

(配布先)
支店長・副支店長
施工担当部署長、建設所長
副部長・副所長・統括工事長
安全長・安全主任
工事長・工事主任
関西支店取引業者災害防止協議会

事務連絡 (安-2025-60)
令和8年2月18日

関西支店 安全環境部長

令和8年度熱中症予防対策の徹底について (要請)

令和7年度の当社での熱中症発生件数は、休業4日以上：3件(前年度2件)、休業1～3日：45件(同18件)、不休：245件(同236件)、合計：293件(同256件)と、前年度以上の猛暑の影響もあり増加しました。

一方、熱中症被災者にアンケートを実施した結果(有効回答数：213)、気象状況、防護手段、発症後の行動などの傾向について知見を得ることができました。

これらを踏まえ、令和8年度の熱中症予防対策について別紙のとおり「令和8年度清水建設熱中症予防対策(実施要領)」を作成しましたので、作業所関係者に周知の上、確実に実施するよう徹底をお願いします。

また、本事務連絡の発行に合わせて、安全環境本部安全部、関西支店安全環境部及び協力会社向け安全・環境サイトの各ホームページ内に「[令和8年度熱中症予防ポータルサイト](#)」を開設しました。「令和8年度清水建設熱中症予防対策(実施要領)」をはじめ、ポスター及び熱中症予防動画へのリンク、好事例の紹介など、必要な情報を一元管理し発信していますので、ぜひ活用をお願いします。

※この事務連絡は、事務連絡(安環安)25-36(令和8年2月23)安全環境本部発行に基づき作成しました。

以上

子どもたちに誇れるしごとを。



令和8年度 清水建設 熱中症予防対策 (実施要領)

■最終更新：2026.2.2

方針

令和8年度における熱中症予防対策の方針は次のとおりとする。

- ①熱中症は防止できる災害と捉え、
「熱中症予防準備期間（令和8年2月～4月）」及び
「熱中症予防実施期間（令和8年5月～9月）」における各種対策を確実に実施する。
- ②熱中症の症状（顔面蒼白、脱水、吐き気、めまい、立ちくらみ、急性の筋肉痛、こむら返り（手足のつり）等）がみられる場合には速やかに病院に搬送し重篤化を防止する。
- ③熱中症の発生状況を把握するため件数は確認するが、件数目標の設定、件数管理は行わない。

スケジュール	P4
第1節 STOP熱中症！ 2026	P5
・ STOP！熱中症 2026 作業所必須10項目	P6
・ STOP！熱中症 2026 事業主必須8項目	P7
第2節 熱中症予防の取組み	P8
・ 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用	P9～P16
・ 熱中症警戒レベルの行動基準	P17
・ 熱中症予防サイクル	P18
・ 身体（深部体温）のクールダウン・頭（脳）のクールダウン	P19
・ すぐに冷房の効いた部屋で休憩	P20
・ 施設面の整備	P21
・ 行動面の対応	P22
第3節 報告体制・実施手順	P23
・ 報告体制・実施手順の掲示用ポスター	P24
第4節 啓蒙ポスター・動画	P25
・ 啓蒙ポスター	P26
・ 熱中症予防動画	P27
第5節 参考資料	P28
・ 令和7年度 熱中症被災者アンケート結果（抜粋）	P29～P30
・ 熱中症発生件数（令和5・6・7年度比較）	P31～P32

スケジュール

担当



: 安全環境本部



: 部門安環部



: 作業所



: 協力会社

[目次に戻る](#)

	熱中症予防準備期間				熱中症予防実施期間				
安環本部	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
今年度活動方針説明	1/20 ● 全社安全環境部長会議								
啓蒙ポスター提供		2/2~ ● ポスターポータル、DS公開							
事務連絡発行		2/2 発行							
被災者アンケート				~4/30 準備、教宣期間	5/1~ 入力開始				
発生状況公開						6/1~ 毎週公開			
部門安環部	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
部門内周知	●								
作業所フォロー					●				
作業所	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
作業所内周知、準備 発注者対応		●							
熱中症予防対策実施					●				
協力会社	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
作業員教育・準備		●							
熱中症予防対策実施					●				

第1節 STOP！熱中症2026

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

目次に戻る

下のページ番号をctrlを押しながらクリックすると該当ページへ移動します

STOP! 熱中症 2026 (作業所必須 10項目)

準備期間

① 作業所は熱中症予防に必要な設備を準備する。

- ミスト扇風機・送風機・スポットクーラー等の配置
- 塩飴・ウォータークーラー・製氷機・スポーツドリンク自販機の設置
- クールダウンスペースの設置、経口補水液・冷却バック・体温計の常備
- 熱中症になった時の報告体制、熱中症の報告を受けた時の実施手順のポスターを掲示する

準備

①→P21へ
P24へ

朝礼時

② 職長は一人ひとりの体調管理状況を確認する。

- 寝不足・飲み過ぎ・朝食抜き・下痢・嘔吐・発熱は要注意
- 高血圧・糖尿病・心疾患の有所見者は治療状況の確認
- ラジオ体操時に普段通りに体が動くか一人ひとり体調をチェック

