

働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



03 予防法

1. 3つの注意点	31
☒ ①前日のチェック	
☒ ②仕事前のチェック	
☒ ③工作中的チェック	
2. 暑熱順化（暑さに慣れる）	41
3. 休憩時間について	44
4. 予防対策グッズの使用	45

1. 3つの注意点

①前日のチェック

- ☒ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ☒ ぐっすり眠る
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

- ☒ よく眠れたか
- ☒ 食事をしたか
- ☒ 体調は良いか
- ☒ 二日酔いしていないか
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

③工作中的チェック

- ☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ☒ 監督者は現場パトロール
- ☒ 水分・塩分の補給
- ☒ こまめに休憩

①前日のチェック

☑ 仕事前日の飲酒は控えめに

⚠ 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる

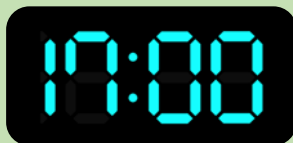


☑ ぐっすり眠る

⚠ 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい



☑ 熱中症警戒アラートの確認



夕方に発表された場合、状況次第で
翌日の作業の見直しを検討



②仕事前のチェック（管理者▶作業者）

☒ よく眠れたか  寝不足だと体温調整機能が低下

☒ 食事をしたか  食事で水分・塩分・糖質などを摂取  次頁参照

☒ 体調は良いか  持病のある人には「服薬確認」も

☒ 二日酔い
していないか  二日酔いの場合は、すでに脱水状態

☒ 熱中症警戒アラートの確認

5:00

当日の朝アラートが発表された場合
状況次第で作業の
段取りを見直す p35参照 



事業主・管理者の方へ
ファン付き作業服の
充電を忘れずに

➡ 仕事前に食事をする

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



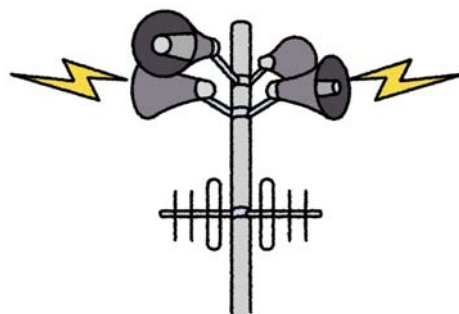
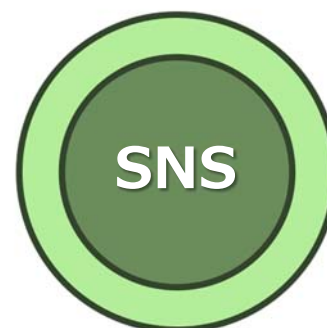
日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

➡ 熱中症警戒アラート

【期間】 4月下旬～10月下旬

前日夕方（17時頃）、または当日早朝（5時頃）に都道府県ごとに発表
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信



熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



③ 工作中的チェック

☑ 単独作業を避け、声をかけ合う

⚠ 一人作業の場合、周囲の人が声をかける

☑ 監督者は現場パトロール

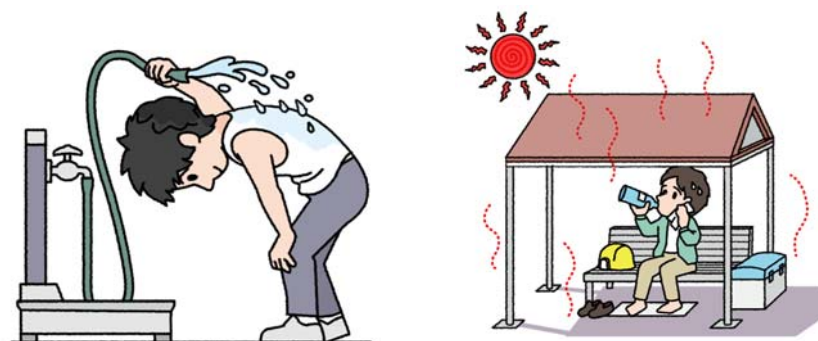
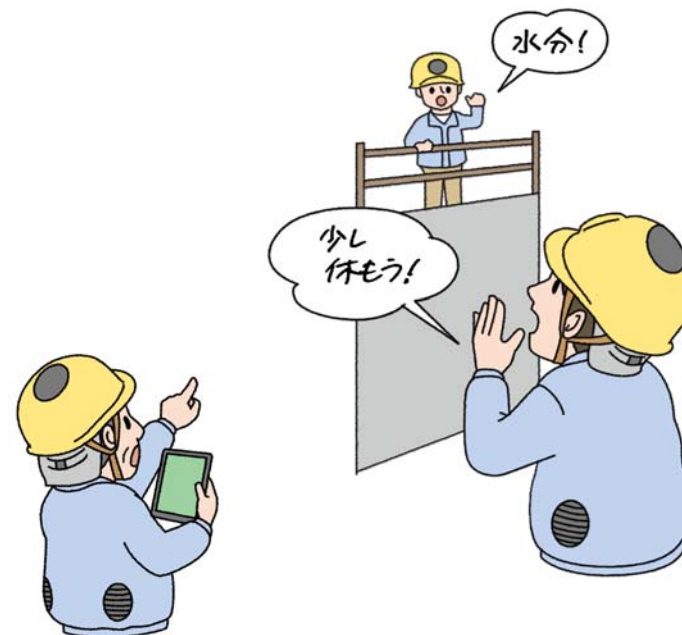
⚠ 作業員に声をかけ、安全確保に努める

