

Cool! 西濃キャンペーン 2026

熱中症重症化



Zero へ

2026(令和8)年 5月1日～9月30日

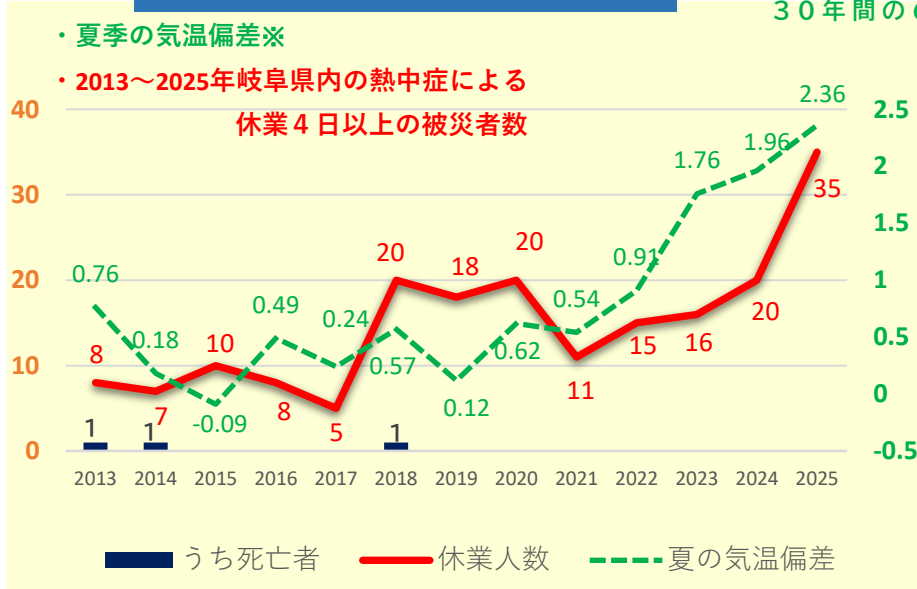
2026年の夏も気温が高い傾向が続くと予報されています。職場における熱中症対策について厚生労働省では、昨年6月施行の改正労働安全衛生規則 による措置の義務化、さらに、本年3月には最新の知見を踏まえた「職場における熱中症防止のためのガイドライン」を新たに公表しています。

本キャンペーンは、熱中症対策の重要性や具体的防止対策について西濃地域の事業場に広く周知し、規則に定める措置の徹底、新ガイドラインに定める措置の推進により、熱中症の予防、熱中症に罹患した場合の早期発見・重症化ゼロを目指すものです。

- 熱中症は、「早期の適切な対処」ができないと生命に関わることがある疾病です
- 「早く気づく・気づける、誰もがいつでも適切な対処ができる」体制を作りましょう
- 適切な対処には、熱中症をよく知ること、労働者への教育が重要です
- リスク低減のため、作業環境管理、作業時間の管理、休憩の確保に努めましょう
- 作業場所の熱中症のリスク把握には【WBGT値（暑さ指数）】を利用しましょう
- 「熱中症予防管理者講習」受講者から「熱中症予防管理者」を選任しましょう

岐阜県内の熱中症発生状況

※ 気温偏差：1991～2020年の30年間の6～8月平均気温との差

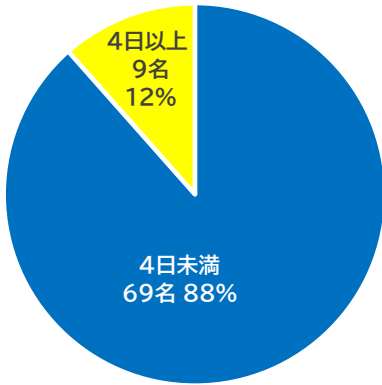


- 岐阜県内における熱中症による休業4日以上の方の被災者数は、夏季の気温上昇にともない増加を続けています。
- 死亡者は2019年以降発生していませんが、休業人数の中には命は取り留めたものの、将来にわたり臓器に障害を残す深刻な事例も含まれています。
- 近年死亡者が発生していないのは、早めの医療機関受診をはじめ、「**早期に適切な対処が行われていること**」によるものと考えられます。

