

あつい夏には知恵が効く

⑥ 働く人の熱中症対策 編



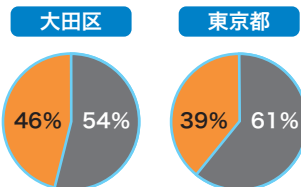
「いつもとちがう」は カラダの大事なサインです



発見!

① 大田区の熱中症搬送の約半分は入院が必要?

大田区・東京都の
熱中症による救急搬送



初診時程度別 (2019~2024年 6~9月)



■ 軽症
■ 中等症以上

大田区は中等症以上で運ばれる割合が半数近くあり、東京都に比べて多くなっています。熱中症の中等症以上とは入院が必要なレベルですが、生命の危険がある重症や重篤、死亡も含まれています。

やってみよう!

③ 確認しよう、前日・仕事前・仕事中

働く人の熱中症予防には、仕事の当日だけでなく前日からの予防行動が効果的です。お酒の飲み過ぎは脱水を引き起こし、睡眠不足は体温調節機能が低下するので熱中症をおこしやすくなります。また、仕事前・仕事中に初期症状を察知し、早めの対応が大事です。

前日のチェック

■ 仕事前日の飲酒は控えめに

飲み過ぎた翌日はアルコールの利尿作用で脱水状態になる



■ ぐっすり眠る

夏は寝苦しく、睡眠不足になりやすい



■ 熱中症警戒アラートの確認

夕方に発表があれば翌日の検討を

仕事前のチェック

■ よく眠れた?

寝不足だと体温調整機能が低下する

■ 体調は良い?

持病のある人は「服薬確認」も

■ 熱中症警戒アラートの確認した?

当日朝の発表があれば段取りの見直しを

■ 食事をした?

食事で水分・塩分・糖質などを摂取する

■ 二日酔いしてない?

二日酔いはすでに脱水状態!

■ 事業主・管理者へファン付き作業服の充電を忘れずに!



仕事中のチェック

■ 単独作業を避けて声を掛け合おう

単独作業の人には周囲の人が声掛けを

■ 監督者は現場パトロールを

■ こまめに水分・塩分の補給

■ こまめに休憩し身体を冷やす



いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え!

あれ、何かおかしい

・立ちくらみめまい
・手足がつる
・吐き気がする
・汗が止まらない/出ない

これ、初期症状かな?

・何となく体調が悪い
・すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

・イライラしてる
・フラフラしてる

・呼びかけに反応しない
・ボーッとしてる

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る
直ちに作業を中止!

➡ 119 番へ!

(出典: 厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

(出典: 厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。



大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はここから



大田区公式
チャンネル
配信中!!



大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ

パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社きらぼし銀行/明治安田生命保険相互会社/さわやか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

株式会社セブン-イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社

株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキュー株式会社/株式会社リコー

株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。