

3. 職場における熱中症防止のためのガイドライン

次に、令和 8 年 3 月、厚労省が公表した「職場における熱中症防止のためのガイドライン」のポイントを紹介します。

【職場における熱中症防止のためのガイドライン（ポイント）】

本ガイドラインは、第 1 に目的等、第 2 に熱中症のリスクアセスメント、そして第 3 に熱中症対策で構成されています。

第 1. 目的等

1. 目的

- ・本ガイドラインは、労働安全衛生関連法令と相まって、具体的な熱中症対策を一体的に示す。それにより、事業者が熱中症対策に適切に取り組むことを目的にする。
- ・事業者、作業従事者（個人事業者等含む）はもとより、注文者（発注者等）、作業場所管理事業者（元請業者、建物管理者等）も参考にすることが望まれる。

2. 適用

- ・熱中症のおそれがある全作業を対象とする。

3. 実施事項

- ・事業者は、以下の第 2（熱中症リスクの評価）に基づき熱中症リスクを評価し、以下の第 3（熱中症リスクに応じた措置）に基づき熱中症対策を実施する。
- ・作業従事者（個人事業者等含む）も自ら危険予知を行いリスク低減に努める。

第 2 熱中症リスクの評価

熱中症のリスクアセスメントの具体的なやり方が示されています。

1. 有害性の要因の特定

- ・身体からの熱を出すことを妨げる要因として、①高温多湿な作業環境、②連続作業、③通気性・透湿性の低い作業服・保護具をあげ、次に、身体から多くの熱を生み出す要因として④重労働（肉体労働）をあげています。

2. WBGT 値の把握

- ・JIS 規格の WBGT 指数計により、個々の作業場所で WBGT 値を計測する（直射日光下、強い照り返し、熱源近く、風通しの悪い場所等は WBGT 値が高くなるため）。

3. 熱中症リスクの評価・検討

- ・WBGT 計測値を基に熱中症リスクを評価し対策を検討する。

(1)熱中症リスクの評価

- ・着衣補正をする（例：アスベスト対策用防護服は熱中症リスク高）。
- ・身体作業強度（低代謝率～極高代謝率）、暑熱順化の状況から導いた WBGT 基準値と実測した WBGT 値を比較して（表 1）、熱中症リスクを正しく見積もる。

(2) 熱中症リスクの低減のための措置の検討

- ・ WBGT 値の低減策を講じる（以下、第3の2参照）。
- ・ 上記が難しい場合、作業管理を検討する（以下、第3の3参照）。
- ・ 高齢者（暑さや水分不足への感覚機能が低下）、熱中症になりやすい基礎疾患を持つ者、障がい者等に配慮する。

第3. 熱中症リスクに応じた措置

熱中症のリスクアセスメントの結果を基に熱中症対策を行います。まず、管理体制と責任者を選任し、熱中症対策の作業手順・作業計画を策定し報告体制を整備します。次に、作業環境管理として、WBGT 値の低減対策、休憩場所の整備等とともに、作業管理として、作業時間の短縮、暑熱順化、プレクーリング、水分及び塩分の摂取、服装による身体冷却、作業中の巡視、業種・作業別の対応が示されています。その他、健康管理、労働衛生教育、異常時の措置などが示されています。

1. 労働衛生管理体制の確立等

(1) 各種管理者の選任と役割

- ・ 衛生管理者（50人未満事業場は安全衛生推進者または衛生推進者）中心に責任体制を構築する。
- ・ 上記以外の者に熱中症対策を行わせる場合、一定の教育研修受講者のうちから熱中症予防管理者を選任する。
- ・ 具体的業務は以下のとおり。

- ①適用すべき WBGT 値を決定、着衣補正の有無確認
- ②WBGT 値の低減対策検討、対策実施状況の確認
- ③入職日、作業や休暇に基づき、暑熱順化の状況を確認
- ④作業開始前、作業従事者の体調及び暑熱順化状況の確認
- ⑤作業場所の WBGT 値の把握と結果の評価。適宜、作業時間短縮等の措置の検討
- ⑥職場巡視により、作業従事者の水分、塩分の摂取状況の確認
- ⑦退勤後の体調悪化に注意喚起
- ⑧安全衛生教育の実施状況の確認

