

事務連絡  
令和元年7月12日

各	〔都道府県 保健所設置市 特別区〕	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康局	健康課
医政局	総務課	
医薬・生活衛生局	総務課	
医薬・生活衛生局	水道課	
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課
職業安定局	高齢者雇用対策課	
子ども家庭局	総務課	
社会・援護局	総務課	
社会・援護局	障害保健福祉部	企画課
老健局	総務課	

## 熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

気温の高い日が続く今夏において、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

政府では、7月1日から8月31日を「熱中症予防強化月間」と設定し、熱中症予防等についてより一層の周知を図ることとしています。

熱中症予防については、「熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）」（令和元年5月21日付け事務連絡、別添参照）で周知させていただいたところですが、今般、改めて周知いたしますのでよろしくお取扱いの程お願いいたします。

また、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、英語、中国語（簡体字・繁体字）及び韓国語のリーフレット、障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイントをまとめたリーフレット及び職場における熱中症を予防するためのリーフレットを作成しておりますので、御活用ください。

リーフレットは以下の URL からダウンロードが可能です。

➤ 熱中症予防のために

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/necchushoyobou.pdf>

英語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000363394.pdf>

中国語版：（簡体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526939.pdf>

（繁体字）<https://www.mhlw.go.jp/content/000526936.pdf>

韓国語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/000526940.pdf>

➤ 障がいをお持ちの方の熱中症予防のポイント：

<https://www.mhlw.go.jp/content/000526946.pdf>

➤ 職場における熱中症を予防するためのリーフレット

日本語版：<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000505935.pdf>

英語版：[https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/dl/Heat\\_illness.pdf](https://www.mhlw.go.jp/english/policy/employ-labour/labour-standards/dl/Heat_illness.pdf)

(担当者)

厚生労働省健康局健康課

中村、十川、藤野、松川

TEL : 03-5253-1111 (内 : 2332)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp

障がいをお持ちの方の

監修 国立障害者リハビリテーションセンター

# 熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催時には、特に多くの方が競技観戦などで外出されることでしょう。気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。



## 熱中症の症状 重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など
- ▶**重症になると**
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

## 熱中症を防ぐためにできること

### ☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

### ☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

### ☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

### ☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

障がいをお持ちの方の

# 熱中症予防Q&A

## Q. 外出の前日と当日の朝にできることは？

**A.** 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



## Q. 外出前に調べておきたいことは？

**A.** 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



## Q. 服装の注意点は？

**A.** 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。



国立障害者リハビリテーションセンターのウェブサイトでも熱中症対策情報をチェックできます  
[http://www.rehab.go.jp/health\\_promotion\\_centre/heat/](http://www.rehab.go.jp/health_promotion_centre/heat/)



厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)



## 介助者の方・まわりの方へ

### 熱中症にならないために……

障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



### 熱中症が疑われたら…

#### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

#### からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を起こしましょう。

#### 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



# STOP! 熱中症

令和元年5月～9月

## クールワークキャンペーン


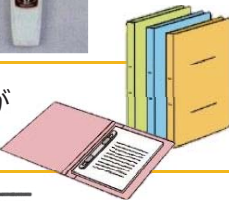




### — 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

●実施期間：令和元年5月1日から9月30日まで（準備期間平成31年4月、重点取組期間令和元年7月）



事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。  
確実に実施したかを確認し、にチェックを入れましょう!

準備期間（4月1日～4月30日）	
<input type="checkbox"/> <b>暑さ指数（WBGT値）の把握の準備</b>	JIS規格「JIS B 7922」に適合した <b>暑さ指数計</b> を準備しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>作業計画の策定など</b>	暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるように <b>余裕を持った作業計画</b> をたてましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>設備対策・休憩場所の確保の検討</b>	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 <b>暑さ指数を下げる方法</b> を検討しましょう。また、作業場所の近くに <b>冷房</b> を備えた休憩場所や <b>日陰</b> などの涼しい休憩場所を確保しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>服装などの検討</b>	<b>通気性のいい作業着</b> を準備しておきましょう。 <b>送風機能のある作業服</b> や <b>クールベスト</b> なども検討しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>教育研修の実施</b>	熱中症の防止対策について、 <b>教育</b> を行いましょ。 
<input type="checkbox"/> <b>熱中症予防管理者の選任と責任体制の確立</b>	熱中症に詳しい人の中から <b>管理者を選任</b> し、事業場としての <b>管理体制を整え</b> ましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>緊急事態の措置の確認</b>	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。

