



STOP！熱中症

厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底を図ることを目的として、

「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」 を実施します。

(キャンペーン期間：2025年5月1日～9月30日)

キャンペーン期間中に各事業場ですべきこと！

暑さ指数^{※1}の低減、服装、暑熱順化^{※2}、日常の健康管理、休憩場所整備、作業時間短縮、水分・塩分摂取、健康診断結果に基づく対応、作業中の労働者の健康状態確認、異常時の対応、労働衛生教育の実施など、職場環境に応じた対策を講じましょう。

※1 暑さ指数【WBGT(湿球黒球温度)】：人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

※2 暑熱順化：体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなるため、熱中症予防につながります。



注目！《プレクーリング～身体内部から冷やす方法～》

水分補給に加えて、近年注目されているのが「プレクーリング」です。作業開始前や休憩時間中に深部体温（＝体の内部の温度）を下げ、活動中の体温の許容量を大きくする「プレクーリング」が推奨されています。

“アイススラリー”は微細な氷の粒が混ざった飲料で、流動性が高いことから喉から腸へと貼りつきながら体内に流れ、通常の氷や飲料よりも体内の熱をしっかりと吸収し、効率よく身体を冷やすことができる、プレクーリングの代表的な手法です。

厚生労働省「自分でできる7つのこと」：<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001259191.pdf>



「職場の熱中症対策」が罰則付きで義務化されます（2025年6月1日施行）

職場での熱中症による死傷者数が増加しているため、すべての事業所において労働者の安全と健康を確保するための熱中症対策が義務化されます。

- (1) 熱中症を生ずるおそれのある作業を行う際に、①「熱中症の自覚症状がある作業者」②「熱中症のおそれがある作業者を見つけた者」がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業者に対して周知すること
- (2) 熱中症を生じるおそれのある作業を行う際に、①作業からの離脱 ②身体の冷却 ③必要に応じて医師の診察や処置を受けさせること ④事業場における緊急連絡網、救急搬送先の連絡先および所在地等、熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置に関する内容や実施手順を事業所ごとにあらかじめ定め、関係作業者に対して周知すること



重大労働災害が発生した際は「重大災害発生報告書」をご提出ください。類似災害防止策の検証に役立てます。

詳しくは製造産業部門まで