

苦小牧基署発0816第1号  
令和4年8月16日

関係団体各位

苦小牧労働基準監督署長  
(公印省略)

### 職場における熱中症予防対策の徹底について

安全衛生行政の推進につきまして、日頃から格別の御配慮をいただき、厚く御礼申し上げます。

今般、厚生労働省本省にて、全国の職場における熱中症による死傷災害の発生状況（速報値）を取りまとめたところ、7月までの死傷者数（死者・休業4日以上）が、過去5年で最多となりました（別紙）。

例年8月は死傷災害の発生件数が最多となっていることから、対策に万全を期すことが重要です。職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について（令和3年4月20日付け基発0420第3号）及びSTOP!熱中症 クールワークキャンペーン（令和4年2月22日付け基安発0222第1号）に基づいて、関係事業者へ熱中症予防対策の周知をお願い申し上げます。特に、記録的な暑さを踏まえ、WBGT値（暑さ指数）に応じた作業の中止等を徹底することや、異常を認めたときは、躊躇なく救急隊を要請することなど、状況に応じた熱中症予防対応の実施について、一層の取組を進めていただけるよう、関係事業場への周知について特段の御理解と御協力をお願い申し上げます。

#### 【参考情報】

職場における熱中症予防基本対策要綱について

（令和3年4月20日付け基発0420第3号）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf>



STOP!熱中症 クールワークキャンペーン

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>



厚生労働省：マスク着用について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html)



環境省：熱中症警戒アラート

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



別紙

職場における熱中症による死傷災害の発生状況（速報値）

	1月～5月	6月	7月	7月末までの累積数
令和4年	18 (0)	118 (5)	116 (8)	252 (13)

令和3年	9 (1)	26 (0)	55 (2)	90 (3)
令和2年	14 (1)	57 (0)	22 (2)	93 (3)
令和元年	28 (0)	24 (0)	20 (7)	72 (7)
平成30年	17 (0)	40 (1)	129 (7)	186 (8)

※ 都道府県労働局が把握した、休業4日以上の死傷者数（括弧内は死亡者数）

（参考）令和3年の職場における熱中症による死傷災害の発生状況（確定値）については、  
下記のホームページに掲載。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_25950.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_25950.html)

みんなでふせごう

令和4年8月



# 労働災害



職場における熱中症により、全国では毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上の休業を伴う労働災害となっています。厚生労働省で展開している「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」（期間：5月～9月）に取組みましょう。



チューイ カンペ

## WBGT値（暑さ指数）を把握していますか？

令和3年に全国で発生した熱中症による死亡労働災害のうち、3/4でWBGT値が実測されていません。

## 暑さに慣れ、適応する「順化」期間を設けていますか？

夏季休暇明け等の暑熱順化が不十分な状況では、熱中症の発生リスクが高まります。

## 休憩場所を整備していますか？



## 透湿性・通気性のよい服装をさせていますか？



## STOP！ 熱中症 クールワークキャンペーン



## 発症時の対応は大丈夫ですか？

熱中症を発症してから救急搬送までに時間を要し、重症化する事案があります。対応手順を定め、あらかじめ確認しておきましょう。

## 水分・塩分を補給されていますか？

自覚症状の有無に関わらず、定期的に摂取させましょう。



## 睡眠不足、体調不良など労働者の健康状態に配慮していますか？

## 熱中症予防を目的とした労働衛生教育を行っていますか？

以下の厚生労働省のサイトで、教育用の動画を無料で視聴できます。

学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！  
職場における熱中症予防情報  
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>





## 熱中症予防 × コロナ感染防止

# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

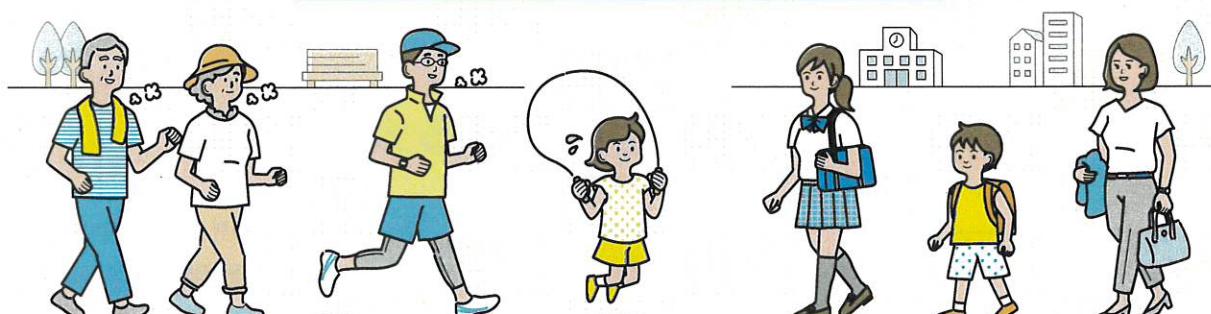
特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は  
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

