分類別熱中症対策事例

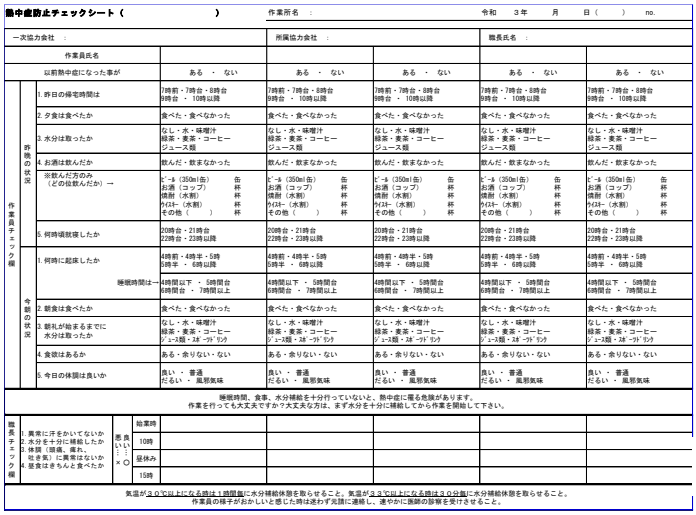
３.健康管理

②日常の健康管理等

【概要】高温多湿作業場所で作業を行う労働者については、睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。これを含め、労働安全衛生法第 69 条の規定に基づき健康の保持増進のための措置を講ずるよう努めること。
さらに、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患の治療中等である場合は、熱中症を予防するための対応が必要であることを労働者に対して教示するとともに、労働者が主治医等から熱中症を予防するための対応が必要とされた場合又は労働者が熱中症を予防するための対応が必要となる可能性があると判断した場合は、事業者に申し出るよう指導すること。（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」）

■チェック表等による健康確認

- 作業員の健康状態を、作業開始前や昼休み・巡視時等にチェックシートで確認している。『飲酒はどのくらいしたか、食事はしたか、何時間寝たか』など熱中症対策を含む事項を記載させている。記載したチェックシートは責任者が確認している。（建設業）【写真 40】
- 作業員には適正配置通知書（一般社団法人全国建設業協会統一様式）を必ず提出させている。ここに記載された健康管理上の情報により作業開始前に責任者が内容を確認して就業の配慮をしている。（建設業）
- 危険作業に関する就業制限を設け、各協力会社へも通知している。年齢、血圧、持病などを記入した作業員名簿を工事初日の作業前に提出させ、責任者が内容確認、判断の上、作業を許可している。（製造業）
- 高血圧と診断されている作業員は、毎朝入場時に血圧測定し、記録している。（建設業）



熱中症防止チェックシート（　　）　作業所名：　　令和　３年　月　日（　）　no.

一次協力会社：		所属協力会社：		職長氏名：	
作業員氏名					
以前熱中症になった事が	ある ・ ない	ある ・ ない	ある ・ ない	ある ・ ない	ある ・ ない
作業員チェック欄 昨日の状況 1. 昨日の帰宅時間は	7時前・7時台・8時台 9時台 ・ 10時以降	7時前・7時台・8時台 9時台 ・ 10時以降	7時前・7時台・8時台 9時台 ・ 10時以降	7時前・7時台・8時台 9時台 ・ 10時以降	7時前・7時台・8時台 9時台 ・ 10時以降
2. 夕食は食べたか	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった
3. 水分は取ったか	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ジュース類	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ジュース類	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ジュース類	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ジュース類	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ジュース類
4. お酒は飲んだか	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった	飲んだ・飲まなかった
※飲んだ方のみ（どの位飲んだか）→	ﾋﾞｰﾙ（350ml缶）　缶 お酒（コップ）　杯 焼酎（水割）　杯 ｳｲｽｷｰ（水割）　杯 その他（　）　杯	ﾋﾞｰﾙ（350ml缶）　缶 お酒（コップ）　杯 焼酎（水割）　杯 ｳｲｽｷｰ（水割）　杯 その他（　）　杯	ﾋﾞｰﾙ（350ml缶）　缶 お酒（コップ）　杯 焼酎（水割）　杯 ｳｲｽｷｰ（水割）　杯 その他（　）　杯	ﾋﾞｰﾙ（350ml缶）　缶 お酒（コップ）　杯 焼酎（水割）　杯 ｳｲｽｷｰ（水割）　杯 その他（　）　杯	ﾋﾞｰﾙ（350ml缶）　缶 お酒（コップ）　杯 焼酎（水割）　杯 ｳｲｽｷｰ（水割）　杯 その他（　）　杯
5. 何時頃就寝したか	20時台・21時台 22時台・23時以降	20時台・21時台 22時台・23時以降	20時台・21時台 22時台・23時以降	20時台・21時台 22時台・23時以降	20時台・21時台 22時台・23時以降
今朝の状況 1. 何時に起床したか	4時前・4時半・5時 5時半 ・ 6時以降	4時前・4時半・5時 5時半 ・ 6時以降	4時前・4時半・5時 5時半 ・ 6時以降	4時前・4時半・5時 5時半 ・ 6時以降	4時前・4時半・5時 5時半 ・ 6時以降
睡眠時間は→	4時間以下 ・ 5時間台 6時間台 ・ 7時間以上	4時間以下 ・ 5時間台 6時間台 ・ 7時間以上	4時間以下 ・ 5時間台 6時間台 ・ 7時間以上	4時間以下 ・ 5時間台 6時間台 ・ 7時間以上	4時間以下 ・ 5時間台 6時間台 ・ 7時間以上
2. 朝食は食べたか	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった	食べた・食べなかった
3. 朝礼が始まるまでに水分は取ったか	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ｼﾞｭｰｽ類・ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ｼﾞｭｰｽ類・ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ｼﾞｭｰｽ類・ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ｼﾞｭｰｽ類・ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ	なし・水・味噌汁 緑茶・麦茶・コーヒー ｼﾞｭｰｽ類・ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ
4. 食欲はあるか	ある・余りない・ない	ある・余りない・ない	ある・余りない・ない	ある・余りない・ない	ある・余りない・ない
5. 今日の体調は良いか	良い ・ 普通 だるい ・ 風邪気味	良い ・ 普通 だるい ・ 風邪気味	良い ・ 普通 だるい ・ 風邪気味	良い ・ 普通 だるい ・ 風邪気味	良い ・ 普通 だるい ・ 風邪気味

睡眠時間、食事、水分補給を十分行っていないと、熱中症に陥る危険があります。
作業を行っても大丈夫ですか？大丈夫な方は、まず水分を十分に補給してから作業を開始して下さい。

職長チェック欄 1. 異常に汗をかいていないか 2. 水分を十分に補給したか 3. 体調（頭痛、眩れ、吐き気）に異常はないか 4. 昼食はきちんと食べたか	悪い：×　良い：○	始業時					
		10時					
		昼休み					
		15時					

気温が３０℃以上になる時は１時間毎に水分補給休憩を取らせること。気温が３３℃以上になる時は３０分毎に水分補給休憩を取らせること。
作業員の様子がおかしいと感じた時は迷わず元請に連絡し、速やかに医師の診察を受けさせること。

【写真 40】熱中症予防チェックシート