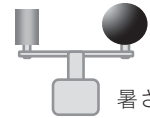
【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（農林水産省、国土交通省、環境省）

# キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP  
1

## ☐ 暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。



暑さ指数計の例

STEP  
2

準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための設備の設置		
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備		
<input type="checkbox"/>	涼しい服装など		
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 <b>単独作業を控え</b> 、暑さ指数に応じて <b>作業の中止</b> 、 <b>こまめに休憩をとる</b> などの工夫をしましょう。	
<input type="checkbox"/>	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は <b>十分に休憩を取り</b> 、 <b>1週間程度かけて徐々に身体を慣らし</b> ましょう。	
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	のどが渇いていなくても <b>定期的に水分・塩分</b> を取りましょう。	
<input type="checkbox"/>	健康診断結果に基づく措置	<b>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</b> などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>日常の健康管理</b> など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的な症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。	
<input type="checkbox"/>	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。	

STEP  
3

熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- 各労働者が暑さに慣れているか
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- 各労働者の体調は問題ないか
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか

### ☐ 異常時の措置

～少しでも異変を感じたら～

- ・一旦作業を離れる
- ・病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- ・病院へ運ぶまでは一人きりにしない

## 重点取組期間（7月1日～7月31日）

- 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- 特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底**しましょう。
- 水分、塩分を積極的に取り**ましょう。
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼び**ましょう。



事務連絡  
令和元年5月21日

各	〔都道府県 保健所設置市 特別区〕	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康局	健康課
医政局	総務局	総務課
医薬・生活衛生局	総務局	総務課
医薬・生活衛生局	水道課	水道課
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課
職業安定局	高齢者雇用対策課	高齢者雇用対策課
子ども家庭局	総務課	総務課
社会・援護局	総務課	総務課
社会・援護局	障害保健福祉部	企画課
老健局	総務課	総務課

### 熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

昨年の夏も、熱中症による健康被害が数多く報告されました。

気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人一人に対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

このため、厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、別添のとおりリーフレットを作成しております。貴自治体及び貴労働局におかれましては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分・塩分の補給、扇風機やエアコンの利用等の熱中症の予防法について、管内市町村、医療機関、薬局、介護サービス事業者、障害福祉サービス事業者、社会福祉事業を実施する者、老人クラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、児童相談所、ボランティア、事業場等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く呼びかけていただきますようお願いいたします。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児（者）、小児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る等、重点的な呼びかけをお願いいたします。また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いいたします。

また、日本救急医学会作成の「熱中症診療ガイドライン2015」について、厚生労働省ホームページ熱中症関連情報 ([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)) のページからダウンロードしていただけますので、併せて御活用いただきますようお願いいたします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いいたします。

なお、職場での熱中症予防対策については、都道府県労働局長宛て、「「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」の実施について」（平成31年2月26日付け基安発0226第1号基準局安全衛生部長通知）により通知しております。詳細につきましては、厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>) にもございますので、御承知おきください。

(担当者)

厚生労働省健康局健康課

中村洋心、藤野綾太、

十川恵子、松川侑生

TEL : 03-5253-1111 (内 : 2332)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : [nakamura-youshin@mhlw.go.jp](mailto:nakamura-youshin@mhlw.go.jp)

[fujino-ryouta@mhlw.go.jp](mailto:fujino-ryouta@mhlw.go.jp)

[togawa-keiko@mhlw.go.jp](mailto:togawa-keiko@mhlw.go.jp)

[matsukawa-yuuki@mhlw.go.jp](mailto:matsukawa-yuuki@mhlw.go.jp)



# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

## 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン [職場における熱中症予防対策]

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

### ▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)