

# 熱中症予防対策の徹底を

WBGT値に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう  
余裕を持った作業計画をたてましょう。

※環境省では、「熱中症予防サイト」においてWBGTの予測値・実測値の提供を行っています。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



**WBGT基準値を超えるおそれのある場所において  
作業を行う場合は、熱中症対策を徹底しましょう。**

## 熱中症 予防対策 の例

- WBGT値を下げるための設備、休憩所の設置
- 通気性の良い服装の着用
- 作業時間の短縮
- 暑熱順化
- 水分・塩分の摂取、ブレイキング



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/case/r3-index/>

身体作業強度などに応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	WBGT基準値	
		暑熱順化者のWBGT基準値(°C)	暑熱非順化者のWBGT基準値(°C)
<b>0</b> 安静	安静、楽な座位	33	32
<b>1</b> 低代謝率	 軽い手作業；手及び腕の作業；腕及び脚の作業。 立位でドリル作業；フライス盤；コイル巻き；小さい電機子巻き；小さい力で駆動する機械；2.5 km/h以下での平たん(坦)な場所での歩き。	30	29
<b>2</b> 中程度代謝率	 継続的な手及び腕の作業[くぎ(釘)打ち、盛土]；腕及び脚の作業；腕と胴体の作業；軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；2.5km/h～5.5 km/hでの平たんな場所での歩き；鍛造	28	26
<b>3</b> 高代謝率	 強度の腕及び胴体の作業；重量物の運搬；ショベル作業；ハンマー作業；のこぎり作業；硬い木へのかんな掛け又はのみ作業；草刈り；掘る；5.5km/h～7km/hでの平たんな場所での歩き。 重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；鋳物を削る；コンクリートブロックを積む。	26	23
<b>4</b> 極高代謝率	 最大速度の速さでのとても激しい活動；おの(斧)を振るう；激しくシャベルを使ったり掘ったりする；階段を昇る；平たんな場所でする；7km/h以上で平たんな場所を歩く。	25	20



# 熱中症は室内でも要注意!

熱中症は、炎天下の屋外で発症しやすいと思われがちですが、部屋を閉め切って風通しが悪かったり、雨が降って湿度が高くなった場合など、高温多湿の条件が揃えば、室内でも熱中症になる可能性が高まりますので、十分に注意しましょう。



チューイ カン吉

室内用のWBGT簡易推定図

		相対湿度[%]																	WBGT値
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
気温[°C]	40	28	29	30	31	32	32	34	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40	<div style="background-color: #f08080; padding: 5px; text-align: center;">危険 31°C以上</div> <div style="background-color: #ffa500; padding: 5px; text-align: center;">嚴重警戒 28~31°C</div> <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; text-align: center;">警戒 25~28°C</div> <div style="background-color: #d3d3d3; padding: 5px; text-align: center;">注意 25°C未満</div>
	39	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39	
	38	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	
	37	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	
	36	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	34	35	35	36	
	35	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35	
	34	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	
	33	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33	
	32	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	
	31	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31	
	30	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30	
	29	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	
	28	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	
	27	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	
	26	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	
	25	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25		
	24	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	
23	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	20	21	21	22	22	23	23		
22	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	20	21	21	22	22		
21	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	19	20	20	21	21		

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4, 2022.5から)

※この図は「日射のない室内専用」です。屋外では使用できません。また、室内でも日射や発熱体のある場合は使用できません。

そのような環境では、黒球付きのWBGT測定器等を用いて評価してください。

※危険、嚴重警戒等の分類は、日常生活の上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意してください。

- ▶ 暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々にからだを慣らしましょう。
- ▶ のどが渇いてなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。
- ▶ 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく病院に搬送しましょう。
- ▶ 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。