(2) 作業手順・作業計画の策定

- ・ 夏季の暑熱環境下における作業手順、作業計画を策定する。検討項目を以下に示す。
- ①新規入職者、休み明け作業従事者に対する暑熱順化プログラム
- ②十分な休憩時間の確保
- ③WBGT 基準値を踏まえた作業中止に関する事項の検討

(3) 報告体制の整備及び手順等の作成並びに周知

令和7年6月、法に基づき事業者が熱中症対策が罰則付きで義務付けられた内容が示

されています。

- ・熱中症のおそれがある作業（WBGT 値 28℃または気温 31℃以上の作業場で、1 時間以上または 1 日 4 時間以上の作業）を行う際、「熱中症の自覚症状がある作業員」、「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を定め関係作業員に周知する。
- ・ a.休憩（作業離脱）、b.身体冷却、c.医師の受診等、d.緊急連絡体制構築等の熱中症悪化防止措置、実施手順を定め、関係作業員に周知する。
- ・ 報告体制を整備する。
 - a.本人自らの電話等による報告
 - b.管理者による現場巡視
 - c.その他
 - 複数の作業員が互いの健康状態を確認（バディ制）
 - ウェアラブルデバイスによるバイタルデータ等の管理

2. 作業環境管理

(1) WBGT 値の低減対策

- ・ WBGT 値の低減対策を以下に例示する。
 - ①屋内は遮へい物（熱を発する場所と作業従事者の間）
 - ②屋外は簡易屋根等（直射日光、照り返しを遮る）
 - ③通風・冷房設備（屋内：除湿機能）、ミストシャワー等散水設備（散水後の湿度上昇等留意）、既設冷房設備の点検

(2) 休憩場所の整備等

- ・事業者は冷房を備えた休憩場所、日陰等の涼しい休憩場所を確保する。休憩場所は以下に留意することが望ましい。
 - ①広い作業場所でも速やかに利用できるところへの設置
 - ②足を伸ばして横になれる広さの確保
 - ③空調設備、氷、アイススラリー、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等の身体冷却設備・備品を用意
 - ④電気、水道がない場所では、日傘、日よけテント等で日陰を作る
 - ⑤作業場所近くに飲料水、スポーツドリンク、経口補水液、塩飴等を用意する。糖分、塩分の含有量が摂取者にわかるように
 - ⑥症状悪化防止対策や対策実施手順を掲示
 - ⑦休憩中、容態急変に対処できるよう一人きりにせず誰かが付き添う

3. 作業管理

(1) 作業時間の短縮

- ・作業の休止時間、休憩時間を確保する。休憩時間は、以下のとおり WBGT 基準値に応じたものとする。

WBGT 基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間当たり）
1℃程度超過	15分以上
2℃程度超過	30分以上
3℃程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値（TLV）を元に算出

- ・ただし、身体を冷却する服の着用等により、深部体温の上昇や休憩中の身体冷却の促進が図られる場合は、休憩時間の目安をより短縮することができる。この検討に当たっては、次の知見を踏まえる。

→ファン付き作業服の着用で、休憩時間を短くすることも可能。温度 30℃、湿度 85% における運動実験の結果、ファン付き作業服の着用は非着用時と比較し、同様の体温に到達するまで 15 分遅らせる効果がある

→同実験の結果、ファン付き作業服の着用は非着用時と比較し推定発汗量を約 20%減少させる効果がある

- ・身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業（重労働）は避ける。
- ・可能であれば、作業場所を日陰に変更する。

（2）暑熱順化

- ・①気温急上昇時（梅雨→夏季）、②新規入職者、③長期間作業を離れ（盆休み等）再開時等、作業従事者の暑熱順化に留意が必要である（4 日後に暑熱順化の顕著な喪失が始まる）。

