

職場における熱中症対策
～義務化への実務対応～



株式会社Avenir

もくじ



背景と義務化への対応

- ・なぜ今、対策が強化されているのか？
- ・熱中症対策の義務化



熱中症の基礎知識と暑さ指数（WBGT）

- ・暑さ指数（WBGT）の理解と活用
- ・熱中症が起こるメカニズムと症状



【実践】企業における体制構築

- ・【実践①】体制整備：報告ルートの確立
- ・【実践②】対応手順：熱中症対応フロー
- ・【実践③】社内周知：情報のアップデート



職場環境に応じた予防・対策

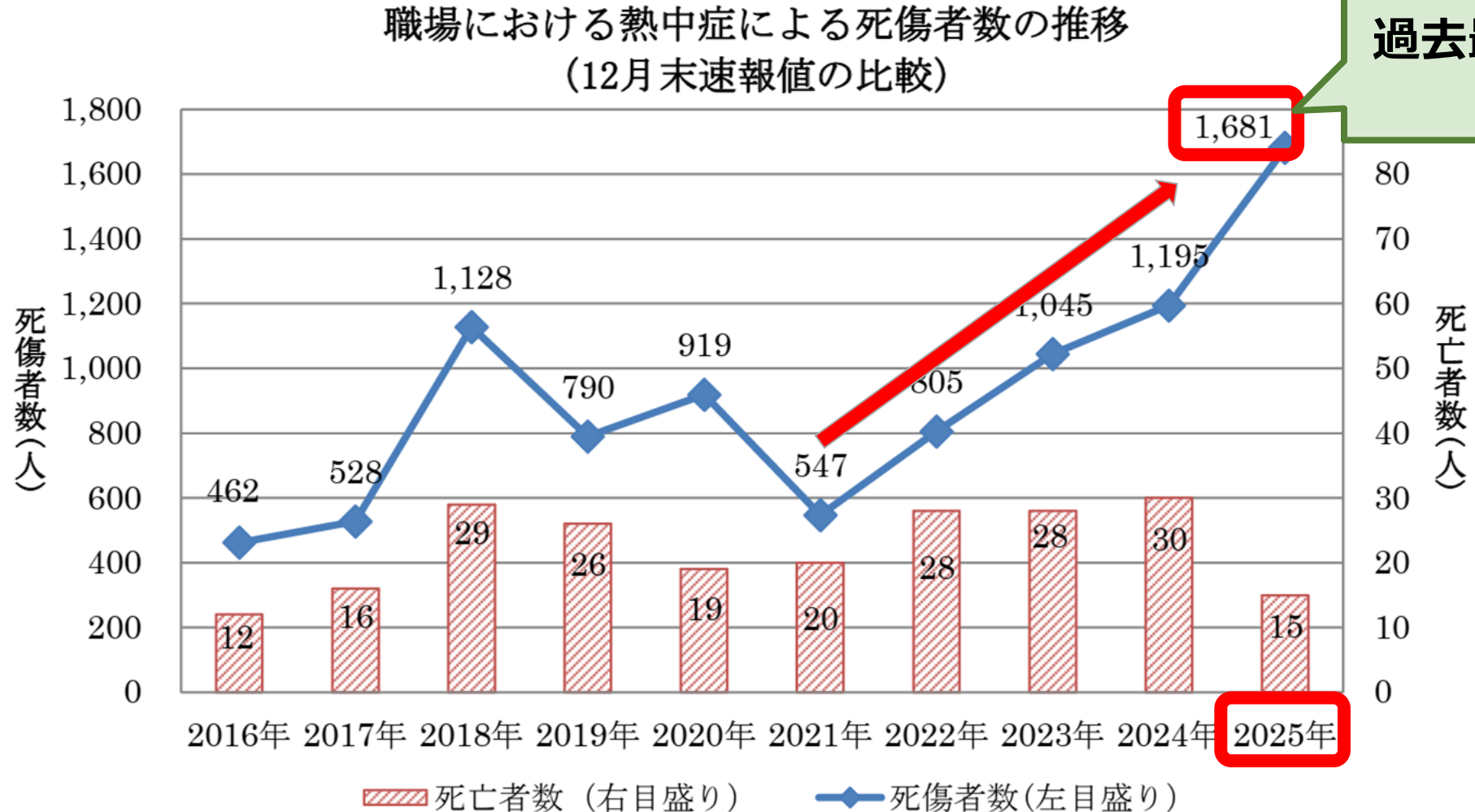
- ・基本的な予防と対策
- ・シーン別対策（オフィスワーク／現場作業）



まとめ・参考資料

なぜ今、熱中症対策が強化されているのか？

令和7年度の職場における熱中症による死傷災害の発生状況



熱中症対策の義務化

労働安全衛生規則の一部を改正する省令案の概要

1 改正の趣旨

熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、熱中症のおそれがある作業者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することが可能となるよう、事業者に対し、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」、「関係作業員への周知」を義務付ける。