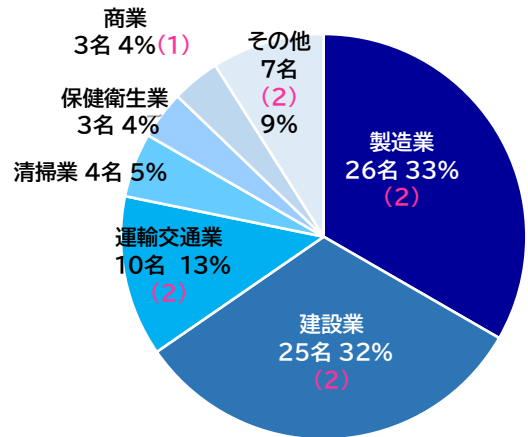
西濃地域の熱中症発生状況(2025年)

- 西濃地域における熱中症による被災者数は78名、うち休業4日以上は9名でした。
- 業種別では、**製造業**、**建設業**、**運輸交通業**で多くなっていますが、幅広い業種で発生しています。
- 月別では、5月には発生し、6月に急増(15名)、7月でピーク(31名)となっており、**早めの対策**が必要です。
- 作業場所別では屋外と屋内でそれほど大きな差はなく、湿度や通風、輻射熱等が複合して関連しており、WBGT値(暑さ指数)の把握が重要です。
- 年代別では各年代ほぼ同割合ですが、休業4日以上では60代以上が最も多く、重症リスクは高齢者が高いと考えられます

