

熱中症への警戒強化をお願いします！

～熱中症が重篤化しやすい季節に入りました～

土浦労働基準監督署では、令和7年「STOP!熱中症クールワークキャンペーン（以下「クールワークキャンペーン」という。）」に基づき、熱中症による労働災害防止のための取り組みを強化しているところです。

現在、熱中症が重篤化しやすい季節に入ったことから、熱中症への対策に取り組む必要があることはもとより、事業場においては、6月1日から施行された改正労働安全衛生規則に基づき、熱中症の重篤化を防止する取り組みも求められている状況にあります。

このため、実効ある熱中症の予防対策に係る取り組みのほか、本人や周りが少しでも熱中症が疑われる異変を感じた場合には、予め定められた実施手順に基づき対処することが重要となります。

つきましては、今後もクールワークキャンペーンにおいてお願いしている熱中症予防のための取り組みを徹底いただくとともに、特に下記事項に重点を置き、引き続き熱中症の予防及び重篤化の未然の防止に取り組まれるよう要請いたします。

取組強化事項

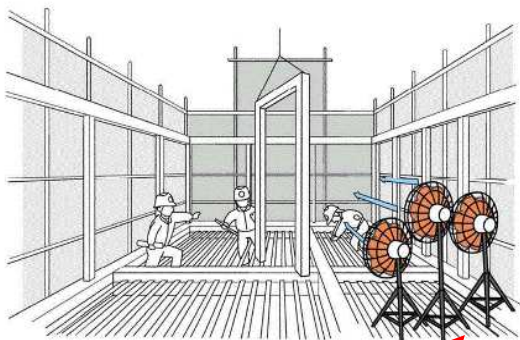
- 1 水分及び塩分（以下、水分等という。）の摂取はもとより、職場巡視を行うことにより、水分等の摂取状況を確認すること。
- 2 休憩時間の頻度、延長及び作業時間帯等の見直しを行うこと。
- 3 極力一人作業は避ける及び声掛けを行い、作業者の健康状態を確認できる体制にすること。
- 4 熱中症は退勤後に体調が悪化しうることを注意喚起すること。
- 5 救急隊を要請した場合は、救急隊が到着するまでの間、予め定められた手順に基づき処置を行う。救急隊が到着するまで決して一人きりにせず様子を観察すること。

※このリーフレットは、茨城労働局HP（土浦労働基準監督署からのお知らせ）からダウンロードすることができます。土浦労働基準監督署（2025.7 作成）



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



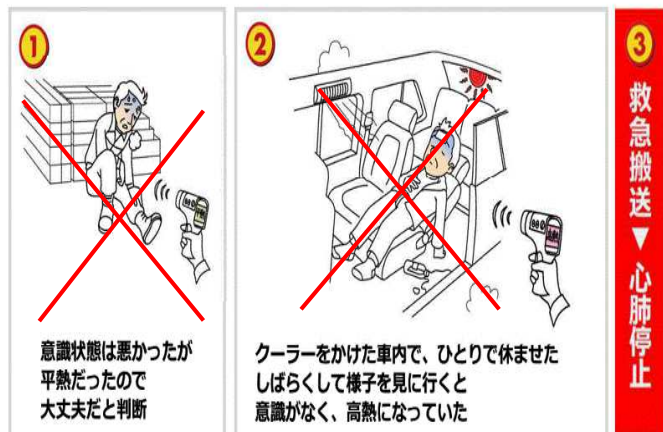
持ち場から離れられない ⚠️ 交代要員がおらず休憩を取りづらい

対策 周囲の作業員に声をかけて休憩



「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの X 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...



決して一人で休憩させないこと！

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで



水をかけ 全身を急速冷却

涼しい場所で身体を冷却し、速やかに救急車を呼び病院に搬送すること。病院へ運ぶまでは決して一人きりにしないこと！

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



休憩時間だけでなく仕事中にも水分を摂取

暑い現場では、自分が思っている以上に、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。のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給する習慣をつけてください。



事業主、安全・衛生管理担当者・現場作業員向け「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」二次元コード

前日のチェック	仕事前のチェック
☒ 仕事前日の飲酒は控えめに ☒ ぐっすり眠る ☒ 熱中症警戒アラート確認	☒ 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確認
仕事中のチェック	
☒ 単独作業を避け、声をかけ合う ☒ 監督者は現場パトロール ☒ 水分・塩分の補給 ☒ こまめに休憩	

厚生労働省