2025年6月1日施行！
努力義務から明確な「義務」へ格上げ、
「体制の整備」が求められています。

今回の改正のポイント

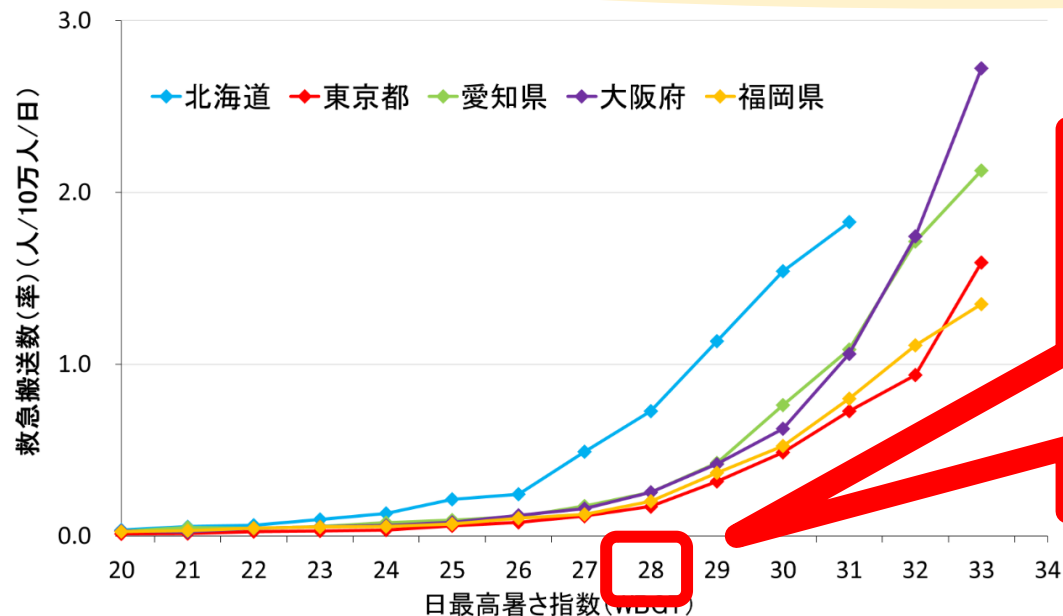
- ① 「できればやる」から「必ずやる（義務）」へ格上げ。
- ② 単なる熱中症予防ではなく、「もしもの時の報告ルート・対応手順の作成」と「全員への周知」が事業者には義務付けられた。
- ③ 対策を怠り災害が発生した場合、事業者の安全配慮義務違反（責任）が厳しく問われる可能性がある。

出典：厚生労働省「労働安全衛生規則の一部を改正する省令（令和6年厚生労働省令第143号）」

暑さ指数について①

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）とは、
暑さによる身体への負荷の目安と熱中症の予防を目的とした指標のこと

①気温、②湿度、③日射・輻射などの周辺の熱環境を取り入れた指標



暑さ指数（WBGT）が
28℃（**厳重警戒**）を
超えると熱中症患者が
著しく増加する！



暑さ指数について②

☑ 熱中症警戒アラート（予測WBGT 33以上）

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際に発表。
外出や屋外作業の中止・延期、徹底した休憩の指示。

☑ 熱中症特別警戒アラート（予測WBGT 35以上）

広域的に過去に例のない危険な暑さとなる場合に発表。
全身全霊での予防行動。事業場としての重大な意思決定が必要。

熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報） ・ 熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）

発表状況と発表履歴 現在及び過去のアラート発表状況	熱中症特別警戒情報とは 熱中症特別警戒情報の概要	熱中症警戒情報とは 熱中症警戒情報の概要	熱中症警戒アラート等 メール配信サービス アラート発表をメールでお知らせ
------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------------