- ・人の距離(2m以上を目安)が確保でき、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



感染症対策におけるマスクの着用について



## 暑さを避けましょう

### ・涼しい服装、日傘や帽子

- ・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

### 注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

## のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに  
コップ1杯



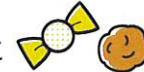
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

- ・1日あたり  
**1.2L(リットル)**を目安に

コップ  
約6杯



- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）



- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

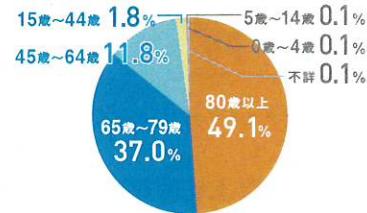
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、  
涼しい室内に移動してください。

### ■年齢別／熱中症死者の割合

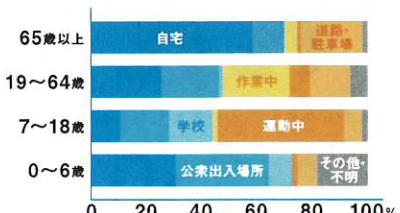


出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」

熱中症による死亡者の  
**約9割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、  
若い世代も注意が必要です。

### ■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報（2015年）」を基に作成

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は  
作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

～換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等の皆さんへ～

## 熱中症予防に留意した 「換気の悪い密閉空間」を 改善するための換気の方法

換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）※1しか設置されていない商業施設等の場合、外気温が高いときに、必要換気量を満たすための換気（30分ごとに1回、数分間窓を全開にする）※2を行うと、ビル管理法で定める居室内的温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）※3を維持できないことがあります。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。

### 窓を開けて換気する場合の留意点

- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持できる範囲内で、**2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すこと**※4。
  - この際、循環式エアコンの温度をできるだけ低く設定すること。
  - 1方向しか窓がない場合は、ドアを開けるか、天井や壁の高い位置にある窓を追加で開けること。
- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持しようとすると、窓を十分に開けられない場合は、窓からの換気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用※5することは換気不足を補うために有効であること。

### 空気清浄機を併用する際の留意点

- ◆ 空気清浄機は、HEPAフィルタによるろ過式で、かつ、風量が5m<sup>3</sup>/min程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m<sup>2</sup>(6畳)程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のよどみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させること※6。

熱中症の予防のためには、こまめな水分補給や健康管理など※7にも留意が必要です。

## 参考

### 換気機能を持つ冷暖房設備（空気調和設備）がある建築物の場合

建築物における衛生的環境の確保に関する法律（ビル管理法）における空気環境の調整に関する基準に適合するように外気取り入れ量などを調整することで、必要換気量（一人あたり毎時30m<sup>3</sup>）※2を確保しつつ、居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下※3に維持してください。

#### ビル管理法における空気環境の調整に関する基準（抜粋）

項目	基準
二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下 (= 1000 ppm以下)
温度	1. 18℃以上28℃以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
相対湿度	40%以上70%以下

- ※ 1 エアコン本体に屋内空気の取り入れ口がある（換気用ダクトにつながっていない）エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、外気の取り入れ機能はないことに注意してください。
- ※ 2 換気の方法の詳細については、リーフレット「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」を参照してください。  
[URL: https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf)
- ※ 3 ビル管理法で定める居室の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）を維持していれば、軽作業を連續で行う場合の熱中症予防の基準値（暑さ指数（WBGT値）29℃）を超えることはありません。
- ※ 4 窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。また、窓を開けるときは、防犯などにも配慮してください。
- ※ 5 空気清浄機は、換気を補完する目的で使用するものですので、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られないことに留意してください。
- ※ 6 間仕切りなどを設置する場合は、空気の流れを妨げない方向や高さとするか、間仕切りなどの間に空気清浄機を設置するなど、空気がよどまないようにしてください。
- ※ 7 热中症予防対策の詳細については、「热中症予防×コロナ感染防止」を参照してください。  
[URL: https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou\\_nettyuu/nettyuu\\_taisaku/corona.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou_nettyuu/nettyuu_taisaku/corona.html)