

分類別熱中症対策事例

2.作業管理

③水分及び塩分の摂取

【概要】 自覚症状以上に脱水状態が進行していることがあること等に留意の上、自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導するとともに、労働者の水分及び塩分の摂取を確認するための表の作成、作業中の巡視における確認等により、定期的な水分及び塩分の摂取の徹底を図ること。特に、加齢や疾患によって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こと。

なお、塩分等の摂取が制限される疾患を有する労働者については、主治医、産業医等に相談させること。（出典 厚生労働省「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」）

■水分・塩分の摂取

- 水分・塩分の摂取記録をとっている。（建設業）【写真 28】
- 1 時間に 2 回程度水分（1 回 250mL 以上）・塩分を摂取するよう指導している。（建設業）
- 給水スペースとして、風雨を防ぎ電源を確保できるガードマンボックスを設置し、その中にウォーターサーバー、塩タブレット、体拭きシート等を設置している。（建設業）【写真 29.30】
- 作業中の建屋の各フロアにはクーラーボックスを置いて、作業員が持参した飲み物を入れられるようにしている。（建設業）【写真 31】
- 休憩場所には、塩飴・塩タブレット、カキ氷、スイカ、アイスキャンディー等を用意している。（建設業）【写真 32.33.34】

項目	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														
35														
36														
37														
38														
39														
40														
41														
42														
43														
44														
45														
46														
47														
48														
49														
50														



【写真 28】水分・塩分 摂取確認表

【写真 29】ガードマンボックス

【写真 30】注意事項の掲示

分類別熱中症対策事例



【写真 31】クーラーボックスを設置

【写真 32】冷蔵庫の設置/塩飴常備

【写真 33】塩飴で塩分補給

【写真 34】塩タブレット等の設置

■ プレクーリング等

【概要】WBGT 値が高い暑熱環境の下で、作業強度を下げたり通気性の良い衣服を採用したりすることが困難な作業においては、作業開始前にあらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑えるプレクーリングも行われており、体表面を冷却する方法と、冷水や流動性の氷状飲料などを摂取して体内から冷却する方法とがある。必要に応じて作業開始前や休憩時間中のプレクーリングを検討すること。（出典 厚生労働省「令和3年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」実施要項」）

- 流動性の氷状飲料を導入している。事業所以外でも、冷凍設備のある車両に設置することで活用している。短時間でクールダウンを実感できたという声もある。（運輸業）
- 休憩場所の冷蔵庫で凍らせたペットボトルを保冷し、休憩時間に手で握ることで身体を冷やし、また、熱中症発生時の保冷剤として利用できるように常備している。（建設業、運輸業：港湾業）【写真 35】
- 休憩時間に水で冷やしたタオルや凍らせたタオルを配っている。（建設業）【写真 36】
- 厚生施設の社員浴場シャワーを、身体を冷やすため勤務時間内に利用できるようにしている。（製造業）



【写真 35】凍らせたペットボトルを常備

【写真 36】凍らせたタオル等を配布