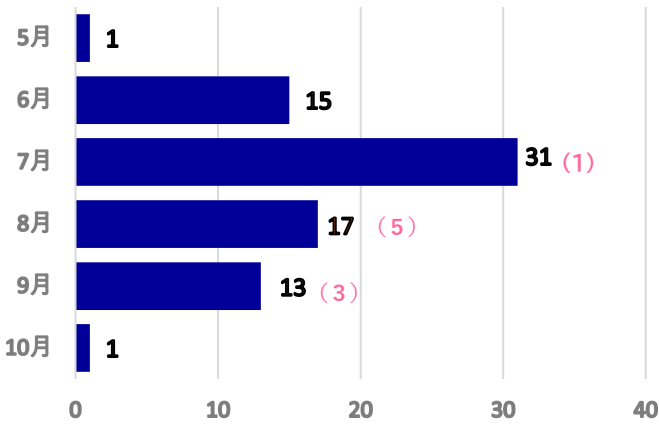
【休業日数別被災者数】



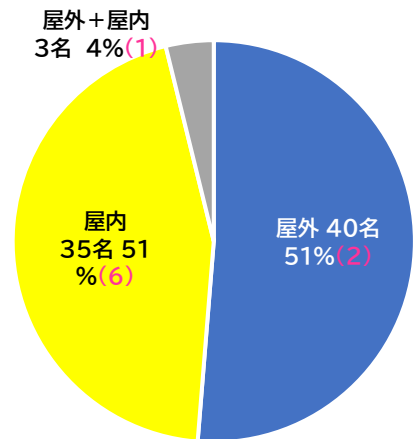
【業種別被災者数】
()は休業4日以上の内数



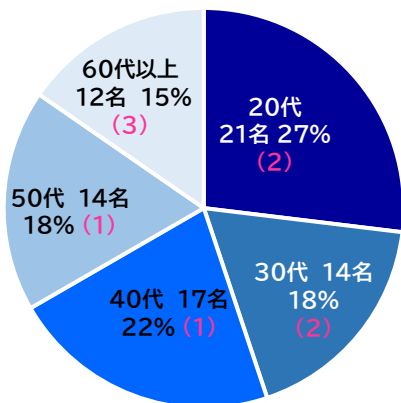
【発生月別の被災者数】
()は休業4日以上の内数



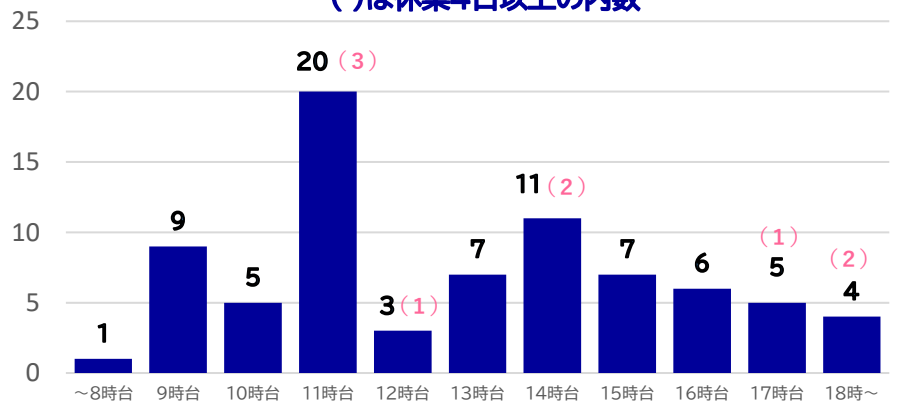
【作業場所別被災者数】
()は休業4日以上の内数



【年代別被災者数】
()は休業4日以上の内数



【発生時間帯別の被災者数】
()は休業4日以上の内数



熱中症とは

熱中症とは、体内で「水分喪失（脱水）」「体温上昇」「塩分喪失」のいずれかが起きているとき、または、それらの組み合わせで発症する病気の総称です。

適切な対応が遅れると生命に関わる重大な健康障害に進行します。症状は、対処の仕方やその人の体調により刻々と変化することがあり、その発症のしやすさには大きな個人差があります。

熱中症の症状・分類・手当

重症度	症状	手当
I度	水分が自力摂取でき短時間で症状が回復する めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り 意識ははっきりしており、意思疎通が十分にできる	現場で対応可能 作業中断・涼しい場所で休憩、 経口補水液の摂取
II度	医療機関で点滴等が必要 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力・判断力の低下 I度の症状が短時間で改善しない	医療機関に搬送 点滴等の対応が必要
III度	救命救急機関での集中治療が必要 意識レベル低下、全身けいれん、臓器(肝臓、腎臓、脳等)の障害	入院治療 救急車到着までの可能な限り 積極的に体表冷却
IV度	救命救急の専門機関での救命救急治療 深部体温40℃以上(明らかな皮膚熱感)	入院治療

【熱中症診療ガイドライン2024 日本救急医学会より】

熱中症発症時の症状

西濃地域の熱中症被災者からその実際の症状をまとめました

軽度	中等度	重度
頭がぼーっとする	汗が出ない	顔が悪い → 休憩して水分補給後、急にけいれん
息苦しさ	視界がチカチカする	息苦しい → 横になって体を冷やす → 手足のしびれ
体のしびれ	眼の奥の痛み	立ちくらみ → 水分補給後、大量発汗と頭痛
足がつる	体のほてり	手のしびれとだるさ → 体を冷やしたが30分程で悪化
大量の発汗	意識もうろう	顔のほてり → 手足の先のしびれ → 大量発汗
吐き気・嘔吐	体の震え・悪寒	吐き気と体に力が入らない → 休憩・冷却後も改善せず
頭痛	倦怠感	倦怠感を覚え休憩 → 回復し作業再開後、手足のしびれ
ふらつき・歩行困難	意識喪失	普段以上の発汗 → 手足のしびれ
動悸	力が入らない	吐き気 → 体のほてり・しびれ → 手の硬直 → 立ち上がれず
顔面蒼白	ろれつが回らない	動悸を感じる → 突然気を失い後ろへ倒れた
体のけいれん	顔の麻痺	全身の脱力感 → 自力でペットボトル持てず → 水分補給後に嘔吐
めまい	下痢	腕がつる → 休憩後水分補給し回復 → 帰宅し食事後就寝 → 夜中に足のつりと吐き気
呼吸が荒い	発熱	顔が悪い → 休憩して水分補給後、急にけいれん


- 熱中症の症状は多種多様に現れ、特定の症状だけで熱中症と判断することは困難です。そのため、「暑熱期間中のなんらかの身体不調は全て一度熱中症を疑う」ことが必要です。
- 「身体不調を疑ったら、すぐに作業を止める、早く涼しい場所に運ぶ、早く冷やす」を、現場の誰もが迷わず実行できる体制を整えましょう。
- 「意識喪失」等の症状では、転倒による頭の打撲、高所では墜落の危険があります。不調者を休憩場所へ移動させる時は「身体を支える、担架を使う」ことを徹底しましょう。
- 一時的に改善しても、その後症状が進行することがあります。**一人にしない=見守り**が重要です。

労働安全衛生規則に定められた職場における熱中症策

2025（令和7）年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症のおそれがある労働者を早く見つけ、状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、その重篤化を防止するため「体制整備・手順作成・関係者への周知」が義務付けられました。

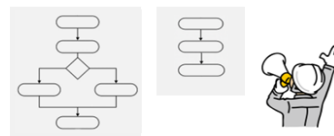
これにより、「誰もが重症化Zeroのため迷わず行動できる体制を平時から構築すること」につなげることが求められています。