- ・暑熱順化方法は、7 日以上かけ暑熱環境下での身体的負荷を増やす。作業時間を調整し次第に長くする。

- ・暑熱順化方法（例）

①作業時間を徐々に伸ばし発汗しやすい服装等で作業負荷をかけ、7 日以上かけ実施

②職場以外でも、運動、入浴等で汗をかく

③4 日以上 of 休暇の場合、休暇中の活動をヒアリングし、再度暑熱順化が必要かどうか検討

④暑熱順化ができていない場合、作業時間の短縮を検討

⑤「スポットワーク」（短時間、単発で働く）労働者は、原則、暑熱順化していない者として取り扱うことが望ましい

（3）プレクーリング

- ・WBGT 値が高い場所で、作業強度の低下、通気性がよい作業着が着用できない場合、作業前のプレクーリングにより深部体温を下げてから作業を行う。

- ・その方法は、①体表面からの冷却（例：冷水に素足を入れる）と、②冷水やアイスラリー（流動性の氷状飲料）などを摂取する体内からの冷却がある。

（4）水分及び塩分の摂取

- ・身体作業強度に基づく WBGT 基準値を上回る WBGT 値を計測するような過酷な暑さ

においては、20～30分ごとにカップ1～2杯程度の水分摂取、水1ℓあたり食塩1～2g、ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンク等の摂取が望ましい。ただし摂り過ぎには注意する。

・作業従事者の自覚症状以上に脱水状態が進行することがある。このため、①自覚症状の有無に関わらず水分・塩分の適量摂取を指導する、②作業従事者の水分・塩分の摂取を確認するための表の作成、作業中の巡視での確認等により、定期的な水分・塩分の摂取の徹底を図る。

・尿の回数が少ない、尿の色が普段より濃い状態は脱水状態の可能性あることを作業従事者に周知する。

・加齢や疾病により脱水状態であっても自覚症状に乏しい場合があることに留意する。

・高血圧、糖尿病など基礎疾患を有する作業従事者は主治医、産業医に相談させる。

(5) 服装による身体冷却

・通気性、透湿性のよい服装を着用させる。直射日光下では通気性のよいヘルメット、保護帽を着用する。

・送風、送水による身体冷却機能を持つ服、ヘルメットを採用する（ただ、これだけで熱中症防止は困難。他の対策と組み合わせる）。

・通気性、透湿性の悪い服装の着用せざるを得ない場合、WBGT値の補正が必要である。

(6) 作業中の巡視

・高温多湿作業場所の作業では、巡視、声がけを頻繁に行い、①定期的な水分、塩分摂取状況、②作業従事者の健康状態等（心拍数、体温及び尿の回数・色等の身体状況）を確認し、熱中症の疑いがあれば速やかに作業を中断させる。

・長時間の単独作業を避け、なるべく短時間にさせる。

・単独作業が避けられない場合、ウェアラブルデバイス等を導入し、作業従事者の状態のリアルタイムでの把握を検討するなど、常に体調を確認できることが望ましい。

・複数の作業従事者による作業では、互いの健康状態に留意するよう指導する。異変を感じた際は、躊躇なく周囲の作業従事者や定められた担当者に申し出るよう指導する。

(7) 業種・作業別の対応

①建設現場をはじめとする屋外作業の場合

a.日陰を作る。早朝作業で早帰りなど直射日光下の作業時間を短縮する

b.作業場所から休憩場所までが遠い場合、移動時間を考慮した休憩時間を設定する

②運送業等の場合

a.日陰でこまめに休憩する

b.温度差が大きい車内外の行き来で身体に負担がかからないよう、運転時に窓を開けるなど車内外の温度差を作らないようにする

c.自転車に給水ボトルを付け水分摂取を容易にする

③重量物運搬では一人人力運搬を避け、台車、リフターを使用する、複数人で運搬する

④夜間ビルメンテナンス業等、屋内でも冷房設備が停止している場合、通気性の良い服装を着用させ単独作業を避ける

⑤WBGT 値が極めて高い傾向にあるビニールハウス、畜舎等での作業は、早朝作業でこまめに日陰で休憩をとる

4. 健康管理

・熱中症発症者は、前日当日の睡眠不足、食欲低下、下痢や感冒様症状等が先行するため、健康診断結果対応だけでなく、作業開始前、当日の体調確認、作業従事者自身の日頃の健康管理が重要になる。