体調

②→P18へ

診る

③ 作業所は朝礼時、熱中症警戒レベルの行動基準を周知する。

周知

③→P17へ

作業時

④ 作業所は熱中症の危険度の高い作業・場所を特定し重点巡回を実施する。

- 作業から離れられない・空気が流れがない・保護具を外せない・言えない(未熟練者)は特に注意必要
→ 外構工事・コンクリート打設・ピット内作業・日の当たる密閉空間・溶接・研等

見る

④→P18へ

⑤ 作業所は熱中症パトロールで声掛けを積極的に実施する。

声掛け

⑤→P18へ

⑥ 職長は、作業前・作業中の水分・塩分のこまめな補給状況を管理する。

- 朝一番の強制給水/目安 カップ1-2杯(塩分を含む)
- 作業場所にジャグ等飲料の持込み指示確認

飲む

⑥→P18へ
P22へ

⑦ 職長は熱中症予防保護具(空調服、ネッククーラー等)の着装を確認する。

遮る

⑦⑧→P19へ

⑧ 職長は休憩時、作業中に氷のう等で身体の冷却を徹底させる。(脳のクールダウン)

冷やす

発症時

⑨ ちょっとでも異常を感じたらクールダウンスペースに移動しすぐに身体の冷却、報告をする。

- 事前に体調不良者発生時の報告・連絡体制を確認・整備する **※体調不良者は目を離さず、決して一人にしない**

報告

⑨→P20へ

冷やす

⑩ 熱中症の症状(めまい、こむら返り等)がみられる場合は速やかに病院搬送する。

- 体調不良者の病状監視及び帰宅後の安否確認

報告

⑩→P24へ

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

目次に戻る

下のページ番号をctrlを押しながらクリックすると該当ページへ移動します

STOP! 熱中症 2026 (事業主必須 8項目)

熱中症予防準備期間

- ① 4月末までに全員に熱中症予防に必要な教育(動画視聴)を実施する。
- ② 熱中症予防保護具(空調服、ネッククーラー等)を準備する。
ウェアブル端末の導入を検討する。(特に高齢者、持病のある人、過去に熱中症を発症した人)
- ③ 事前に体調不良者発生時の報告・連絡体制を確認・整備する。
- ④ 有所見者の健康診断結果を職長に伝達する。
 高血圧・糖尿病・心疾患・既往病等の有所見者は治療状況の確認

教育

①→P27へ

運る

②→P14へ
P19へ

体調

③→P24へ

体調

熱中症予防実施期間

- ⑤ 熱中症警戒レベルに沿った注意喚起を定期的に配信する。
- ⑥ 熱中症の危険の高い作業・場所については具体的な予防策を指示する。
 作業から離れられない・空気が流れがない・保護具を外せない・言えない(未熟練者)は特に注意
 外構工事・コンクリート打設・ピット内作業・日の当たる密閉空間・溶接・研等
- ⑦ 事業主の熱中症パトロールで作業員に声掛けを積極的に行う。
 食事の内容、睡眠時間、その日の体調、水分・塩分摂取状況、身体の冷却実施状況
 保護具の着装状況
 発症時の対応ルールの確認 ※体調不良者は目を離さず、決して一人にしない
- ⑧ 発症者の帰宅後の確認を行い作業所に報告する。
 帰宅後、20時頃に体調不良者の安否を確認し、異変があった場合は作業所に報告

周知

⑤⑥→P17へ

教育

声掛け

⑦→P18へ
P20へ

打ち

冷やす

報告

第2節 熱中症予防の取組み

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

[「熱中症ガイド」PDFダウンロード（全編一括）](#)

[目次に戻る](#)

当社の熱中症予防の取組みについては、厚生労働省の「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を活用することとする。
特に、次ページ以降の内容を作業所内に確実に周知する



働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

「熱中症ガイド」PDFダウンロード (P6~10)

目次に戻る

P6~10

- ・いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え
- ・熱中症の症状と重症度分類
- ・「命を救う行動」現場で作業員が倒れたときの○対応
- ・「水かけ」で急速冷却
- ・「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの×対応

2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

- 手足がふる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気
- 汗のかき方がおかしい
汗が止まらない/汗がでない



これも初期症状

- 何となく体調が悪い
- すぐに寝れる

あの人、ちょっとへ

- イライラしている
- フラフラしている
- 呼びかけに反応しない
- ボーッとしている

専門知識がないと
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止 ▶ 『119番』!

3. 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当て
I度 熱失神 熱けいれん (筋けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り 	119番 ▶ 応急手当て <ul style="list-style-type: none"> ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II度 熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> ●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感 	医療機関での 診療が必要 次頁参照 ▶
III度 熱射病	<ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い 	入院治療が必要 次頁参照 ▶

4. 「命を救う行動」現場で作業員が倒れたときの○対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...

① すぐに119番

② 作業員を助け水をかけ全身を急速冷却

③ 救急搬送 ▶ 生還

すぐに119番 ▶ 水をかけ、全身を『急速冷却』!

➡ 「水かけ」で急速冷却 (アスリートの世界では一般的)



© JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)

【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法-応急処置編-
『水道水散布法』2-46~参照
<https://www.youtube.com/watch?v=g2r2VAmh488t&list=PL>



「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの×対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...

