

令和8年夏 富山労働局

熱中症
ゼロ作戦！みんなで
対策！

合言葉は「ひ・と・こ・え」

- ひ 冷やそう体 と 取ろう水分・塩分
こ こまめに休憩 え 笑顔で声かけ



合言葉で確認！熱中症予防のポイント

冷やそう体！

プレクーリングで内部体温
の上昇を抑えましょう。

取ろう水分・塩分！

のどが乾く前に水分・塩分
を補給しましょう。

こまめに休憩！

作業場所の近くに休憩場所
を確保しましょう。

笑顔で声かけ！

職場巡視を行い、健康状態
を確認しましょう。

このほか、「職場における熱中症防止のためのガイドライン」(R 8. 3)に基づく適切な措置を講じてください！

緊急時は
迷わず
119番！こんな症状
が出たら
すぐに報告！

めまい



歩行困難



異常な発汗

救急車到着まで



水をかけ 全身を急速冷却

重症化すると、意識障害やけいれんなど発症し、命の危険につながります。
異常を感じたら、すぐに作業を中止し、周囲に知らせましょう！

令和7年6月に労働安全衛生規則が改正され、以下の事項が事業者に義務付けられました！

- ① 熱中症が発生したことを報告するための体制整備及び関係作業員への周知。
- ② 熱中症の重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知。



熱中症対策チェックリスト



環境省
熱中症予防情報
サイト



STEP
1

暑さ指数の把握と評価

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効

STEP
2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底



暑さ指数の低減

準備期間に検討した設備対策を実施



休憩場所の整備

準備期間に検討した休憩場所を設置



服装

準備期間に検討した服装を着用



作業時間の短縮

作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、
作業中止



プレクーリング

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる



水分・塩分の摂取

水分と塩分を定期的に摂取(水分等を携行
させる等を考慮)



暑熱順化への対応

熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間
の調整
※新規入職者や休み明け作業者は別途注意
すること



健康診断結果に基づく対応

次の疾病を持った方には医師等の意見を踏ま
え配慮 ①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患 ④腎
不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲の皮
膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢



日常の健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量
の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを
指導し、作業開始前に確認



作業中の作業者の 健康状態の確認

巡視を頻繁に行い声をかける、
「バディ」を組ませる等作業者にお互いの
健康状態を留意するよう指導



異常時の 対応

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底
少しでも本人や周りが異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
※必ず一日作業を離れ、**全身を濡らして送風**することなどにより身体を冷却
※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)

高齢労働者の熱中症対策に“エイジフレンドリー補助金”を活用しましょう！

60才以上の高齢労働者の暑熱な環境による熱中症予防対策
として、装置・装備の導入に要する経費の一部を補助します。

(令和8年4月1日より、高齢労働者の特性に応じた労働災害防
止対策を講じることが努力義務となりました!!)

申請方法など詳しくはこちら

(申請期間:令和8年5月20日～※令和8年10月31日)



エイジフレンドリー補助金

暑熱環境での作業



空調服の導入