

令和7年5月1日

アイ・シー・ティー株式会社

職場における熱中症対策について

6月1日から厚生労働省より企業の熱中症対策が義務化されます。

当社は、熱中症対策として、以下の通り取り組みます。

目次

1. 熱中症対策報告体制表(連絡体制表) P 1
2. 熱中症予防キャンペーン期間にすべきこと P 2
3. 熱中症警戒アラート暑さ指数(WBGT)指針 P 3
4. 熱中症予防のために、水分補給・食事・休憩時間 . . . P 4～10
5. 熱中症の症状と対処方法(応急処置) P11～14

熱中症対策報告連絡票表（連絡体制表）

アイ・シー・ティー株式会社

2025 年 5 月 1 日

緊急を要する際は深夜でも連絡をお願いします

専務 中村 薫
本社 TEL: 045-774-3801
本社 FAX: 045-774-3805
本社 E メール: k.nakamura@i-c-t.co.jp

社長 比田井政彦
本社 TEL: 045-776-1763
本社 FAX: 045-776-1784
本社 E メール: m.hidai@i-c-t.co.jp

緊急時の連絡体制: 所属長または所属先に連絡
会社の休日・営業時間外等の場合に所属長に連絡がつかない
場合は社長に電話をする。
大災害等で電話が繋がらない場合は E メールや NTT 伝言ダイ
ヤル (171) 等を利用する。

管理本部
管理本部長(兼) 中村 薫
(個人情報保護管理者)
(携帯) 080-1139-7707

- (総務課)
- ・小林武司
 - ・樋口隆子
- (経理課)
- ・課長 赤城 剛
- (派遣管理 G)
- ・小野寺真貴子
 - ・松本 昌

プラント技術部
業務部長 伊藤一知
(携帯) 070-1041-7335
携帯 E メール: ict026@docomo.ne.jp

- (機械設計 G)
- ・林 暢生・土屋紀人
- (プラント技術 1G)
- ・山田潤治・光成秀人・原田和郁
 - ・笠 博幸・富永信太・内山英聰
 - ・平木甲秀・内田将夫・菱輪 誓
 - ・岩佐壽廣・川島良雄・西家勝誉
 - ・徳久道夫
- (プラント技術 2G)
- ・助川俊夫・小澤正義・美谷島英貴
 - ・齋藤浩司・柳沼正和・金井永達
 - ・柿平 隆・阿部孝裕・石原千佳男
 - ・皆川力哉・山田大亮

プラント制御部
制御部長 坂本純哉
(携帯) 090-2491-3555
携帯 E メール: ict0840@docomo.ne.jp

- (制御 1G)
- ・森田浩康・岩崎一成・昆野利博
 - ・稲葉 一・矢野喜代志・手嶋隆博
 - ・大原伸幸・福本輝昭・太田雅彦
- (制御 2G)
- ・池田健二・平林伸和・平嶋隆一

営業本部
営業本部長(兼) 比田井政彦
(携帯) 090-8850-9653
携帯 E メール: ms0426@docomo.ne.jp

- (営業部)
- ・福田裕希

- ・熱中症が疑われる場合は重症度に応じた対応をすること
- ・軽度、中程度は涼しい場所へ避難、身体冷却、水分・塩分補給、安静休憩をとる
- ・重度の症状が見られる場合（意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温）は仕事場及び現場に掲示されている緊急連絡先の医療機関へ救急隊に搬送を要請すること
- ・#7119 等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐことも考慮する

キャンペーン期間 5月～9月 にすべきこと



環境省
熱中症予防情報
サイト



STEP
1

暑さ指数の把握と評価

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効

STEP
2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底



暑さ指数の低減

準備期間に検討した設備対策を実施



休憩場所の整備

準備期間に検討した休憩場所を設置



服装

準備期間に検討した服装を着用



作業時間の短縮

作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、
作業中止



プレクーリング

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる



水分・塩分の摂取

水分と塩分を定期的に摂取(水分等を携行
させる等を考慮)