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表状況

義務化の対象となる基準

- ☑ 気温や湿度などから算出する暑さ指数(WBGT)が28以上31未満、あるいは気温31度以上の環境

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver4」(2022)より改編

- ☑ 上記の環境で1日4時間以上または連続1時間以上作業をする場合

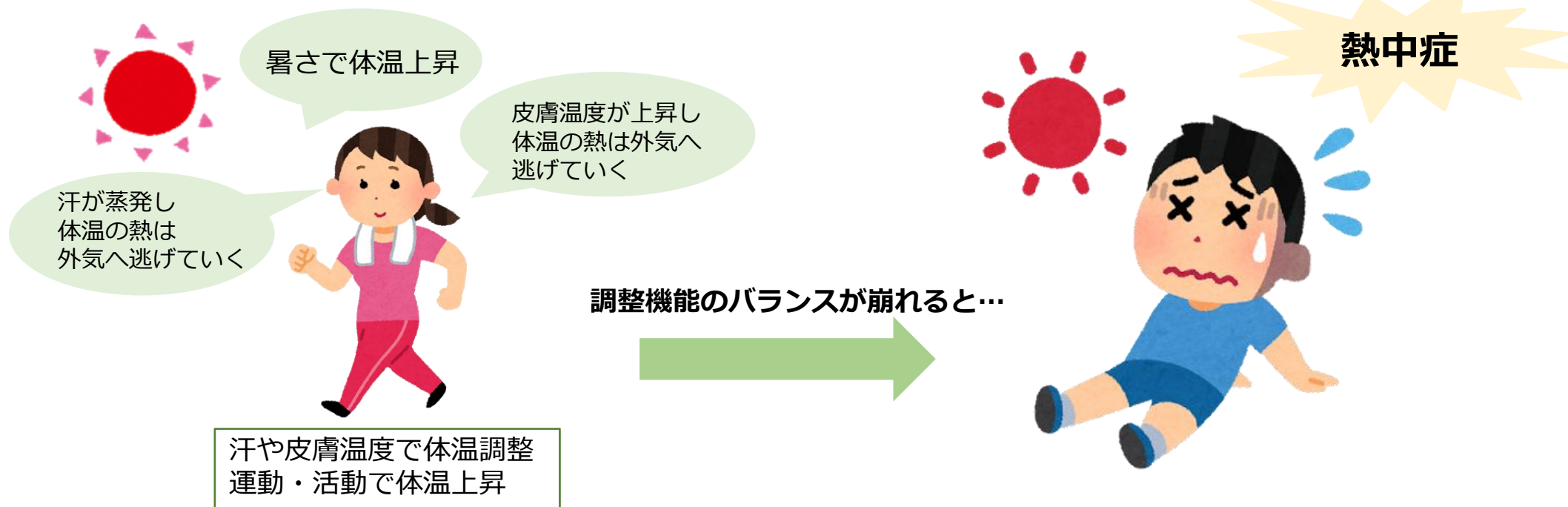
※義務化されていない事業場でも対策が推奨されています

※事業者が対策を怠った場合は6カ月以下の拘禁刑か50万円以下の罰金が科されることとなります

熱中症はなぜ起こるのか？

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、
身体に熱が溜まることで様々な不調をきたした状態

平常時の体温調節機能



熱中症の症状

なんだか調子が悪い

軽症

- ・めまい
- ・あくび
- ・筋肉痛や筋肉の硬直
- ・手足のしびれ
- ・気分不快



明確な症状あり

中等症

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感
- ・軽度の意識障害



自身で対応不能

重症

中等症の症状 + a

- ・意識障害、けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温