報告体制の整備




重篤化を防ぐ手順作成

それぞれの現場の実情にあった手順を考える



関係作業員への周知



周知方法には、
掲示、メール、文書配布等があります

対象となるのは「**WBGT28度以上**または**気温31度以上**の環境下で
連続1時間以上または**1日4時間**を超えて実施」が見込まれる作業を行う場合

【厚生労働省パンフレットより】

WBGT(暑さ指数)とは

熱中症を予防することを目的とした指標。熱中症リスクを把握するための暑熱環境の指標として世界中で使用され、次の計算式で求められます。（WBGT指数計を使うとWBGT値が表示される。）

〈日射のある環境（屋外）〉 $乾球温度 \times 0.1 + 湿球温度 \times 0.7 + 黒球温度 \times 0.2$
 〈日射のない環境（屋内）〉 $湿球温度 \times 0.7 + 黒球温度 \times 0.3$

- 湿度が高い日は汗の蒸発が不十分となり、体表面の冷却効果が大幅に減少することから、WBGT値は乾球温度より湿球温度をリスクとして高く評価しています。
- 黒球温度は放射熱を測定するもので、太陽熱や熱源となる設備等からの熱リスクの評価であり、これを測定できる黒球のついたWBGT指数計が必要となります。

※乾球温度 = 気温
 湿球温度 = 主に湿度の影響を示す
 黒球温度 = 主に放射熱の影響を示す

【WBGT指数計】



③は黒球温度が測定できず、不正確なWBGT簡易推定値しか表示されない。

事業場で取り組むこと

対策1 WBGT値(暑さ指数)の把握と活用

①作業場所の暑さを把握しましょう。

WBGT指数計を使って、作業場の暑さ指数を測定し、作業場所の状況を把握しましょう。屋外作業で指数計が用意できない場合は**環境省熱中症予防情報サイト**（※P8参照）で暑さ指数を確認しましょう。

②作業内容のWBGT基準値を調べましょう。

作業内容を右表と照合し、WBGT基準値を調べましょう。






③WBGT基準値を超える場合は次の処置をしましょう。

- 冷房、送風、遮光等によりWBGT値を低減する
- 作業強度の低減、こまめな交替等の措置を取る
- 基準値からの超過により、下の表を目安に**休憩時間**を取る

【身体を冷却する服を着用していない等、特段の対策を講じていない場合の休憩時間の目安】

WBGT基準値からの超過				
	1℃超過	2℃超過	3℃超過	それ以上
1時間あたりの休憩時間	15分以上	30分以上	45分以上	作業中止が望ましい

【身体作業強度に応じたWBGT基準値例示表】

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 [くぎ(釘)打ち、盛土] ・腕及び脚の作業、腕と胴体の作業 など 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・ショベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりするなど 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでのとても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり掘ったりするなど 	25	20

対策2 計画的な暑熱順化(暑さ慣れ)プログラムの実施

- 暑熱環境下で人は熱を体表面に汗をかき、これを皮膚表面から蒸発させ、蒸発熱を奪わさせることで体熱を放散させます。これは「汗100mlを皮膚表面で蒸発させることができれば、体温を約1℃下げることができる」ほど高性能で、夏は体熱放散の95%をこれに依存しています。
- 十分な汗を早くかける身体になるためには、一定期間暑い環境下で暑さに慣れることが必要です。
- 暑さ慣れで、汗からの塩分の流失を抑える身体になります。
- 4日間以上暑熱環境下から離れると、早く多くの汗をかける暑熱順化の機能が喪失し始めます。

- ▶ 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



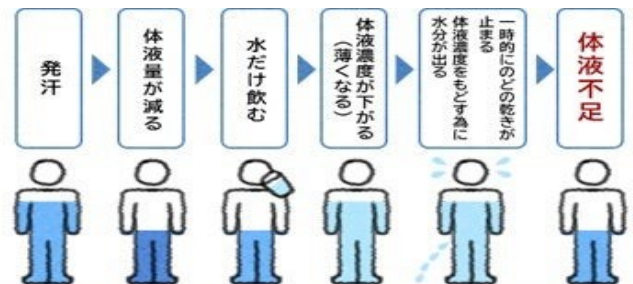
特に気をつける必要がある人

<p>入職したての人</p> <p>作業初日は 身体への負担が大きい</p>		<p>長期休暇あけの人</p> <p>数日間でも作業から離れると 慣れの効果はなくなる</p>
---	--	--

