

# 働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



# 本ガイドについて

## 主な対象

- ① 中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者
- ② 現場作業員

## 伝えたいこと

自分たちで出来る  
熱中症から命を守る基本的な情報

## 事業主・管理者の方へ

作業員の命を守るために適切な措置を講じるとともに  
必要に応じて取引先へ作業員の安全確保を申し出る

## 作業員の方へ

体調に異変を感じたら  
すぐに周囲の作業員や現場管理者に申し出る

# 目次

## 01 熱中症から命を守る ..... P4

1. 職場で熱中症になった人
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え
3. 熱中症の症状と重症度分類
4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」
5. 熱中症「応急手当」カード(携帯用)

## 02 危ない状況と対策 ..... P12

1. 建設現場(屋外)編
2. 製造現場(屋内)編
3. その他現場編

## 03 予防法 ..... P30

1. 3つの注意点(前日/仕事前/工作中)
2. 暑熱順化(暑さに慣れる)
3. 休憩時間について
4. 予防対策グッズの使用

## 04 取組例 ..... P47

## 05 熱中症の基礎知識 ..... P56

1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件
2. 暑さ指数(WBGT)
3. 高年齢や持病がある作業員への配慮
4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン
5. 多言語リーフレット
6. もっと詳しく知りたい方へ

## 06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ ..... P63

1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 補助金・助成金
3. 講習用スライド/スライドショー動画

## 07 まとめ ..... P88

1. 熱中症の見分け方と応急手当
2. 予防には『暑熱順化』
3. 水分補給と休憩
4. 注意点