☑ 水分・塩分の補給

⚠ のどが渴いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る

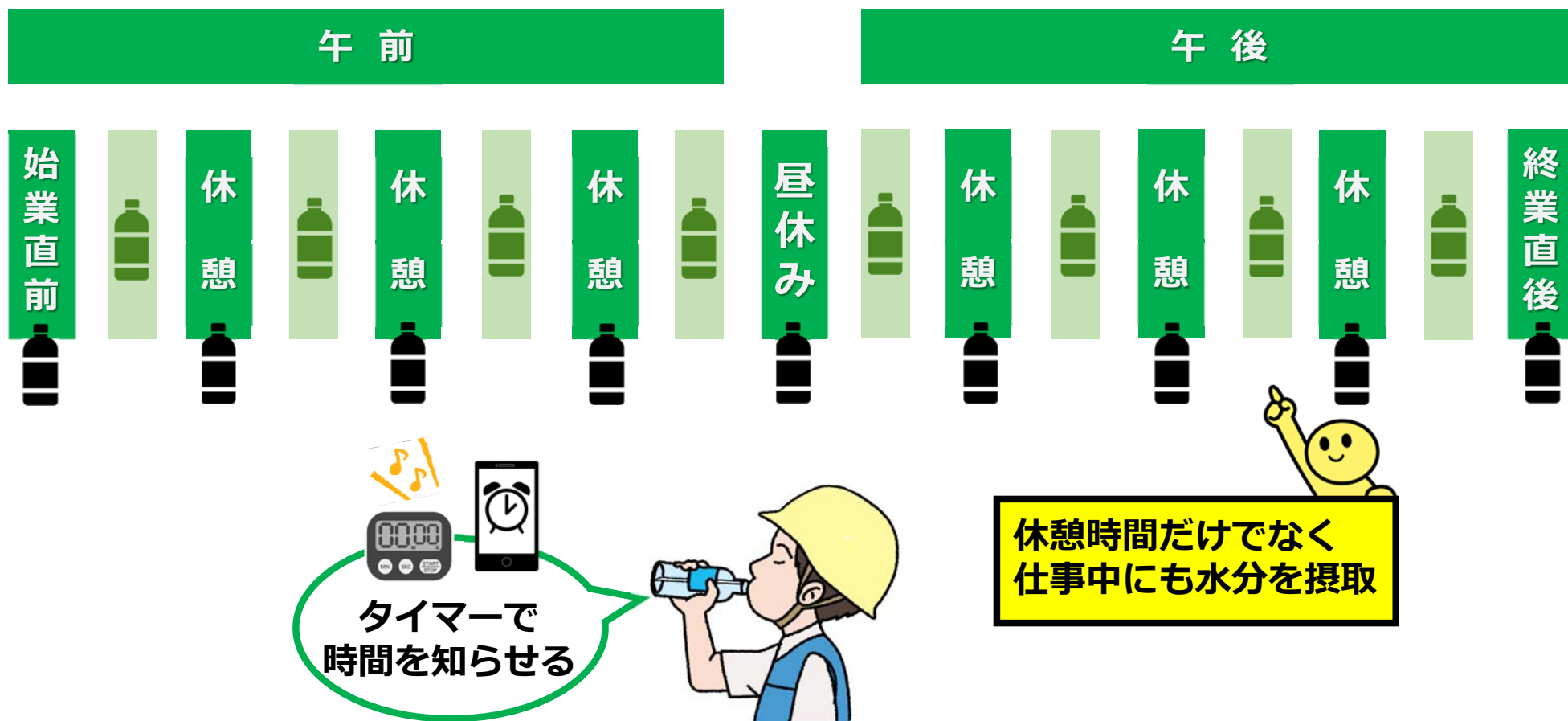
☑ こまめに休憩

⚠ 休憩中にできるだけ身体を冷やす



➡ 水分補給のタイミング

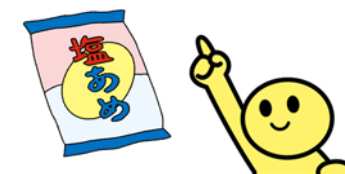
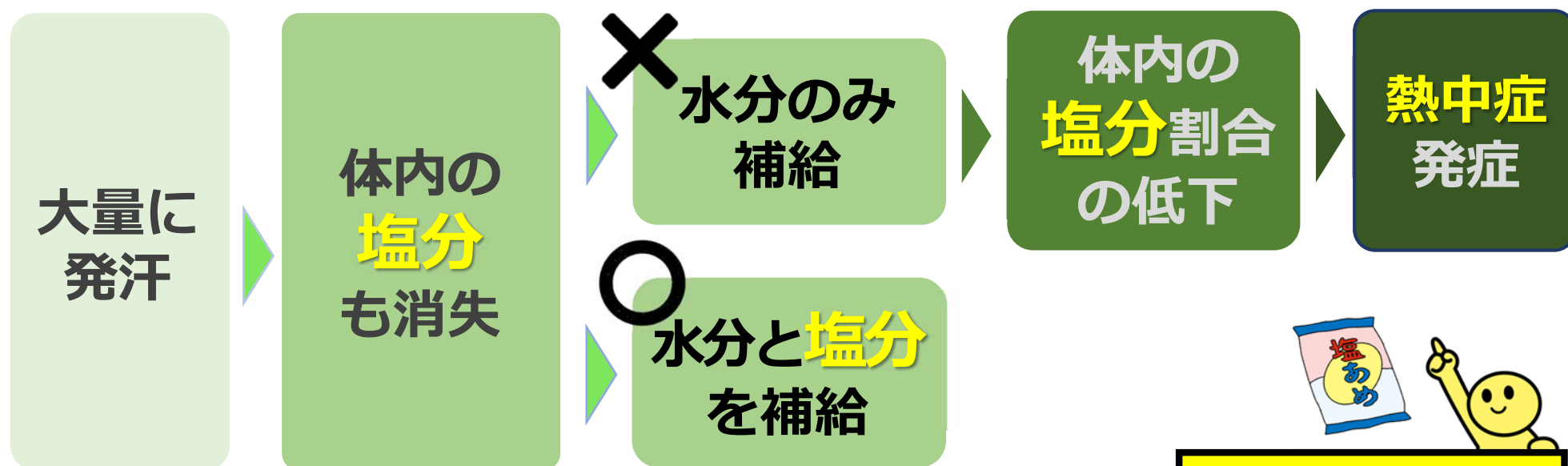
一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