暑熱順化への対応

熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の
調整
※新規入職者や休み明け労働者は別途注意
すること



健康診断結果に基づく対応

次の疾病を持った方には医師等の意見を踏
まえ配慮 ①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患
④腎不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲
の皮膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢



日常の健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量
の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを
指導し、作業開始前に確認



作業中の労働者の 健康状態の確認

巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる
等労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導



異常時の 対応

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底

少しでも本人や周囲が異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応

※必ず一旦作業を離れ、**全身を濡らして送風すること**などにより身体を冷却

※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)

重点取組期間

7月

にすべきこと



- ☐ 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- ☐ 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- ☐ 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- ☐ 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- ☐ 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- ☐ 体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請



熱中症の危険が高くなり、熱中症警戒アラートが危険・嚴重警戒・警戒・注意となった際に熱中症に注意をしていただくために熱中症警戒アラートを各階に掲示します。

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて熱中症の予防行動をとっていただく為の情報で環境省が熱中症の危険性が高くなった時期に前日夕方又は当日朝に⑤「危険」、④「嚴重警戒」、③「警戒」、②「注意」、①「ほぼ安全」の5段階で発表しています。

気温、湿度、輻射熱からなる熱中症の危険性を示す指標の暑さ指数(WBGT)が 33 を超えると熱中症警戒アラートが発令されます。

会社としては環境省が当日、朝に発表された横浜(横浜气象台)の暑さ指数(WBGT)をもとに熱中症の危険が高くなるときに各階に掲示します。STOP 熱中症期間

熱中症アラート (暑さ指数 WBGT 31℃以上) 湿球温度 27℃以上 乾球温度 35℃以上

⑤危険 (激しい作業は禁止)

全ての生活活動で熱中症のおこる危険性が高い目安

外出はなるべく避け、涼しい室内に作業する。

特別な場合を除いて、激しい作業は原則禁止

熱中症アラート (暑さ指数 WBGT 28～31℃) 湿球温度 24～27℃ 乾球温度 31～35℃

④嚴重警戒 (激しい作業は中止)

強い日射を防ぐ対策をして、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。

熱中症の危険性が高いので、体温が上昇しやすい作業は避ける。

激しい作業は 15～20 分程度で休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。

熱中症アラート (暑さ指数 WBGT 25～28℃) 湿球温度 21～24℃ 乾球温度 28～31℃

③警戒 (積極的に休憩)

中等度以上の生活活動で熱中症が起こる危険性が起こる目安

熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を取り、適宜、水分を補給する。

激しい作業は 30 分程度で休憩をとる。

熱中症アラート (暑さ指数 WBGT 21～25℃) 湿球温度 18～21℃ 乾球温度 24～28℃

②注意 (積極的に水分補給)

強い生活活動では熱中症が起こる危険性が起こる目安

一般に危険は少ないが、重労働をする場合は注意が必要

熱中症の兆候に注意をするとともに、作業の合間に積極的に水分・塩分補給をする。

熱中症アラート (暑さ指数 WBGT 21℃以下) 湿球温度 18℃以下 乾球温度 24℃以下

①ほぼ安全 (適宜水分補給)

熱中症の危険は小さいですが、適宜水分・塩分の補給は必要です。

○のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう(1日1.2ℓ) ○涼しい服装にしましょう

○換気扇や窓開放をしつつ、エアコン等を利用し、暑さを避けましょう

○屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保出来る場合は適宜マスクを外しましょう

○日頃から健康管理をして、暑さに負けないようにしましょう。体調が悪い場合は無理をせず、休みましょう

熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン、
すだれ、
打ち水を利用



外出時には
日傘や帽子を
着用



天気の良い日は
日陰の利用、
こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



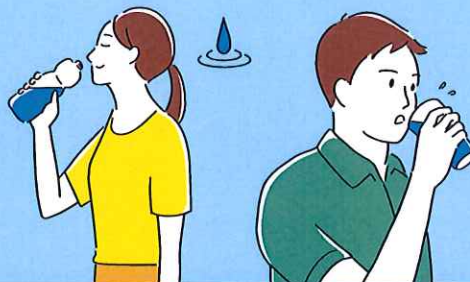
保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症