① 意識状態は悪かったが平然だったので大丈夫だと判断

② クーラーをかけた室内で、ひとりで休ませたしばらくして様子を見に行くと意識がなく、高熱になっていた

③ 救急搬送 ▶ 心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

「熱中症ガイド」PDFダウンロード (P13~18)

[目次に戻る](#)

P13~18

危ない状況と対策 1. 建設現場（屋外）編

1. 直射日光が当たる

⚠️ 暑さ指数が高くなる

対策 日陰を作る 日陰の所から作業 早出・早帰り

水分
塩分
p37-38

休憩
p44

予防対策
グッズ
p45



濡れないときは
予防対策グッズで身を守る

2. 照り返しが強い

⚠️ 地面近くの気温が著しく上昇する

対策 打ち水

水分
塩分
p37-38

休憩
p44

予防対策
グッズ
p45

「打ち水」は、日差しが強くない時間帯（早朝・夕方）に行う



打ち水

⚠️ 昼間の炎天下で水をまくと
逆に蒸し暑くなってしまう

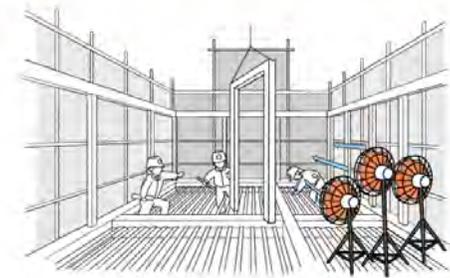


休憩時に身体を冷却

3. 風通しが悪い（養生シート等で覆われている）

⚠️ 高温多湿になる

対策 大型ファンで気流を作る



4. 重量物を運ぶ

⚠️ 身体に過度の負担がかかる

対策 台車 リフター 2人で作業

水分
塩分
p37-38

休憩
p44

予防対策
グッズ
p45



台車



リフター

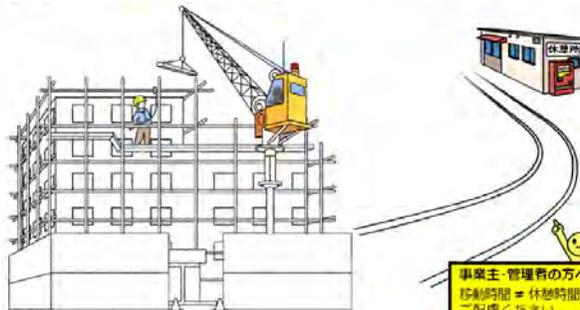


2人で作業

5. 休憩場所まで遠い

⚠️ 往復だけで休憩時間がなくなる

対策 移動時間を考慮した休憩時間の設定



事業主・管理者の方へ
移動時間 = 休憩時間
で配慮ください

6. 持ち場から離れられない

⚠️ 交代要員がおらず休憩を取りづらい

対策 同僚の作業員に声をかけて休憩

水分
塩分
p37-38

休憩
p44

予防対策
グッズ
p45



冷却ベスト(チラー)
冷却水が常に冷却ベストの中を循環するので
空気がない場所でも確実に身体を冷却できる

事業主・管理者の方へ
現場の休憩所を上手に
交差してください

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

「熱中症ガイド」PDFダウンロード (P31~45)

目次に戻る

P31~45 予防法

1. 3つの注意点

1 前日のチェック	<ul style="list-style-type: none"> 仕事前日の飲酒は控えめに ぐっすり寝る 熱中症警戒アラートの確認
2 仕事前のチェック	<ul style="list-style-type: none"> よく眠れたか 食事をしたか 体調は良いか 二日酔いしていないか 熱中症警戒アラートの確認
3 仕事中のチェック	<ul style="list-style-type: none"> 単独作業を避け、声をかけ合う 監督者は現場ハトロール 水分・塩分の補給 こまめに休憩

3 仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う**
一人作業の場合、周囲の人が声をかける
- 監督者は現場ハトロール**
作業員に声をかけ、安全確保に努める
- 水分・塩分の補給**
心が動いていくため、こまめに身体を涼めさせる
- こまめに休憩**
休憩中にできるだけ身体を涼めさせる

2. 暑熱順化(暑さに慣れる)

暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる 2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

- 入職したての人**
作業前日は身体への負担が大きい
- 長期休暇明けの人**
前日酔いも暑い作業から慣れると慣れの効果はなくなる

1 前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに**
飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる
- ぐっすり寝る**
夏は寝るだけでなく、睡眠時間が短くなりやすい
- 熱中症警戒アラートの確認**
夕方以降発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討

水分補給のタイミング

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例

休憩時間だけでなく、作業中にも水分を摂取

水分補給も、大切な仕事!

2 仕事前のチェック (管理者・作業員)

- よく眠れたか** (睡眠不足だと体温調節機能が低下)
- 食事をしたか** (作業で水分・塩分・糖質などを摂取)
- 体調は良いか** (体調のある人には「職業確認」も)
- 二日酔いしていないか** (二日酔いの場合は、すでに脱水状態)
- 熱中症警戒アラートの確認**
当日の朝アラートが発表された場合、状況次第で作業の再開を見直す

水分補給の注意点

塩分を同時に補給する

大量に発汗 → 体内の水分も消失 → 水分のみ補給 → 体内の塩分濃度の低下 → 熱中症発症

水分と塩分を補給

水分を摂らず塩分だけ補給しても効果はありません!