水分補給も、大切な仕事！

➡ 水分補給の注意点

⚠ 塩分を同時に補給する



水分を摂らず
塩あめだけ舐めても
効果はありません！

スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとに
コップ1杯（200ml）程度飲む

次頁参照 ➡

➡ スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

⚠ 製品により成分量が異なる ▶ 「栄養成分表示」を確認して選ぶ



栄養成分表示 (100ml当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

← 食塩相当量：100mg当たり「0.1～0.2g」のものを選ぶ

糖분을控えたい人は、下記表示を参考に選ぶ

ゼロカロリー

カロリーオフ

糖質ゼロ

糖質オフ

「0カロリー」
「カロリーオフ」などの
違いについて



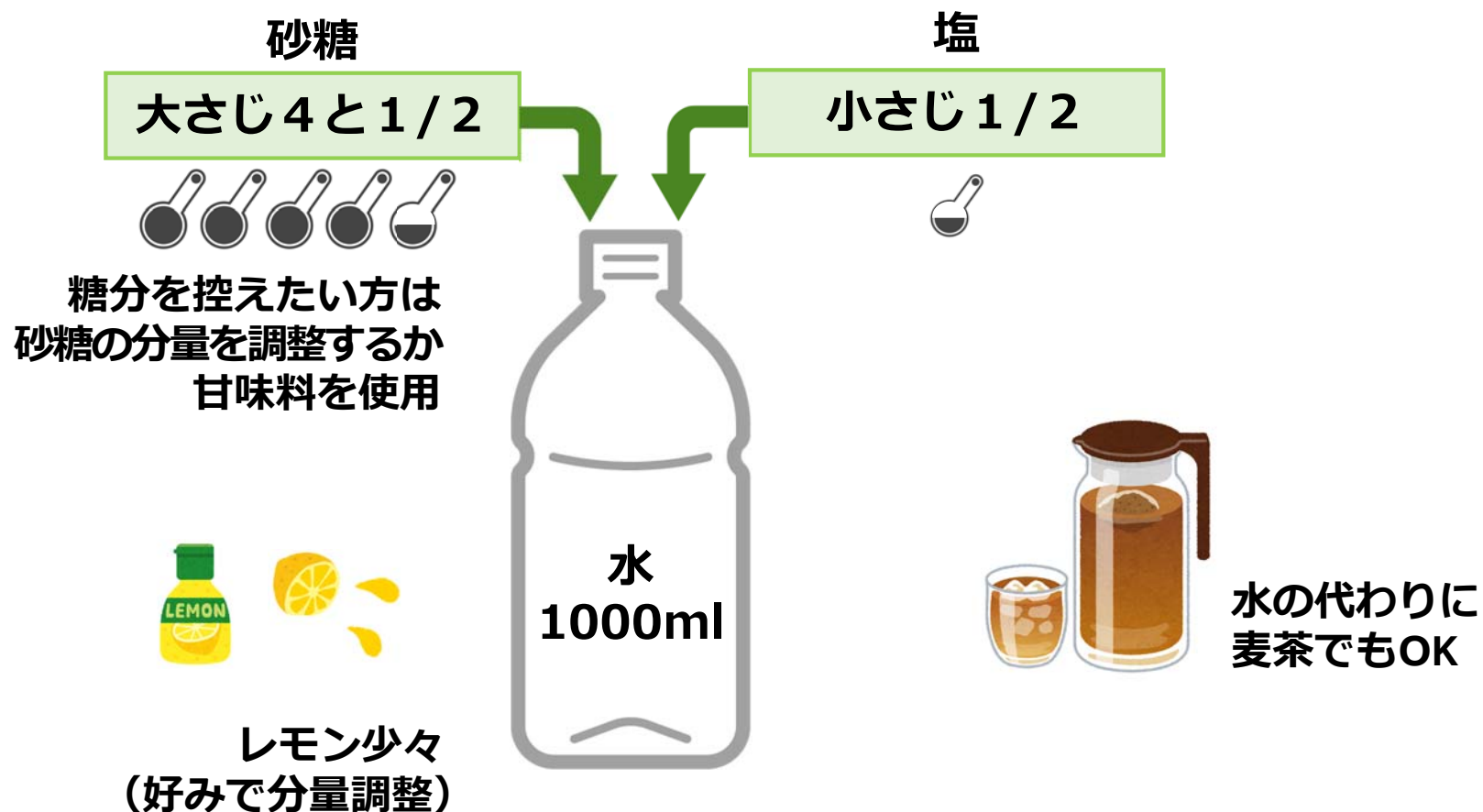
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_02.pdf