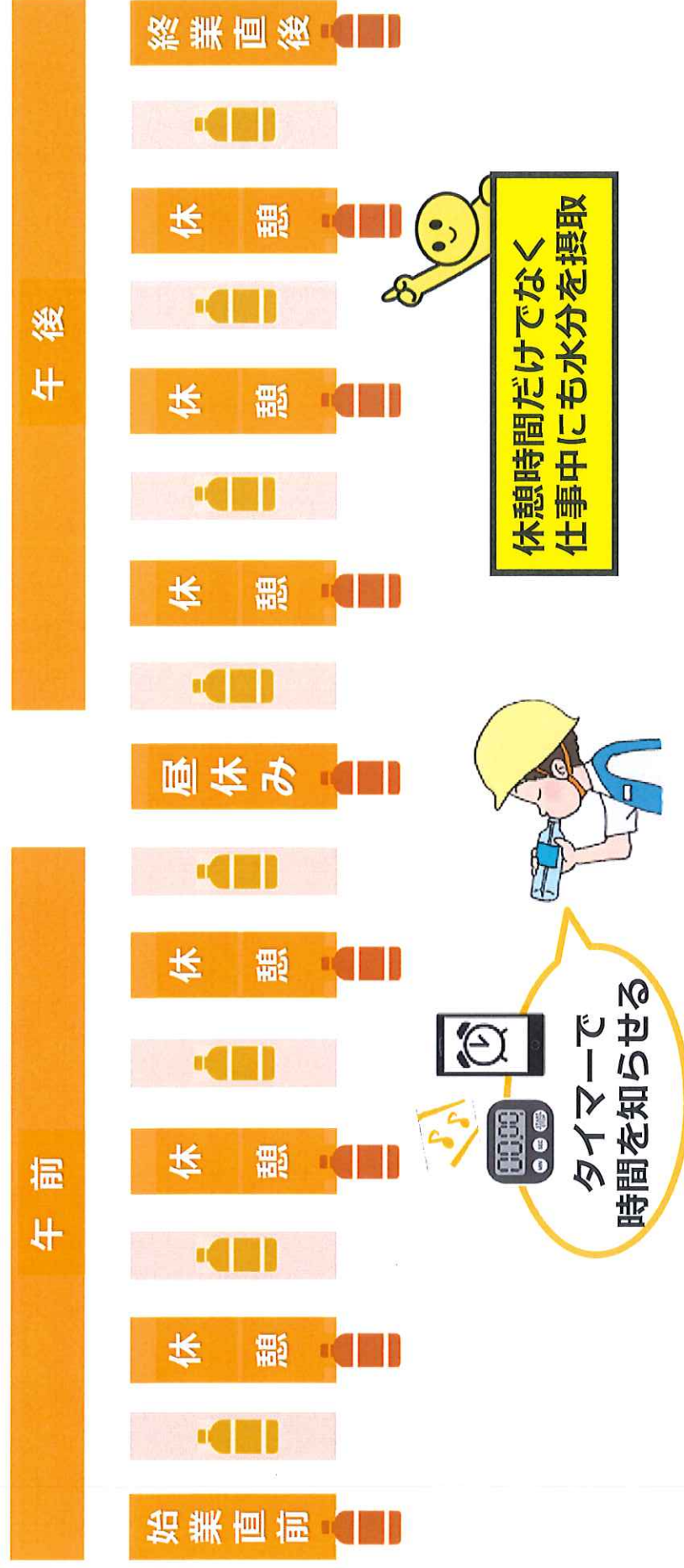
スマートフォンでも
見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