中等症の状態ですら自分で水分や塩分摂取ができない場合や重症の場合であればすぐに医療機関へ受診しましょう！

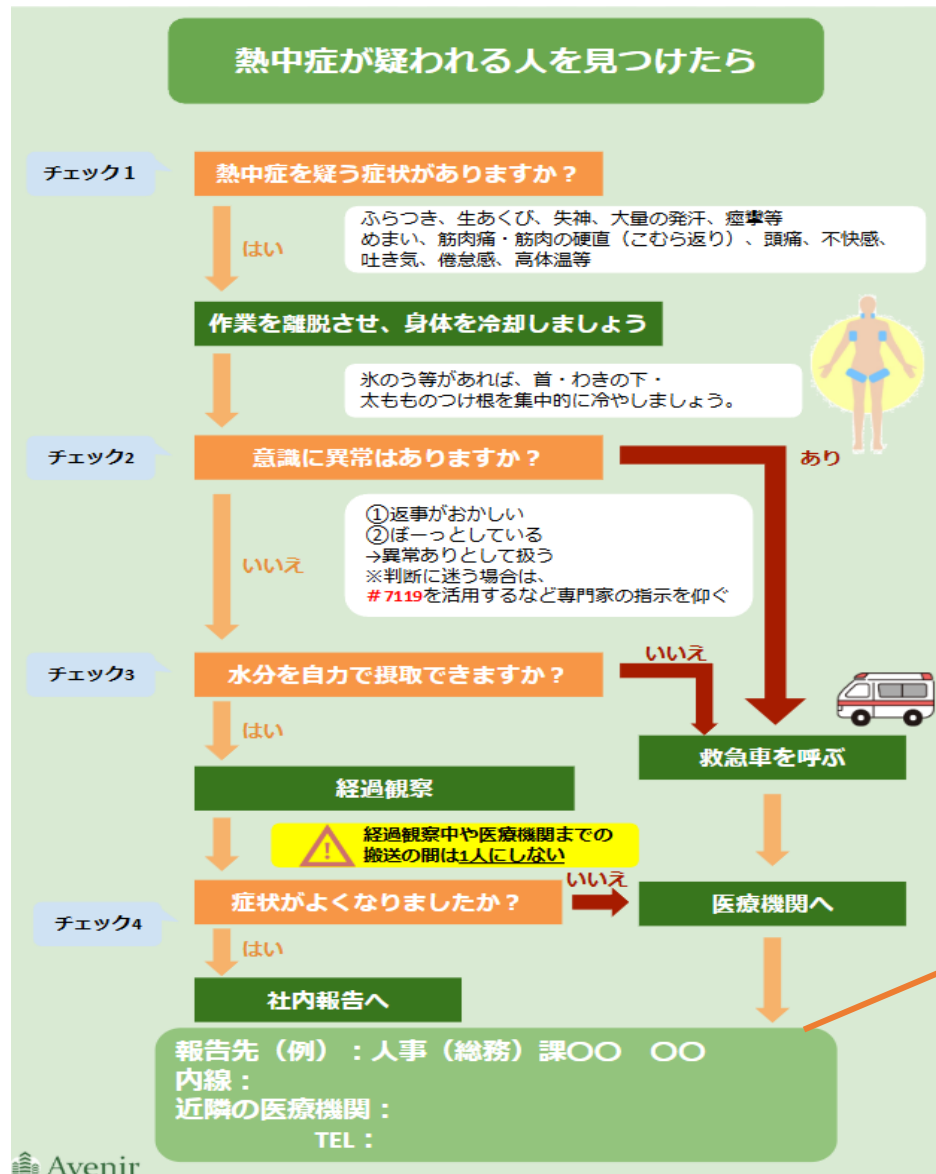
【実践①】 体制整備：報告ルート の 確立

- ・ 熱中症の自覚症状がある者
- ・ 熱中症の恐れがある人を見つけた者

誰に報告するのか、
報告を受けた者はどのような行動をするのか確認しましょう。

各事業場にて**報告者や体制は異なります。**
どの事業所でも同じ体制ができるように予め話し合しましょう。

【実践②】 対応手順：熱中症対応フロー



熱中症対応フローに沿って
症状の確認や対処を行いましょ

現場ですぐ見れる場所にフローがあると
早期に適切な対応がしやすいです。

熱中症も含め、急な体調不良者が出た
場合、一人では対応ができません。体
調不良が起こったら、すぐに応援を
呼ぶ習慣づけも大事です。

ポイント

発見した人がフローをみてその場で対応できる
ように連絡先を明示しておくことがポイントです

【実践③】 社内周知：情報のアップデート

- ・ 体制整備（報告体制）
- ・ 対応手順の作成

衛生委員会やイントラネットなどで周知を行いましょう。

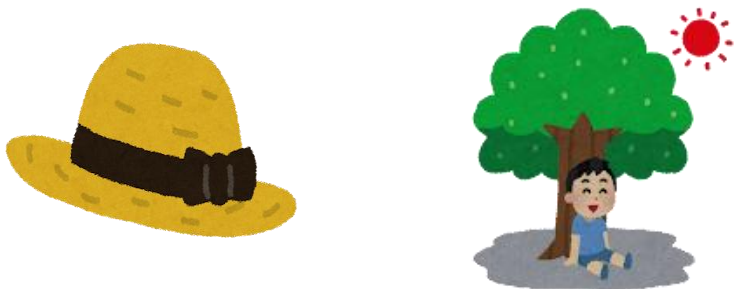
各事業場へ掲示するなどもよいでしょう。

限られた方だけでなく、社員全員がみることができる、報告先を知っていることが望ましいです。

熱中症の予防と対策

暑さを避ける

- ・エアコンや扇風機の活用
- ・風通しの良い日陰など涼しい場所への避難
- ・通気性のよい服装
- ・帽子や日傘の活用
- ・体を冷やす（首、わきの下、足の付け根）