自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照

➡ 熱中症予防ドリンクの作り方

⚠ 作った日に飲み切る



2. 暑熱順化（暑さに慣れる）



**暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす**

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人



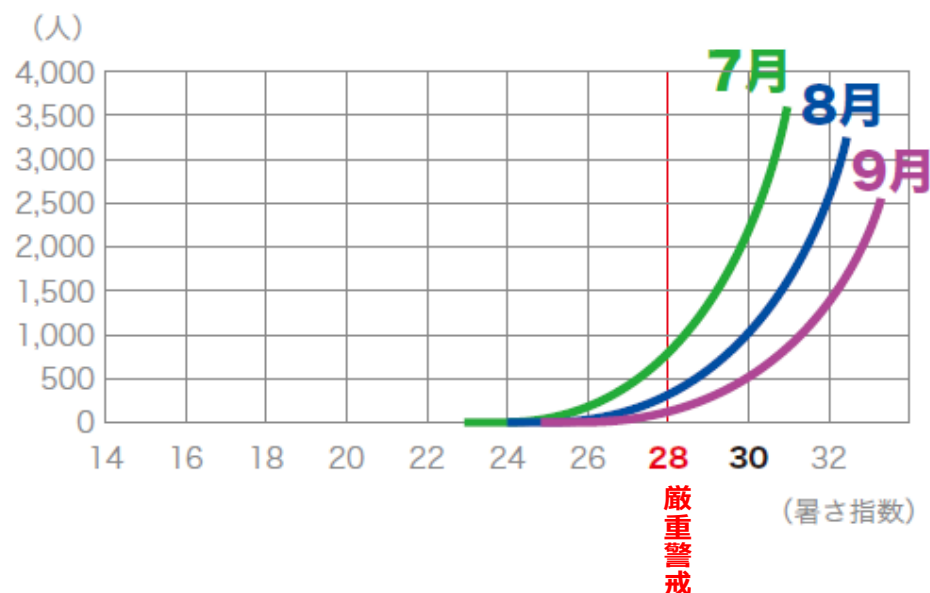
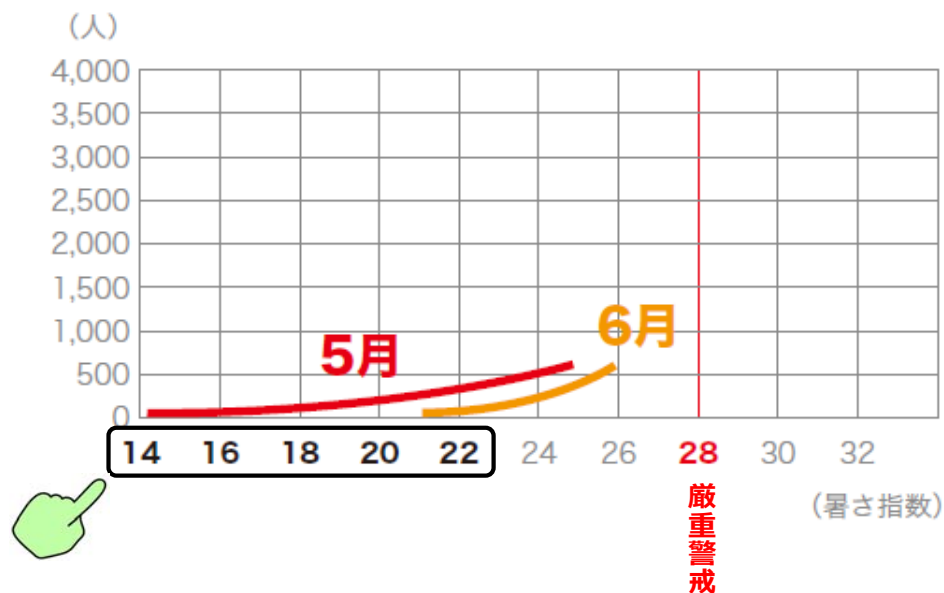
作業初日は
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人



数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

➡ 熱中症の救急搬送者数



気温が高くない時期から
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向
(暑熱順化が重要)

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年～令和3年)
※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市

暑さ指数
について

P58参照



➡ 暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする
数日から2週間ほど続けて完了する

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



3. 休憩時間について



- こまめに休憩（命が大事、臨機応変に対応）
- 休憩時間を有効利用（水分補給、身体冷却など）
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