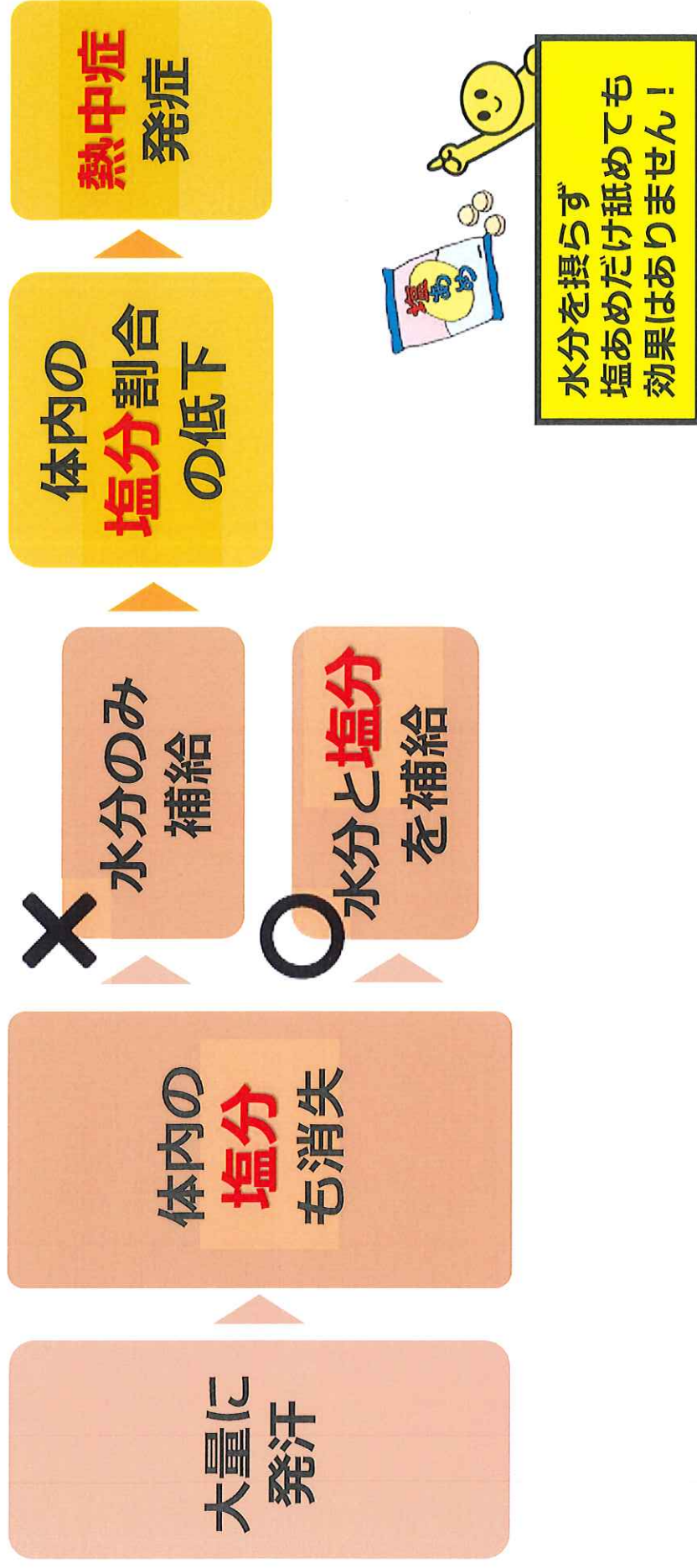
水分補給も、大切な仕事

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



暑い現場では、自分か思っている以上に、脱水症状が進行していることがあります。
 こまめに休憩を取り、その都度、水分を補給しましょう。
 のどの渇きに關係なく、定期的に水分を補給する習慣をつけてください。