スポーツ飲料、経口補水液 ≈ 30分ごと、コップ1杯 (200ml) 程度

仕事前に食事を摂る

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる

日本人の食塩摂取量の平均値: 3.0, 3.1g/日 (男性/女性) (2019年調査) (8gなので塩分摂取過多)

※食塩: 100g塩化ナトリウム 100% (食塩相当量)

熱中症警戒アラート

【期間】4月下旬～10月下旬

前日夕方(17時頃) または当日早朝(5時頃) に都道府県ごとに発表
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信

テレビラジオ SNS 防災無線

熱中症予防対策サイト

スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

製品により成分量が異なる ▶ 「栄養成分表示」を確認して選ぶ

塩分を摂りたい人は、下記表を参考に選ぶ

経口補水液	スポーツ飲料
塩分濃度: 0.1g/L	塩分濃度: 0.2g/L

自分でも「熱中症予防ドリンク」を作りたい場合は

熱中症予防ドリンクの作り方

作った日に飲み切る

砂糖 大さじ4と1/2 (小さじ1/2)

水分を摂りたい方は砂糖の分量を減らすか甘味料を使用

水 1000ml

レモン汁 (好みで分量調整)

水の代わりに薬水でもOK

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかきようとする 数日から2週間ほど続けて完了する

歩く・走る	自転車
歩く速度: 30分 走る速度: 15分 両方: 両5分	通勤時間: 30分 通勤時間: 30分
適度な運動	入浴・サウナ
朝・夕・夜 30分 週5回以上	入浴・サウナ (20分程度) 2日に1回

3. 休憩時間について

- こまめに休憩 (命が大事、事故発生に対応)
- 休憩時間を有効利用 (水分補給、身体冷却など)
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

休憩時間(休憩)と、特に熱中症予防に効果的である活動

活動	効果
1. 水分補給	15分以上
2. 身体冷却	30分以上
3. 作業時間短縮	45分以上
4. その他	作業中止が望ましい

休憩時間(休憩)に慣れていない人は、こまめに休憩を取って!

4. 予防対策グッズの使用

- ファン付きヘルメット
- 通気性の高いヘルメット
- 防熱タレ
- ファン付き作業服

※熱中症予防対策グッズの使用は、熱中症予防対策サイト(P31~45)を参照してください。

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

「熱中症ガイド」PDFダウンロード (P48~55)

目次に戻る

P48~55
取組例

1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

2. 爪押して「隠れ脱水症」チェック



PDF: www.pdf-wp.jp/document/11200000208004.pdf

3. 尿の色で「脱水状態」チェック



PDF: www.pdf-wp.jp/document/11200000208005.pdf

4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック

もたついたり、落下しないか



平均台の代わりに、直線を引いても良い

出典 株式会社竹中工務店

5. 車を「休憩所」にアレンジ

涼しい車内で身体を休める



出典 東洋建設株式会社

6. 「足水」でヒンヤリ

足水専用のハウスを設置



バケツに水を張り
足を入れるだけでもOK

出典 東洋建設株式会社 中部支店 シーテック大塚IV工事事務所

7. ウェアラブル端末で体調の見える化

リスクが見てわかる



「ウェアラブル端末」には、さまざまなタイプの製品があります。
使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して
目的にあったものを試してみるのがいいでしょう。

- 熱中症対策・予見検知
- 転倒・転落検知
- 屋外・屋内位置測定
- SOS発信

出典 日本精工株式会社 石部工場

8. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行

目立つ場所に設置して水分補給を促す



～食品工場の取り組み～
衛生服・マスクを着用していると
身体の熱がこもり暑くなり、空調効果を感じづらいので
意識的に水分を摂取できるようにしている

写真提供 写真左：日本八幡ファクトリー株式会社 茨城工場
写真右：株式会社鎌倉川川園芸協会

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

P54

ウェアブル端末で体調の見える化

[「熱中症ガイド」PDFダウンロード \(P54\)](#)

7. ウェアラブル端末で体調の見える化

リスクが見てわかる



「ウェアラブル端末」には、さまざまなタイプの製品があります。使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して目的にあったものを試してみるといいでしょう。



- 熱中症対策・予兆検知
- 転倒・転落検知
- 屋外・屋内位置測定
- SOS発信

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

[「熱中症ガイド」PDFダウンロード \(P57~59\)](#)

[目次に戻る](#)

P57~59 熱中症の基礎知識

1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件

蒸し暑い環境

- 高温多湿で無風の屋外作業
- 空調設備のない屋内での作業
- 工作機械等が密集している工場内
- 炎天下・繰り返しのある場所

身体負荷の高い作業

- 身体全体の筋力を使う作業
- 長時間にわたる作業
- 自己判断で休憩が取れない作業
- 飲料を摂取しづらい作業

体調が良くない

- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢(脱水状態)
- 持病(糖尿病・心臓病等)