（参考）休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間当たり）
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値を元に算出



身体が暑さに慣れていない人は
これより長い休憩を推奨

水分補給の
タイミング

P37参照

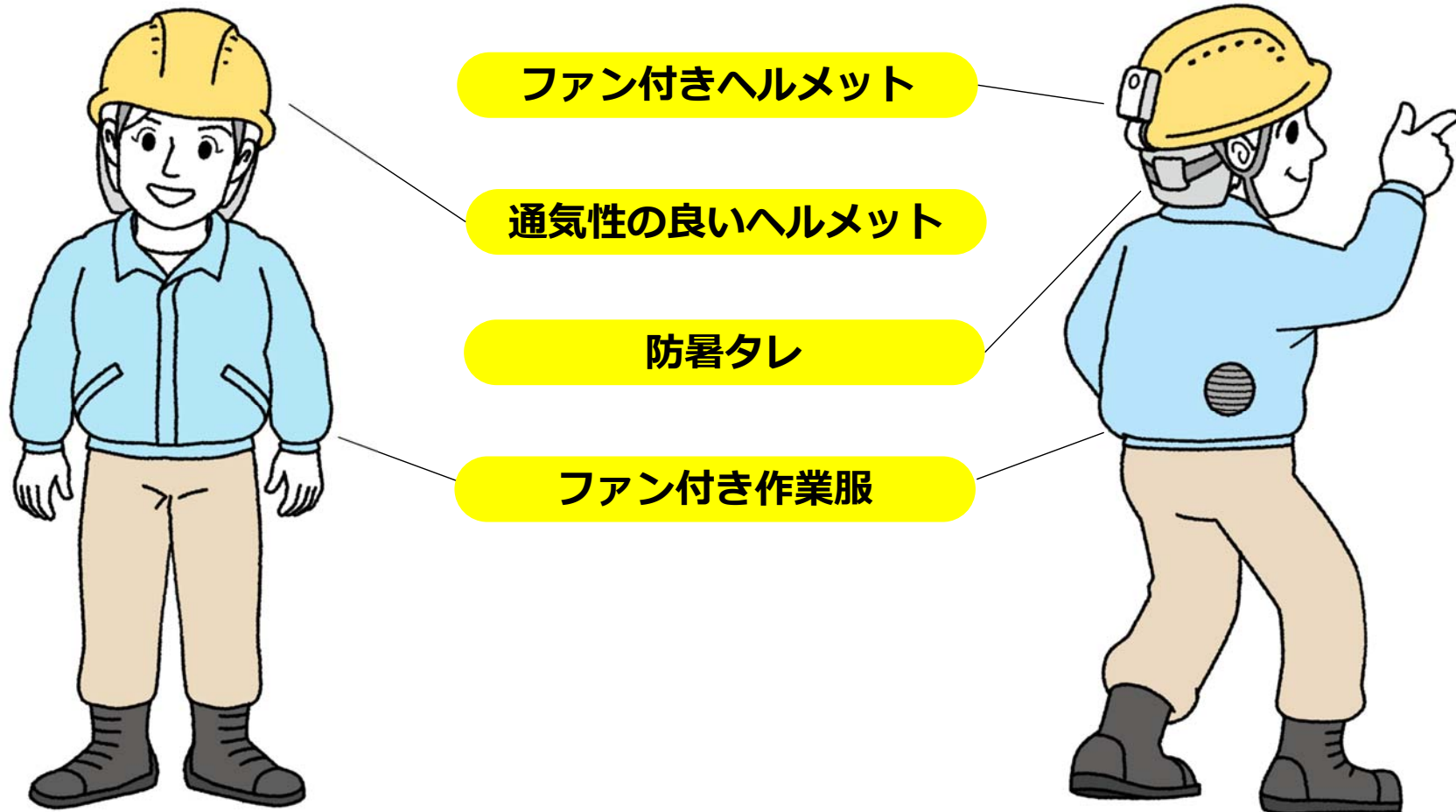


予防対策
グッズ

次頁参照



4. 予防対策グッズの使用



使用事例 P13~29参照



➡ 携帯グッズ

水分・塩分



応急手当カード



スマホ



クーラーボックス



タイマー



作業用パラソル



WBGT指数計