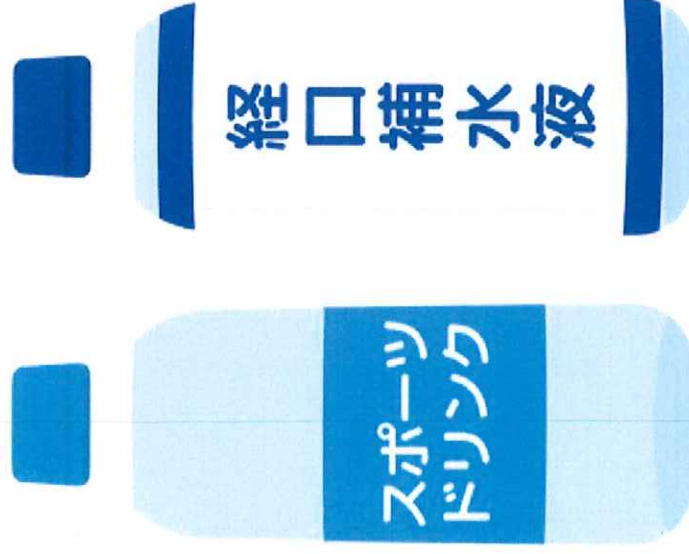
水分補給の際、塩分も同時にとる



解説

大量に汗をかき、水分と塩分が減った状態のときに水だけを補給すると、のどの渴きは消失しますが、自覚症状がないまま、体内の塩分割合が低下して、熱中症になります。水だけを飲むのではなく、必ず、塩分も一緒に補給してください。

水分と塩分を同時にとるには



熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖

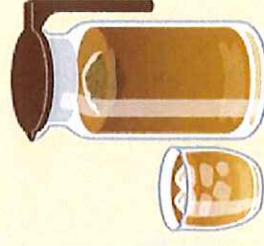
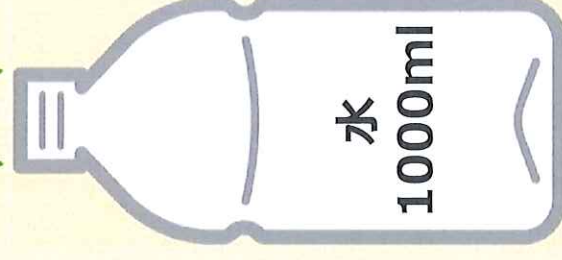
大さじ4と1/2



糖分を控えたい方は
砂糖の分量を調整するか
甘味料を使用

塩

小さじ1/2



水の代わりに
麦茶でもOK



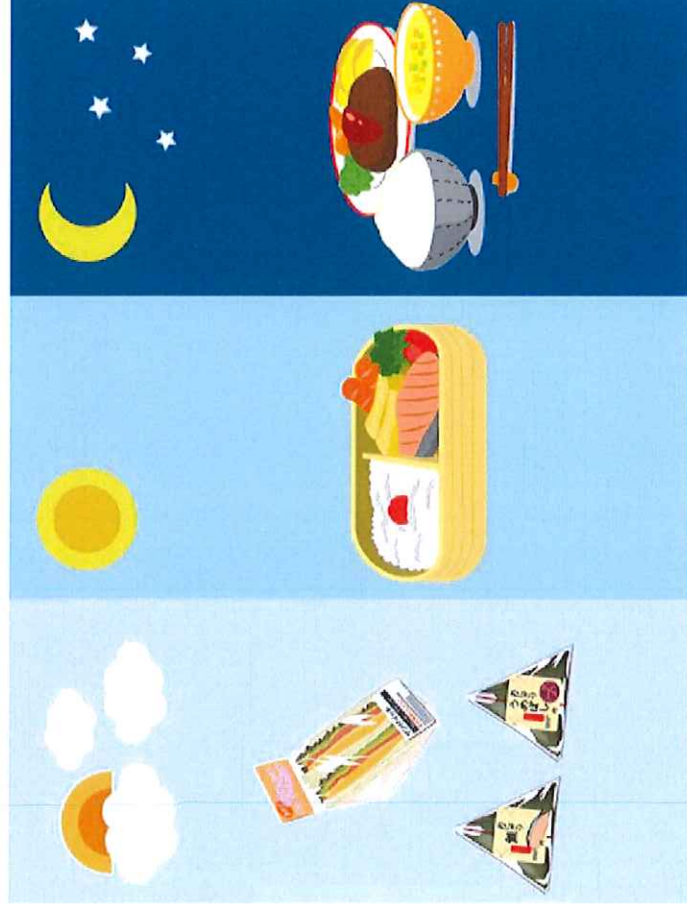
レモン少々
(好みで分量調整)