(1) 健康診断結果に基づく対応

・①安衛則第 43 条、第 44 条、第 45 条の規定に基づく健康診断の項目には、熱中症の発症に関わる疾病と密接に関係した血糖検査、尿検査、血圧測定、既往歴の調査等が含まれていること、②安衛法第 66 条の 4、第 66 条の 5 の規定に基づき、異常所見ありと診断された場合には医師等の意見を踏まえ、必要に応じ、事業者は就業場所の変更、作業配置の転換等が義務づけられていることに留意し、これらの徹底を図る。

・熱中症の発症に影響がある疾病の治療中等の作業従事者が、高温多湿作業場所で作業する場合、事業者は産業医、主治医等の意見をきき、必要に応じ就業場所の変更、作業配置転換等の処置を講じる。

・熱中症の発症に影響がある疾病

①糖尿病（血糖値が高いと尿に糖が漏れ出すことにより尿で失う水分が増加し脱水状態になりやすくなる）

②高血圧症（水分・塩分を尿中に出す作用のある薬を内服する場合、脱水状態になりやすい）

③心疾患（ 〃 ）

④腎不全（塩分の摂取制限が塩分不足に）

⑤精神・神経関係の疾患（自律神経に影響ある薬（抗うつ薬、睡眠薬等）を内服する場合、発汗や体温調整が阻害されやすい）

⑥広範囲の皮膚疾患（それにより発汗が不十分となる場合がある）

⑦感冒等（脱水等は熱中症につながる）

⑧下痢等（ 〃 ）

⑨その他、皮下脂肪の厚さも熱中症発症に影響を与えるおそれがある

・作業を中止させる（熱へのばく露を止める必要がある）兆候は以下のとおり。

①1 分間の心拍数が数分間継続して 180 から年齢を引いた値を超える場合

① 作業強度のピークの 1 分後の心拍数が 120 を超える場合

② 休憩中等の体温が作業開始前の体温に戻らない場合

④作業開始前より 1.5%を超えて体重が減少している場合

⑤急激で激しい疲労感、悪心（おしん：気持ち悪く吐きそうな状態）、めまい、意識喪

失等の症状が発現した場合

(2) 日常の健康管理等

- ・睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取は熱中症発症につながるため、日常の健康管理について指導するとともに、必要に応じ健康相談を行う。加えて、安衛法第69条に基づく対応をとる。
- ・作業従事者が、熱中症の発症に影響を及ぼすおそれがある疾病の治療中の場合、作業従事者に熱中症対策が特に必要なことを教え、主治医からのアドバイス、作業従事者が熱中症の予防対策が必要となる可能性がある判断した場合、事業者申し出る。
- ・熱中症の具体的症状について作業従事者に教育し、作業従事者自身が早期に気づくことができるようにする。

(3) 作業従事者の健康状態、暑熱順化の状況等の確認

- ・作業開始前、当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲食、体調不良等の健康状態を確認する。
- ・職長等の現場管理者は、入職後1週間未満の作業従事者、夏季休暇等のために熱へのばく露から4日以上離れていた作業従事者をあらかじめ把握し、巡視の頻度を増やすなどして、彼らの作業中、作業終了後の健康状態に配慮する。
- ・作業開始前、体調不良、睡眠不足等がないかなど、声かけなどをする。
- ・健康状態、暑熱順化の状況から、熱中症発症リスクが高いと疑われる者は、必要に応じ、作業の配置換え等を行う。
- ・休憩所等に、体温計、体重計等を備え、必要に応じそれらを計測し、身体状況を確認できるようにする。
- ・作業従事者は、体調不良、睡眠不足等がある場合、職長等の管理者に申し出ることが望ましい。事業者は、作業従事者の申し出に対しプライバシーに配慮する。

5. 労働衛生教育

- ・熱中症予防管理者、作業従事者を指揮する者、作業従事者本人に対し、熱中症に係る労働衛生教育を行う。
 - ・教育の実施時期は、雇入れ時教育時など、事業場の実情を踏まえる。
 - ・簡単な教材でも繰り返し教育することが望ましい。
 - ・教材は、厚生労働省が運営しているポータルサイトに掲載したものが活用できる。
- (例)「熱中症予防スイッチ・オン その行動、その習慣が、いのちを守る自分でできる7つのこと」(<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>)等の動画コンテンツ