休憩場所がない

管理体制に不備

予防対策グッズ未使用

熱中症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、身体の機能が損なわれ

2. 暑さ指数 (WBGT)

Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度)

暑さ指数 (WBGT) は、熱中症を予防することを目的とした指標。作業場所における暑さ指数が、基準値を超えるおそれがある場合には、熱中症になる可能性が高くなるので対策を講じる。

暑さ指数を確認する

熱中症予防情報サイトで確認できる



熱中症
予防情報サイト

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

暑さ指数を測定する

WBGT指数計で自分の職場で測定できる



詳しくはこちら

<https://heccjudo.mhlw.go.jp/img/04.pdf>

3. 高齢や持病がある作業員への配慮



加齢に伴い心身機能が低下
↓
脱水症状・体熱放散困難



薬の作用で心身機能が低下
↓
発汗抑制・脱水症状

生活習慣病・うつ病・不眠症の治療をしている人は特に注意が必要

心配なことがある場合は、主治医・産業医に相談する

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドの活用

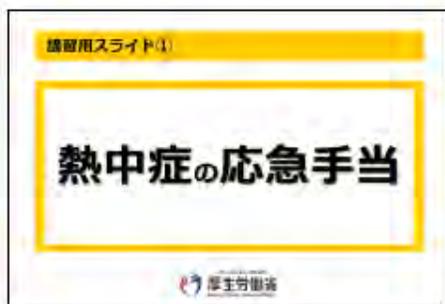
[「熱中症ガイド」PDFダウンロード \(P66\)](#)

[目次に戻る](#)

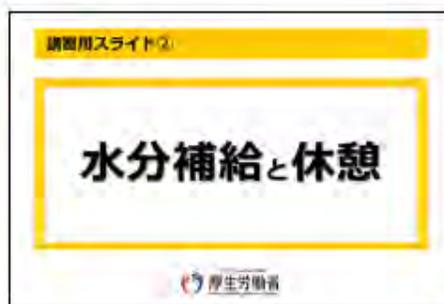
P66

講習用スライドショー動画

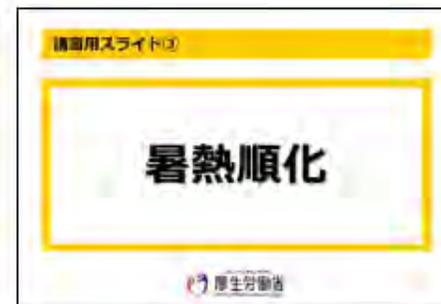
3. 講習用スライド／スライドショー動画



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088386.mp4>



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088387.mp4>



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088388.mp4>



熱中症警戒レベルの行動基準

事業主必須8項目に戻る

作業所必須10項目に戻る

目次に戻る

→【R7年度の熱中症被災者アンケート結果から】

当日のWBGT値による発生件数は、25～28℃：23件(10%)、28～31℃：92件(43%)、31℃以上：99件(46%)であり、**熱中症の約90%がWBGT値28℃以上で発生している。**

WBGT値により下記の行動基準に従い、水分塩分補給、休憩時間確保、作業調整等を行う

熱中症警戒レベルの行動基準

WBGT	21℃以上 25℃未満	25℃以上 28℃未満	28℃以上 31℃未満	31℃以上 33℃未満	33℃以上 35℃未満	35℃以上
熱中症警戒レベル	 注意!	 警戒!	 注意警戒!	 危険!	 熱中症警戒アラート	 熱中症特別警戒アラート
 水分塩分補給	1回以上 / 60分	1回以上 / 60分	1回以上 / 45分	1回以上 / 30分	炎天下・風通しの悪い場所などリスクの高い場所では 個別に作業調整 場合によっては延期も検討	
 休憩クールダウン	午前1回 午後1回	午前1回 午後1回	午前2回 午後2回	午前3回 午後3回		
休憩時間の目安	午前10時 / 午後3時		午前10・11時 午後3・4時	午前9・10・11時 午後2・3・4時		

しっかり休憩、しっかり水分・塩分補給

深部体温のクールダウン・脳のクールダウン

事業主必須8項目に戻る

作業所必須10項目に戻る

目次に戻る

→【R7年度の熱中症被災者アンケート結果から】
 深部体温のクールダウン、脳のクールダウンの未実施者が56%(137名)いたため、R8年度は深部体温と脳のクールダウンを積極的に実施する

- ・冷たい飲み物、アイススラリーの摂取で体内から深部体温を下げる
- ・保冷剤、アイス等を手のひらで持つことで、体表面から深部体温を下げる
- ・ネッククーラー、氷嚢等により、首の横（頸動脈）を15分以上冷やすことで、頭（脳）をクールダウンする。休憩時だけでなく作業中も行うことで、より高い効果が期待できる。



アイススラリー



ポッキンアイス

ネッククーラー

→【R7年度の熱中症被災者アンケート結果から】
 ネッククーラーの装着率が低かったため、R8年度は積極的な使用を推奨。

作業中・休憩中の熱中症予防対策 からだを冷やそう!