解説

大量に汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液がおススメです。でも、商品によっては糖分が多いものがあるので、気になる方は、自分で熱中症予防ドリンクを作りましょう。

必要な塩分は食事でとれる

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



仕事前に
必ず食事をする

日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

解説

水分と塩分はセットでとれと言いましたが、日本人の食事は、塩分過多気味なので、1日3食しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できます。仕事の前は、必ず食事をしてください。

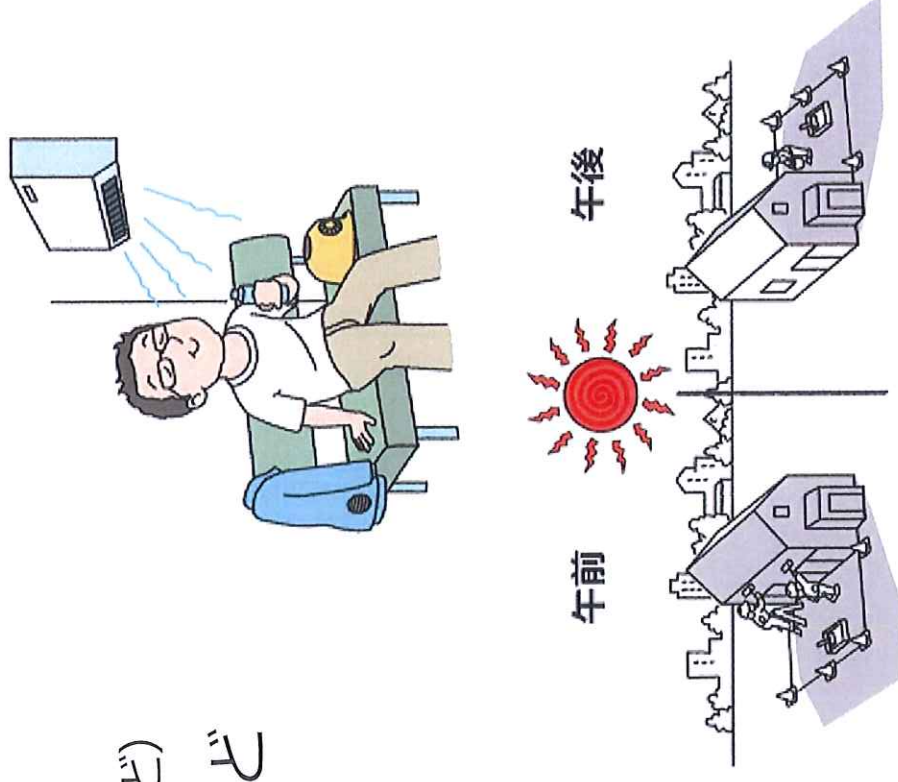
休憩時間について

- **こまめに休憩**（命が大事、臨機応変に対応）
- 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

（参考）休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間当たり）
1℃程度超過	15分以上
2℃程度超過	30分以上
3℃程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値を元に算出



解説

休憩は、暑さや作業の内容にあわせて、こまめにとってください。
その都度、水分を補給したり、身体を冷却するなど、休憩時間を有効に活用しましょう。
早朝の涼しい時に作業をしたり、シフト制を導入するといった工夫も有効です。

まとめ

水分補給をするときは
必ず塩分も一緒にとる
(スポーツ飲料・経口補水液など)