6. 異常時の措置

- ・熱中症を疑わせる具体的な症状は下表を参照する。このうち、現場対応レベルがⅠ度、医療機関対応レベルがⅡとⅢであり、現場では、現場に留めるべきか医療機関に搬送すべきか判断力を養うことが求められる。

表2 熱中症の症状と分類

分類	症状	重症度
I度	めまい・生あくび・失神 （「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。） 筋肉痛・筋肉の硬直 （筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じる。これを「熱痙攣」と呼ぶこともある。） 大量の発汗	小
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」と言われていた状態である。） 集中力や判断力の低下	↓ 大
III度・IV度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 （呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつげがある、真直ぐに走れない又は歩けないなど。） 高体温 （体に触ると熱という感触がある。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当する。）	

- ・熱中症を疑わせる症状が現れた場合、必ず一旦作業から離し、救急措置として涼しい場所で身体を冷やし、水分、塩分を摂取させる。
- ・症状に応じ、救急隊を要請する、医者診察を受けさせる。
- ・周辺の作業従事者は、本人に自覚症状がない、本人が大丈夫と言っても、ためらわず、担当者に連絡し、措置の実施手順に従って、医療機関への搬送や救急隊を要請する。
- ・判断に迷う場合は#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し、速やかに専門家の指示を仰ぐことが望ましい。
- ・医療機関搬送までの間や、救急隊が到着するまでの間、十分に涼しい休憩場所に避難させた上で、必要に応じ①アイススラリー（流動性の氷状飲料）や経口補水液などの水分、塩分を摂取させる、②作業着を脱がせて水をかけて全身を急速冷却する、③アイスバスに入れる、④ミストファンを当てる、⑤濡れタオルなどを身体に当て扇風機の風を当てるなどにより効果的な身体冷却に努める。
- ・この間、容態が急変する可能性があることから、一人きりにせず付き添い者が見守ることが重要である。
- ・熱中症を疑わせる症状には、ふらつき、大量の発汗、けいれん、めまい、頭痛等があげられ、これらを労働衛生教育で作業従事者に周知する。

7. その他

(1) 実施時期

- ・おおむね4月中までに、夏季に「第2. 熱中症のリスクの評価」、第3の「1. 労働衛生管理体制の確立等」、「2. 作業環境管理」、「3. 作業管理」、「4. 健康管理」、「5. 労働衛生教育」が円滑かつ継続的に実施できるよう準備することが望ましい。
- ・特に、気温が急激に上昇する時期、猛暑日等は、熱中症リスクが高まることから、作業従事者に対し、いつも以上に注意喚起することが重要である。

(2) いわゆる「スポットワーク」を利用する労働者について

- ・これらの労働者に対しても、関連法令や本ガイドラインに基づく措置を講じる。

(3) 注文者や作業場所管理事業者による配慮

- ・夏季の屋外作業は熱中症リスクが高いことから、注文者は経費や工期・納期について配慮することが望ましい。
- ・注文者は、作業従事者が休憩や水分、塩分の摂取することの理解が重要である。
- ・作業場所管理事業者は、そこで熱中症が発生した場合、当該作業従事者の緊急連絡先、医療機関への連絡が望ましい。このため、作業従事者は、緊急連絡先や可能であれば既往歴を記載したカードを携行したり作業服のわかりやすいところに貼ったりすることが重要である。
- ・作業場所管理事業者は、作業を請け負った事業者から休憩場所の要望等を受けた場合、誠実に協議して適切に対応することが望ましい。

(4) 労働者と異なる場所で就業する個人事業者等について

- ・労働者と異なる場所で就業する個人事業者は、熱中症災害の重篤化を防止するためには、本ガイドラインを参考に自ら熱中症防止に取り組むことが必要である。
- ・熱中症の症状を自覚したときの連絡先としては#7119などがある。
- ・作業従事者向け教材や、元方事業者などから配布される資料などを用い、繰り返し自ら熱中症の症状や防止対策などの知識を習得することが重要である。