

熱中症の対策強化について

<対象となる作業>

【WBGT 値のリスク区分（例）】

「WBGT28 度以上または気温 31 度以上の環境下で
連続 1 時間以上または 1 日 4 時間を超えて実施」が見込まれる作業

注意	警戒	嚴重警戒	危険
25℃未満	25～28℃	29～31℃	31℃以上

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

↓ はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

↓ はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

↓ はい

経口補水液などを補給する

※ 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。



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう※



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

↓ はい

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら
帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

<帰宅時の対応>

- ・水分や食事を積極的に摂り、休養に努める
- ・体調不良が再発した場合に備え、責任者や同僚との連絡先、緊急時の医療機関連絡先を共有する。
- ・体調不良が再発した場合は、責任者へ連絡するとともに、速やかに医療機関を受診する。

緊急時における連絡先

- ・責任者：〇〇 〇〇（電話〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇）
- ・代理：〇〇 〇〇（電話〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇）

医療機関連絡先

- ・最寄りの病院を検索する際は右記 QR コードにて検索（北海道医師会）
- ・電話で案内を受けたい時は：0120-20-8699 or 011-221-8699（北海道医師会）
- ・緊急時は 119 番へ通報（住所を事前に控えておくこと！電柱番号でも伝わります。）



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、脚の付け根など）



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、
応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を
呼びましょう
- ・応急処置や医療機関
への搬送までの間は、
被災者を一人にしない
ください