暑さに慣れるまでは…

<p>仕事をする時間を 短くする</p>	<p>休憩時間を 長くする・回数を増やす</p>	<p>身体に負担がかかる 作業を減らす</p>
--------------------------	------------------------------	-----------------------------

【自発的脱水に注意！】



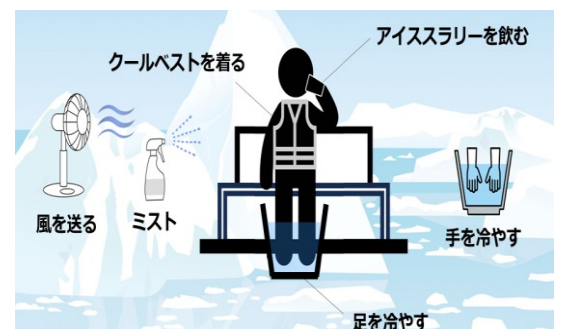
脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要

対策3 水分・塩分の摂取

- 定期的に水分補給ができるようにしましょう。(目安は、スポーツドリンク100~200ml/時)
- 塩分不足による「自発的脱水」に注意しましょう。
- 不調者には、経口補水液を使用しましょう。
- 作業開始前からの水分摂取(ウオーターローディング)、「プレクーリング」も効果があります。

【プレクーリング】

作業開始前及び休憩中に、あらかじめ身体を冷やし、作業中の体温上昇を穏やかにする



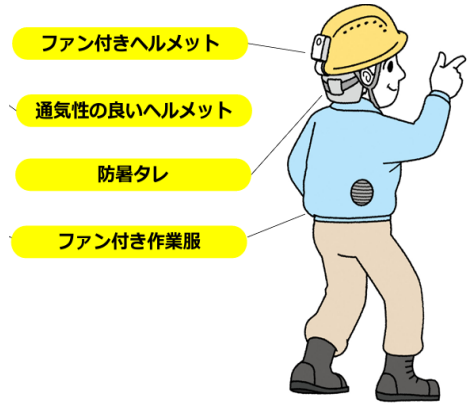
対策4 休憩場所の整備

- 作業箇所から速やかに移動できる箇所に休憩場所を設けましょう。
- 冷房設備を設け、室温は24~26℃を維持しましょう。(24℃未満では皮膚血管が収縮し、かえって熱放散が妨げられることがあります。)
- 休憩場所には、横になれる場所、扇風機、経口補水液、体温計等を用意しましょう。
- 身体冷却のためシャワー、冷却ベスト、氷嚢等を準備することが理想的です。

対策5

服装等

- 透湿性、通気性のよい服装、帽子、ヘルメットを使用しましょう。
- ファン付き作業服、遮熱素材服等の使用を検討しましょう。
- 屋外の輻射熱対策のため、服装、ヘルメット等は**白色系**を選ぶようにしましょう。



対策6

健診結果、持病等への配慮

- 熱中症に影響する**持病がある方**については、医師の意見を聴いた上での配慮が必要です
- **高齢者、妊娠中**の人など個人差に基づきリスクが高い人についても配慮が必要です
- 毎日の健康管理として、感冒、下痢、二日酔い、寝不足、朝食抜き等も熱中症のリスクが高くなるので、**作業開始前に確認**を行いましょう。

熱中症の発症に影響するおそれのある疾病等

高血圧症、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、腎疾患、甲状腺疾患、血液疾患、精神・神経疾患により自律神経に影響のある薬を服用している者

対策7

連絡体制の整備

- 複数で、作業者が互いの健康状態が確認できる「バディ制（相棒）」を採用しましょう。
- やむなく単独作業となるときは、「**ウェアラブルデバイス**」等の導入を検討しましょう

【ウェアラブルデバイスの例】



様々な製品があるため、目的にあったものを試してみましょう。

対策8

熱中症予防管理者の選任・社内教育

「早めの適切な対処」には、熱中症についての知識を有することが非常に重要です。

● 熱中症予防管理者の選任

「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に示されたカリキュラムによる「**熱中症予防管理者講習**」を受講し、受講者の中から「**熱中症予防管理者**」を選任しましょう。

● 熱中症予防管理者の職務

熱中症予防管理者は、各作業場における熱中症予防のため、対策の検討と実施、リスクの把握、職場巡視による対策の確認と不調者の発見等を行うとともに、緊急時の対応について、判断や指示を担う等の職務を行います。

