

# STOP!

# 中暑 清凉工作活动



近年来，因工作期间中暑  
每年约有30人死亡，  
1,000人以上请假超过四天。



◀ 活动实施要项

活动期间

4月

5月

6月

7月

8月

9月

准备

重点实施

## 准备期 4月 应采取的措施

确认并  检查是否已切实实施各项措施。

### 建立职业卫生管理体系



选任每个工作场所的预防中暑管理人员，  
并建立明确的预防中暑责任体系。

### 监测热指数(WBGT)的准备



采用符合JIS标准的设备测量热指数  
(WBGT)，并定期检查。

### 制定作业计划



制定作业计划，  
包括根据热指数(WBGT)确保休息时间、  
作业暂停相关事项。

### 探讨设备配备



探讨安装简易遮阳棚、通风设备、  
或空调、喷淋系统，以降低热指数  
(WBGT)。

### 探讨确保休息区域



探讨设立具备空调房的休息区域或凉爽3  
的休息区域。

### 探讨服装



准备透气性和排汗性良好的服装，也考虑  
穿着具有通过送风或送水对身体进行降温  
的功能的服装。

### 实施教育培训



对管理人员和劳动  
者进行教育培训。



指南及教育视频



在线学习  
(e-learning)

### 事先确认发生紧急情况时的 应对措施



确认发生紧急情况时的应对措施  
(发生异常情况时的联络体系及应对流程)，  
并通知相关人员。



# 活动期间 5月~9月 应采取的措施



环境省预防中暑信息网站



STEP 1

## 监测并评估热指数 (WBGT)

使用符合JIS标准的热指数测定仪随时监测WBGT。  
参考具有地区代表性的一般热指数（环境省提供）也是有效手段。

STEP 2

## 根据测量的热指数 (WBGT) 贯彻以下措施。



### 降低热指数

实施准备期制定的设备相关措施。



### 配备休息区

设立在准备期探讨的休息区域。



### 服装

穿着准备期探讨的服装。



### 缩短作业时间

基于作业计划实施根据热指数 (WBGT) 进行休息或暂停作业。



### 预冷

在作业开始前和休息期间降低核心体温。



### 摄取水分及盐分

定期摄取水分及盐分  
(考虑随身携带水等)。



### 热适应措施

为适应高温，作业时间的调整应为7天以上。  
需特别关注新入职员工和休假归来的员工。



### 基于健康检查结果的应对措施

对患有以下疾病的人员，根据医生等的意见予以适当照顾：① 糖尿病 ② 高血压 ③ 心脏病、④ 肾功能衰竭 ⑤ 精神及神经类疾病 ⑥ 大面积皮肤病 ⑦ 感冒 ⑧ 腹泻



### 日常健康管理

提醒当天未摄入早餐、睡眠不足、前一天大量饮酒可能会引发中暑，并在作业开始前进行确认。



### 确认作业中的劳动者健康状况

频繁进行巡查并与劳动者交流，采取“伙伴制度” (Buddy System)，指导劳动者彼此关注健康状况。



### 异常情况的应对措施

切实传达事先制定的联络体系和应对流程。  
如果察觉本人或周围的人员有异常，应立即按照事先制定的联络体系和应对流程妥善处理。  
必须立即停止作业，用水浸湿全身并进行送风来降温。  
如果症状未缓解，应立即将患者送往医院（根据症状拨打急救电话）

## 重点实施期间

### 7月

## 应采取的措施



- 重新确认降低热指数的效果，并根据需要追加措施。
- 贯彻执行根据热指数中断作业等措施。
- 切实确保劳动者积极补充水分和盐分。
- 贯彻确认劳动者在作业开始前的健康状况，增加巡查频率。
- 实施包含中暑风险升高的相关教育。
- 如果发现身体不适人员有任何异常，应立即拨打急救电话。