アイテム例

<p>ネッククーラー 左右の氷嚢部分に水と氷を入れ、首を挟んで頸動脈を冷やします。</p>	<p>濡れタオル 冷水につけて軽く絞って使いましょ。</p>
<p>氷嚢 袋に水と氷を入れ、からだに当てて冷やします。</p>	<p>ペットボトル 冷凍したペットボトルをタオルで包んでからだに当てて冷やします。</p>

首の後ろより横（頸動脈）を冷やすと効果的だよ~!!

主に有効とされる冷却箇所

SHIMIZU CORPORATION
SHIMZ 安全健康本部

すぐに冷房の効いた部屋で休憩

事業主必須8項目に戻る

作業所必須10項目に戻る

目次に戻る

→【R7年度の熱中症被災者アンケート結果から】

気分が悪くなくても作業を継続していた人が6%(11名)いたため、R8年度は気分が悪くなら、すぐに休憩することを徹底する

いつもより気分が悪くなら、無理をして作業を継続せず、すぐに冷房の効いた部屋で休憩すること。その際は

- ① 介護者をつけて、一人にしない
- ② 服をゆるめ、氷のうで身体を冷却(30~60分)、経口補水液を飲ませる
- ③ 事務所に報告する

声をかけ合おう

いつもより 気分が悪くなら
すぐに冷房の効いた
部屋で休憩!

① 介護者をつけて、一人にしない
② 服をゆるめ、氷のうで身体を冷却(30~60分)
経口補水液を飲ませる
③ 事務所に報告する



SHIMIZU CORPORATION
SHIMZ 安全推進本部

施設面の整備

[事業主必須8項目に戻る](#)

[作業所必須10項目に戻る](#)

[目次に戻る](#)

- ・冷房の効いた休憩所の設置
- ・大型送風機の設置
- ・ミスト放出機の設置
- ・冷水機、自販機 など



簡易テントを活用



日除けのよしずを設置



大型送風機を設置



作業場所に近接して休憩所を設置



警備ボックスにスポットクーラーを設置



水をミストにして放出する器具を設置



行動面の対応

事業主必須8項目に戻る

作業所必須10項目に戻る

目次に戻る

- ・朝の強制給水の実施
- ・アイススラリー、スポーツドリンク、塩飴の配布

朝の強制給水



アイススラリー、スポーツドリンク、塩飴の配布



第3節 報告体制・実施手順

下のボックスをクリックすると該当ページへ戻ります

報告体制・実施手順

事業主必須8項目に戻る

作業所必須10項目に戻る

目次に戻る

熱中症になった時の報告体制、熱中症の報告を受けた時の実施手順について、下記ポスターに電話番号等を記入し、現場内に掲示またはデジタルサイネージで投影する。

報告体制

あなたが熱中症になったら迷わず報告
誰かが熱中症かもしれない時もすぐ連絡

こんな時はすぐに周りの人に伝える

生あくびがでる	めまい・吐き気がする
全身が痛い	ズキズキ頭が痛い
大量の発汗	全く汗をかかなくなった

周りに人がいない時は電話で上司または事務所へ連絡

緊急時	()	-	-
連絡先	()	-	-

こんな症状の人を発見したら事務所に連絡

近くにいる人の呼びかけや声かけに対して

返事がおかしい	ボーッとしている
呼びかけに反応しない	フラフラしている

緊急時	()	-	-
連絡先	()	-	-

熱中症発生時の対応

日陰などの涼しい場所へ移動し
衣服をゆるめ身体を冷やす

実施手順

熱中症の報告を受けたら

手遅れになる前に
すぐに行動

本人から離れず、責任者の指示で行動しましょう

意識がない ←…意識の確認…→ 意識がある

呼びかけに反応しない
または返事がおかしい

救急・近隣病院

救急隊要請 **119**

近くの病院: _____
住所: _____
TEL: _____

#7119
判断に迷う場合は専門機関に相談する

救急車を呼ぶか
救急病院へ搬送する

搬送するまでは本人を一人にせず
容体を観察し続けましょう

水、保冷剤、エアコン、扇風機、うちわなどで身体を冷やし
自力で飲めるようであれば、こまめに水分を摂らせる

作業所の緊急連絡網

発注者	()
設計事務所	()
労働基準監督署	()
会社	()
協力会社	()

搬送先、応急措置など緊急時の対応を定めておきましょう!

※仕事が終わった後も、体調の悪化に気付いたらすぐに救急隊を呼んでください！(熱中症は一般的に回復後に症状が悪化するケースがあります！)

第4節 啓蒙ポスター・動画

下のボックスをクリックすると該当ページへ戻ります

熱中症予防動画

[熱中症予防動画サイト](#)

[事業主必須8項目に戻る](#)

[作業所必須10項目に戻る](#)

[目次に戻る](#)