暑さや作業の内容にあわせて
こまめに休憩をとる
作業時間帯の見直しやシフト制導入も有効

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根
など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

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。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

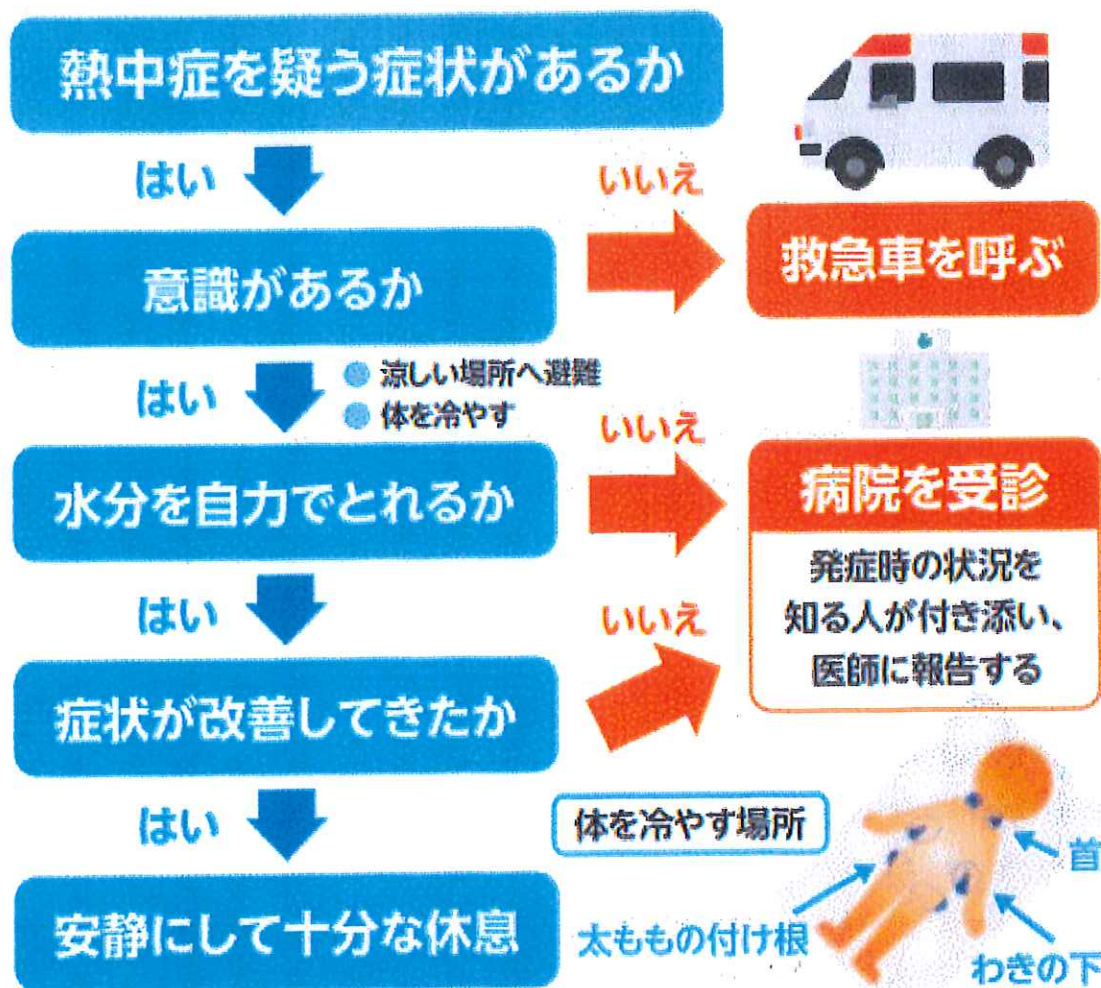
また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渴いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