のどが渴く前に こまめに水分補給をする

- ・水分だけでなく
塩分や経口補水液などの摂取も行う。
※高血圧や糖尿病や腎臓病の方は
過度な水分摂取は注意。
- ・カフェインやアルコールは
利尿作用があるため水分補給には適さない



熱中症の対策～オフィスワーク～

1. 水分補給は「のどが渴く前に」

室内でも汗をかいています（自覚しにくいだけ）。

1時間に1回程度は、コップ1杯（150～200ml）の**水分補給**をしましょう。
ただし、緑茶やコーヒーなどカフェインは利尿作用があるため注意！

2. 冷房で乾燥した空気による「隠れ脱水」に注意

長時間冷房にあたると皮膚や呼吸から水分が失われ気づかない！
うちに脱水が進む「**隠れ脱水**」になりやすいです。

3. 室温と体温の急な差を避ける

冷房が効きすぎると、体温調節機能が乱れやすいです。

室温は28℃前後を目安とし、カーディガンやひざ掛けで体を冷やしすぎないように調整しましょう！

4. 適度に体を動かす

冷房で血流が悪くなりやすいため、循環を促すことが大切です。

デスクワーク中も**1時間に1回は立ち上がって軽くストレッチ**するのがオススメです！

5. 塩分・ミネラル補給も忘れずに

長時間の冷房環境でも発汗はしているため、ミネラルも補給しましょう！



熱中症の対策～現場作業～

1. 体温上昇の抑制

活動中は体温が徐々に上昇しますが、休憩を取ることで**一時的に身体をクールダウン**でき、熱が体内にこもるのを防ぎます。

2. 脱水の予防

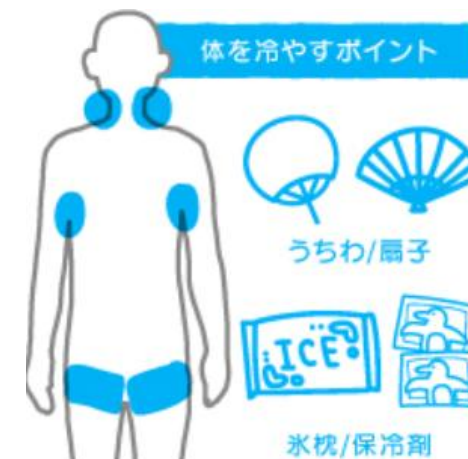
休憩中に**水分・塩分を補給**することで、発汗によって失われた水分・電解質を補い、脱水症状を防ぐことができます。

3. 初期症状への気づき

こまめな休憩を取り、立ち止まる時間ができることで「**なんとなくだるい・めまいがする**」などの**初期症状**に気づきやすくなり、重症化を防ぐきっかけになります。

4. 集中力の維持・安全確保

高温下では判断力が鈍りやすいため、休憩をはさむことで集中力や注意力を取り戻し、作業中の事故やミスを防止する効果もあります。



まとめ

- ☑ それぞれの作業に合わせて、熱中症対策の体制を整えましょう。
- ☑ 熱中症の疑いがある人を見つけたら早急に対応できるように準備しましょう。
- ☑ 関係者へ周知を必ず実施しましょう。

参考資料

- 厚生労働省 [熱中症が疑われる人を見かけたら](#)
- 厚生労働省 [職場における熱中症対策の強化について](#)

【会員専用サイトURL】

<https://www.avenir-executive.co.jp/dl-formember/download/>
(※ログインには会員ID/パスワードが必要です)

【掲載ツール】

- ・ 職場巡視チェックリスト（熱中症編）
- ・ 熱中症対応フロー（緊急連絡先記入欄あり）

昨年度、多くの企業様より「**フロー図を掲示したい**」とのご要望をいただきました。
本年度より**上記URL**から直接取得いただけますので、
ぜひ安全衛生委員会や現場での周知にご活用ください。