熱中症予防動画【職場における熱中症予防】（厚生労働省YouTube）は、2026/2/1より当社イントラおよび安全環境サイトへリンクを掲載予定

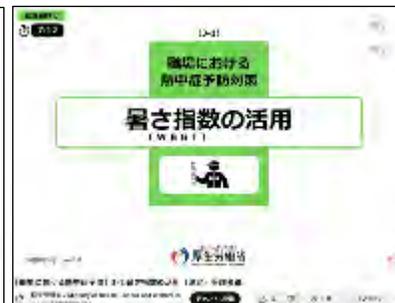
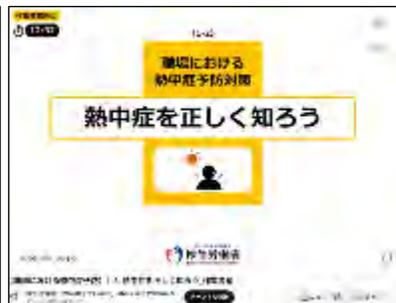
熱中症を正しく知ろう 管理者編

熱中症を正しく知ろう 作業員編

応急手当と水道水散布法

暑さ指数の活用（測定）管理者編

暑さ指数の活用（確認）作業員編



暑熱順化（暑さへの慣れ）

水分塩分同時補給

プレクーリング

健康管理

ベトナム語字幕版



第5節 參考資料

参考資料

目次に戻る

令和7年度 熱中症被災者アンケート結果（抜粋）

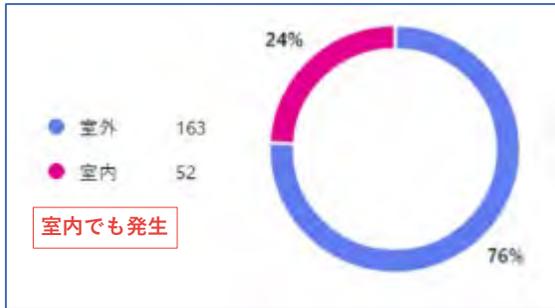
年齢



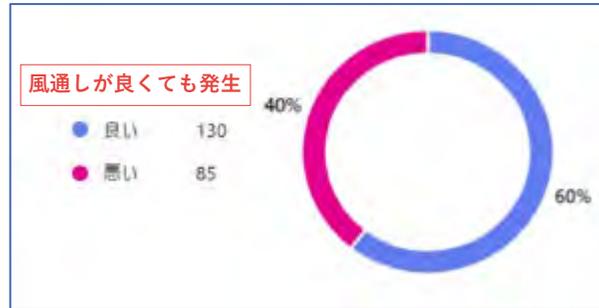
発生当日のWBGT値



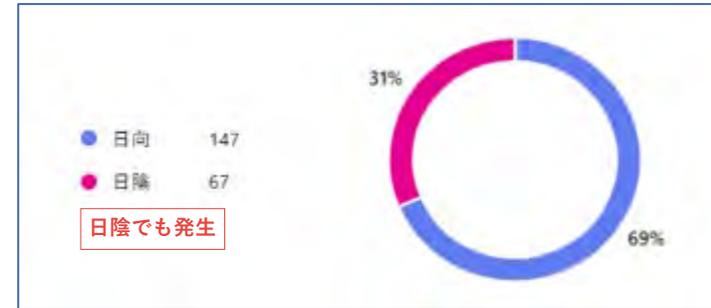
室内外



風通しの状況



作業していた場所



健康KYの実施



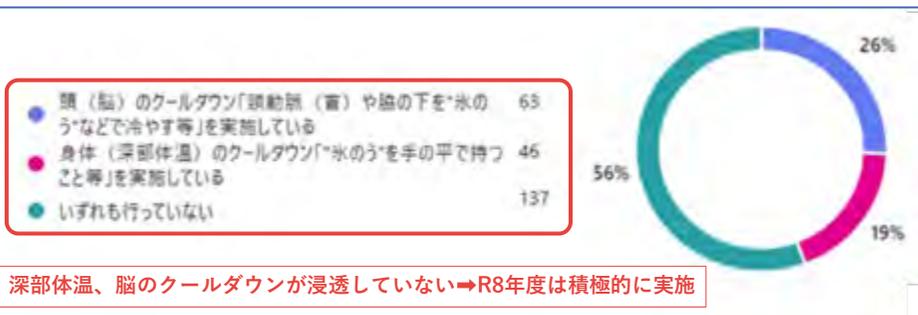
健康KY時に確認した項目



参考資料

令和7年度 熱中症被災者アンケート結果（抜粋）

休憩中のクールダウンの実施



作業中に身に付けていた装備



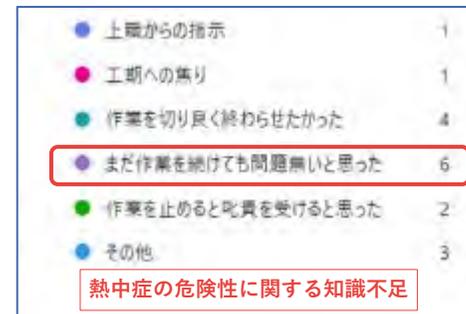
発症した症状（軽症の人）



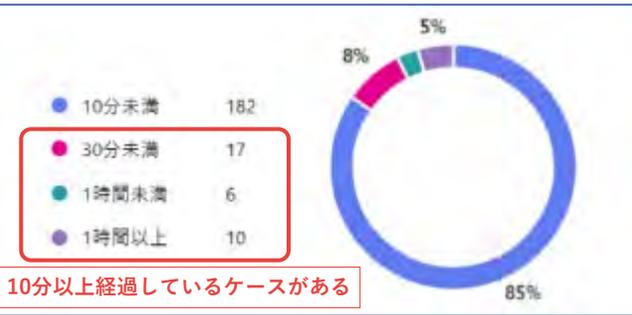
発症後の行動



作業を継続した理由



発症から職長報告までの時間



職長報告まで時間がかかった理由

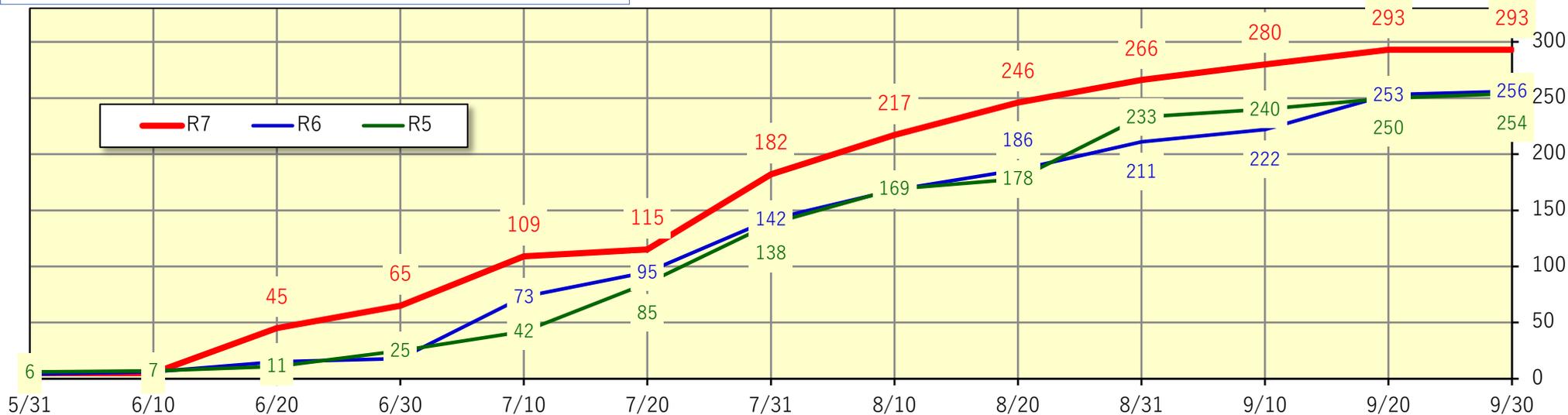


下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

参考資料

[目次に戻る](#)

熱中症発生件数(令和5・6・7年度比較)



令和7年度部門別熱中症災害統計・延時間(4~9月)

赤字は、熱中症度数率が全社平均より高い部門

	北海道	東北	北陸	東京	常盤橋	横浜	千葉	名古屋	関西	四国	広島	九州	土木東京	エンジ	全社
休4					1		1		1						3
休1-3	1	3	1	18	1	3	2	9	5			1	1		45
