

# ～～職場の熱中症予防対策 自主点検～～

## ①WBGT 値（暑さ指数）を活用していますか？ はい / いいえ

「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。

- ・WBGT 値は、現場ごとに異なります。輻射熱も考慮した黒球付きの WBGT 測定器で WBGT 値を実測しましょう。
- ・作業強度により、物差しとなる WBGT 基準値を正しく選定して評価します。実測値が WBGT 基準値を超えるときは、熱を遮る遮へい物、簡易な屋根、通風・冷房の設備の設置や連続作業時間の短縮、作業場所の変更が必要です。
- ・WBGT 基準値を大幅に超える作業場所でやむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え休憩時間を長めに設定しましょう。

## ②休憩場所は整備していますか？ はい / いいえ

「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。

- ・冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。屋内や車内の休憩場所については、換気に気をつけるとともに、休憩スペースを広げたり休憩時間をずらすなど、人と人との距離を保ちましょう。共有設備は定期的に消毒するなど清潔に。
- ・氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。感染拡大防止のため、手指の消毒設備も設けましょう。
- ・飲料水などを備え付け、水分や塩分の補給を、定期的に行いましょう。飲食前には手洗いを徹底し、飲み口の共有を避けましょう。
- ・建設現場で休憩場所を共有する場合、借用ルールを定めて関係労働者に伝えるなど、利用環境を整えましょう。

## ③計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？ はい / いいえ

「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。

- ・労働者が熱に慣れ、環境に適応しているか確認し、適応していない場合は、7 日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしましょう。
- ・急激な気温の上昇や、4 日以上のお休み明けは、ベテラン作業員も「熱への慣れ」が低下し、身体への負担が大きくなります。作業内容や作業時間にも配慮しましょう。

## ④のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？ はい / いいえ

「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。

- ・作業強度に応じて、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを摂らせましょう。身体が欲するのどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足のほかマスクで口が覆われることにより、感じにくくなることがあります。
- ・トイレに行きにくいことを理由として労働者が水分の摂取を控えることがないよう、労働者がトイレに行きやすい職場環境を作りましょう。

**⑤労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？ はい / いいえ**

**「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。**

- ・熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。
- ・石綿除去等作業や放射性粉じん取扱いにおける保護衣など、衣類によっては、熱中症リスクを検討しましょう。必要に応じて、WBGT 値を補正し、より涼しい環境で作業を。
- ・マスクについては、WBGT 値の衣服補正の対象とはなっていませんが、負荷の大きい作業などで息苦しいときは、こまめの休憩と十分な水分補給をしましょう。防じんマスクなど作業に必要なマスクは、しっかり着用を。
- ・作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認を。マスクや溶接面などで顔が隠れると、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。

**⑥日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか？ はい / いいえ**

**「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。**

- ・糖尿病、高血圧症、心疾患などは、熱中症になりやすいことがあります。もれなく健康診断を実施し、医師の意見に基づく就業上の措置の徹底を。  
感染症拡大防止のため健康診断を延期している場合でも、基礎疾患の有無の確認を。
- ・日々の体調確認も重要です。作業開始前に、睡眠不足や体調不良がないことの確認を。  
朝礼や点呼は、人が密集しないよう小グループで。

**⑦熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか？ はい / いいえ**

**「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。**

- ・熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。高温多湿下での作業では、知識をもつ衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下での作業を。
- ・労働者にも、体調の異常を正しく認識できるよう、雇入れ時や新規入場時に教育をしましょう。

**⑧熱中症の発症に備えて、緊急連絡網の作成などを行っていますか？ はい / いいえ**

**「いいえ」と回答された場合、以下の取組をお願いします。**

- ・緊急時のため、熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。
- ・熱中症は、症状が急激に悪化することが多くあります。安静中も一人にしないとともに、医療機関の混雑などで救急隊の到着が遅れることも想定し、早めの通報を。

以上の自主点検を行った結果のご提出をお願いします。

回答は、職場の熱中症予防対策 自主点検（回答票）にて、

以下へメールまたはFAXでお願いいたします。

東京労働局労働基準部健康課メールアドレス [kenkouka-toukyoukyoku@mhlw.go.jp](mailto:kenkouka-toukyoukyoku@mhlw.go.jp)

または

東京労働局労働基準部健康課 FAX番号 03-3512-1560