



正しく理解して熱中症対策

いつでもどこでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症です。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。**正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできます**ので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

JTSUでは、昨年討議資料を発行し、熱中症予防対策を呼びかけています。

2025, 7, 3
職場討議
資料

QRコードは、株式会社デンソーウェブの登録商標です

こんな時、あなたならどうする！？ 熱中症から働く仲間の命を守ろう！

もし、あなたと一緒に働く仲間が「熱中症かな？」と思ったら…

重要なことは…
絶対に一人にしない！

(置き去りにされている時に重篤化するケースが多いので迅速に対応するために)

- #### 1 直ちに作業中断！

速やかに作業責任者等へ報告して指示を仰ぎ、関係者との連絡体制を確立しましょう！
- #### 2 身体を冷やす！

水を飲ませたり身体を冷やせる体制を整えて、すぐに涼しい場所に移動させましょう！
- #### 3 迷わず救急車手配！

安易な判断は危険です！異変を感じたら専門機関・医療機関への相談や救急車手配をおこないましょう！

JTSUはJR東日本グループ各社に適切な熱中症対策を求めます！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS JTSUは持続可能な開発目標（SDGs）を応援しています。

熱中症が発生！その時どうする？

- 涼しい場所に避難！
ここに横になって！
絶対に一人にさせないこと！
- 衣服をゆるめる
ラクにして
- スポーツ飲料で水分補給！
水分補給をしないと！
水よりスポーツドリンク！
塩分や糖分を摂った方がいい！
- 身体を冷やそう！
どうしよう熱が引かない？
こういうときは、首やワキの下、太ももの太い血管の上を冷やした方がいいですって
あとは、血管が多く集まる手足も冷やそう

よかった！
これからは暑がなくなったから報告してね

ここで紹介した処置はあくまで応急手当！
自力で水分補給できない場合などは医療機関へ連絡・搬送しよう

WBGT値を活用しよう

WBGT値は「暑さ指数」ともいって、熱中症のリスクが判断できます。気温だけでなく、湿度や太陽から放射した熱（輻射熱）も考慮した値です。

WBGT値のリスク区分（例）

注意	警戒	厳重警戒	危険
25℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃以上

WBGT値の注記：WBGT値は、湿度、放射熱、風速、日射量、体感温度、服装、活動量、個人の体質などに影響を受けます。

熱中症予防プラス

- 日頃からワークウェアと正しい運動を行い、身体を暑さに慣らそう！
- 作業中は、小まめに水分・塩分を摂ったり、冷たい飲み物を冷やそう！

環境省 熱中症予防情報サイト 検索

厚生労働省 熱中症についての情報はこちら
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

（※）中・小企業向けに、厚生労働省が「安全衛生推進事業」で実施している「熱中症対策ガイドブック」を、株式会社デンソーウェブが制作しています。

厚生労働省が発行している「職場で熱中症が発生した場合の対応」



← 厚生労働省が発行している
「家庭でできる熱中症予防」

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)