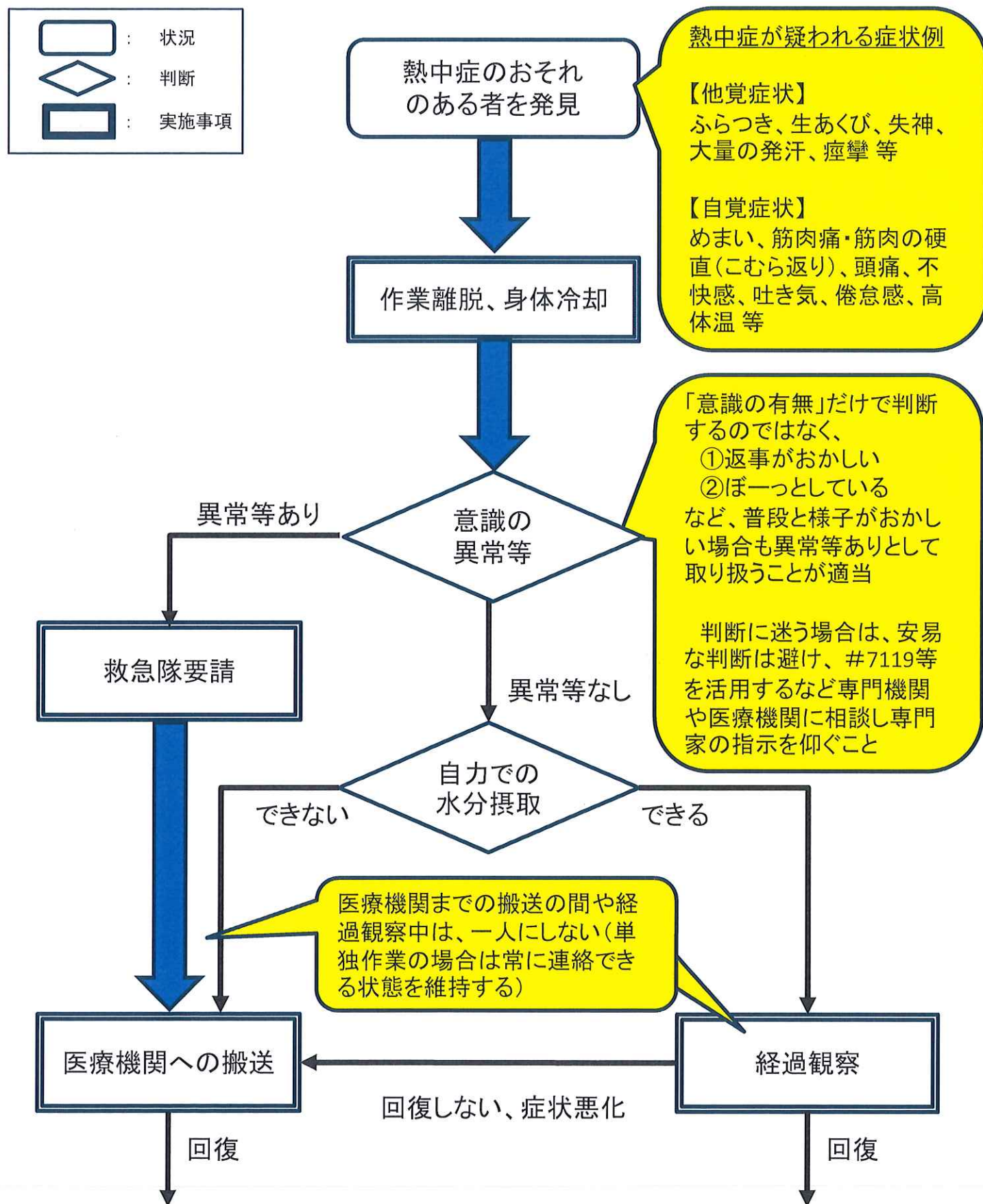
ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症の応急処置



熱中症のおそれのある者に対する処置の例(フロー図)

別添①



回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく

熱中症のおそれのある者に対する処置の例(フロー図)

別添②