不休	1	6	16	91	14	6	6	29	14	5	5	7	39	6	245
計	2	9	17	109	16	9	9	38	20	5	5	8	40	6	293
延時間	965	1,260	1,672	14,687	707	1,189	1,450	2,738	2,811	389	1,154	1,870	4,270	433	35,601
度数率	2.07	7.14	10.17	7.42	22.61	7.57	6.20	13.88	7.11	12.83	4.33	4.28	9.37	13.83	8.23

下のボックスをクリックすると目次へ戻ります

参考資料

[目次に戻る](#)

令和6年度部門別熱中症災害統計・延時間(4~9月)

赤字は、熱中症度数率が全社平均より高い部門

	北海道	東北	北陸	東京	常盤橋	横浜	千葉	名古屋	関西	四国	広島	九州	土木 東京	エンジ	全社
休4					1							1			2
休1-3		3		4		1		2		1	1	2	4		18
不休	1	4	13	82	2	3	9	26	32	6	11	12	33	2	236
計	1	7	13	86	3	4	9	28	32	7	12	15	37	2	256
延時間	1,185	1,389	1,357	11,946	428	1,706	1,427	3,417	3,418	651	1,151	1,933	4,213	568	34,788
度数率	0.84	5.04	9.58	7.20	7.02	2.34	6.31	8.19	9.36	10.76	10.42	7.76	8.78	3.52	7.36

令和5年度部門別熱中症災害統計・延時間(4~9月)

赤字は、熱中症度数率が全社平均より高い部門

	北海道	東北	北陸	東京	横浜	千葉	名古屋	関西	四国	広島	九州	土木 東京	エンジ	全社
休4				2								1		3
休1-3	1		4	5		1	2	4			3	1		21
不休	5	16	18	89	7	4	27	22	2	9	18	13		230
計	6	16	22	96	7	5	29	26	2	9	21	15	0	254
延時間	1,163	2,742	2,302	20,534	1,368	1,244	4,448	3,897	407	1,061	2,951	4,249	486	46,853
度数率	5.16	5.83	9.56	4.68	5.12	4.02	6.52	6.67	4.91	8.48	7.12	3.53	0.00	5.42