

あつい夏には知恵が効く

⑦ 労働環境 に着目した熱中症対策 編

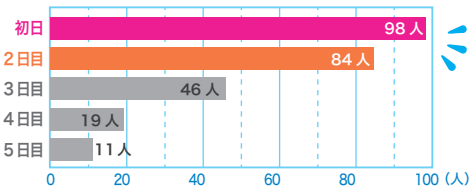
みんなの気づきと対応が 現場のいのちを守る



発見!

① 作業開始から2日目までは要注意!

労働災害において作業開始からの経過日数で見た熱中症の死者数 (1997～2016年)



厚生労働省の調査によると、暑い現場での熱中症の死者数は初日が最も多く、2日目以降から次第に減少していきます。はじめて作業に入る人は、初日と2日目は特に注意が必要です。

(出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

そうなんだ!

② 初期症状を見逃さず、素早い対応が命を守る

熱中症死亡災害の分析結果 (2020～2023年)



入職したての人や長期休暇明けの人は注意!



入職したての人は、体が暑さに慣れていないため、熱中症には要注意です。また、数日でも作業から離れると暑さに慣れた体(暑熱順化)が元に戻ります。こうした点を踏まえたうえで、熱中症の初期症状を見逃さないことが大事です。実際に分析データを見てみると、初期症状の放置や対応の遅れが熱中症死亡災害につながっていることがわかります。

(出典：厚生労働省 職場における熱中症対策の強化について)

やってみよう!

③ いのちを守る、まわりのサポート、わたしの工夫

暑さに体が慣れる「暑熱順化」のポイントは、汗をかくこと。入職したての方や長期休暇明けの方は、日常生活の中に運動や入浴などの汗かき練習を取入れてみましょう。また、仕事にまわりの方が熱中症の初期症状に気づき、適切な対応をすることも大事なことです。仕事にチェックできることを取入れてみましょう。

働く人の暑熱順化トレーニング

歩く・走る 帰宅時に一駅分歩くのもOK 歩く目安 30分 走る目安 15分 頻度目安 週5回	自転車 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの 運動目安 30分 頻度目安 週3回～毎日	入浴・サウナ お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる 頻度目安 2日に1回

仕事中のチェック

- 単独作業を避けて声を掛け合おう
単独作業の人には、周囲の人が声掛けを
- 監督者は現場パトロールを
作業員に声をかけ、安全確保に努める
- 水分・塩分の補給
のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を摂る
- こまめに休憩
休憩中にできるだけ身体を冷やす

(出典：厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。



大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はここから



大田区公式
チャンネル
配信中!!



大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社きらぼし銀行/明治安田生命保険相互会社/さわやか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 株式会社セブン-イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社 株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキュー株式会社/株式会社リコー 株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。