● 社内教育

「早く気づく・気づける、誰もがいつでも適切な対処ができる」体制づくりのために、講習受講者等は、現場で作業する労働者への教育を行いましょう

【2026年 熱中症予防管理者講習】

5月28日（木）13時～

6月16日（火）13時～

会場：大垣市職業訓練センター

詳細、受講申込は、

大垣労働基準協会ホームページ⇒



事業場内での労働者対象の熱中症予防教育のため約30分の動画教育資料を作成しました。事業場内での研修にご活用ください。このパンフレットのデータも掲載しています（協力：岐阜産業保健総合支援センター）



熱中症予防セルフチェック(労働者用)

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ります。飲酒は適量に。
- ぐっすり眠る 夜更かしを避け、睡眠時間を確保しましょう。

② 仕事前のチェック

- よく眠れたか 寝不足だと体温調整機能が低下します。
- 食事をしたか 朝食抜きは熱中症のリスクを高めます。水分・塩分補給のため「1日3食」取りましょう。
- 体調は良いか 持病のある人は「服薬確認」をしましょう。
- 二日酔いしていないか 二日酔いは、既に脱水状態です。
- 服装や予防グッズの確認 下着は吸汗速乾性に優れた素材(ポリエステル等)を選びましょう。

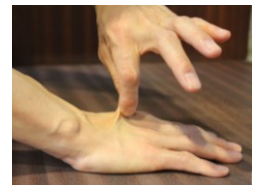


③ 工作中的チェック

- 水分・塩分の補給 水分が身体に吸収されるには時間がかかります。のどが渇く前にこまめな摂取を。
- こまめに休憩 「あと少しで終わる」「忙しいから」と、つい無理をしますが、確実に休憩を取りましょう。休憩中にできるだけ身体を冷やしましょう。
- 単独作業を避け、声を掛け合う 一緒に働く仲間に声をかけ、普段と違う、応答が鈍い等不調を疑う場合は早めの適正な処置につなげましょう。
- 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック
- 爪押しで「隠れ脱水症」チェック
- 尿の色で「脱水状態」を確認



「脱水状態」チェック



手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり。高齢者で確認しやすい。

「隠れ脱水症」チェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ。つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば「脱水症」を起こしている可能性あり。

【尿の色で「隠れ脱水」の見つけ方】

① いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②~⑤ 水分を補給して身体の水分量を回復させましょう

⑤より濃いときはすぐに報告して下さい

身体の水分量が不足

異常を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出ましょう。自分だけで「問題ないだろう」と判断することは避けましょう。

熱中症の応急手当について

重症事案では、救急搬送までの応急手当が極めて重要

不調者を発見したら

すぐ作業離脱 ⇒ 冷涼な場所へ移動（身体を支える、担架使用）
⇒ 経口補水液摂取 ⇒ 意識レベル確認 ⇒

- 重症度Ⅰ度までで、短時間で改善なら ➡ 現場での見守り
- 重症度Ⅱ・Ⅲ度、意識レベルが低い、体温が高い ➡ すぐに医療機関搬送決断
救急車手配なら ➡ 到着までの間、体表面の急速冷却！

【医療機関搬送を迷う場合】

医療機関への搬送が不要と判断できる条件は、

以下の3つが全部そろったときのみ

- ・ 本人の意識がはっきりしている
- ・ 自分で水分・塩分が問題なく摂取できている
- ・ 症状が明らかに改善している

（中央労働災害防止協会発行「熱中症を防ごう第5版 堀江正知 著」より）



それでも判断に迷う場合は
#7119

急な病気やケガで
病院に行く
ほうがいい？
救急車を呼ぶ
ほうがいい？
もし迷ったら
救急
電話相談

救急安心センターぎふ
#7119
ダイヤル回線、IP電話
などつながらないときは **058-216-0119**
(令和6年10月1日変更)

【熱中症重症化Zeroのための資料】

職場における
熱中症予防情報

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

厚生労働省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省

熱中症から
身を守るために

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/ku/kurashi/netsu.html>

気象庁

【職場における熱中症対策の強化について厚労省リーフレット】

日本語版

中国語版

日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト

<https://www.netszero.jp/>

熱中症ゼロへ

STOP！熱中症
～建設現場での熱中症の発生・重篤化を防ぐため～

<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>

国土交通省

建設現場における
熱中症対策事例集

<https://www.mlit.go.jp/tec/sekisan/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf>

国土交通省

熱中症対策

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html

MAFF
農林水産省

英語版

ベトナム