

ほけんだより

2026年6月号



暑さに慣れていない時期こそ、熱中症のリスク大

新緑の季節がやってきました。少しずつ気温と湿度が上昇し、身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まりやすい時期です。熱中症というと真夏に起こるイメージがありますが、実際には5月頃から発生件数が増え始めます。また、熱中症は製造現場や屋外作業職場だけの課題ではなく、室内でも発生することがあります。普段は在宅勤務をされている方が久しぶりに出社された際に暑さの影響で体調を崩すケースも見られるため、早めの対策を心がけましょう。



➤ どうして水分補給が重要なのか

人の体の約60%は水分で構成されており、体温調整や血液循環などにおいて重要な役割を担っています。気温や湿度が高い環境では、発汗により体内の水分と塩分が失われ、これらを補給しないままですと、以下のような状態を引き起こし、熱中症に繋がる危険性が高まります。

- ・体温調整がうまくいかなくなる
- ・血流が低下する
- ・めまい、頭痛、倦怠感などが生じる など

➤ のどの渇きを感じた時点で、軽度の脱水が始まっています

熱中症予防のための水分補給のポイントは「量」と「タイミング」です。

のどが乾いた時に一度に大量に飲む ➔ のどが渇く前に、1回150~200ml程度をこまめに飲む

大量に汗をかいた後に水を飲む ➔ 大量に汗をかいた後はスポーツドリンクや経口補水液で塩分も補う

お手洗いが近くなるので、寝る前は水分を控える ➔ 就寝前だけでなく起床時、入浴前後には水分補給をする

日常生活の中でも、気づかないうちに脱水は進行します。



➤ 事業者の熱中症対策が義務化

2025年6月より、事業者に対し職場における熱中症対策が義務化されました。（労組安全衛生規則第612条）対象となる職種・業種などは定められておらず、以下の条件に当てはまる作業を行う企業は、全ての事業者に対応が求められます。

＜対象条件＞ 作業環境：WBGT28度以上または気温31度以上の環境での作業

作業時間：連続1時間以上または1日4時間超の実施が見込まれる作業

そのため、建設業や警備業など屋外作業が多い業種に限らず、外回りが多い営業職の方が気温31度以上の日に1時間以上歩くという場合には、熱中症対策義務化の対象となり、①報告体制の整備、②実施手順の作成、③関係者（労働者）への周知を行うことが求められます。

暑さ本番を迎える前に！職場で行う熱中症対策

- ・衛生委員会での熱中症の講話を行う
- ・緊急時の対応、報告フローを確認
- ・作業場所のWBGT値を把握
- ・休憩場所の整備、冷房設備の点検
- ・経口補水液、塩分補給の準備
- ・全ての労働者に注意喚起等

まだ大丈夫、と思う時期こそ、早めの対策が重要です！



ほけんだより

2026年6月号



暑さに慣れていない時期こそ、熱中症のリスク大

新緑の季節がやってきました。少しずつ気温と湿度が上昇し、身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まりやすい時期です。熱中症というと真夏に起こるイメージがありますが、実際には5月頃から発生件数が増え始めます。また、熱中症は製造現場や屋外作業職場だけの課題ではなく、室内でも発生することがあります。普段は在宅勤務をされている方が久しぶりに出勤された際に暑さの影響で体調を崩すケースも見られるため、早めの対策を心がけましょう。



➤ どうして水分補給が重要なのか

人の体の約60%は水分で構成されており、体温調整や血液循環などにおいて重要な役割を担っています。気温や湿度が高い環境では、発汗により体内の水分と塩分が失われ、これらを補給しないままですと、以下のような状態を引き起こし、熱中症に繋がる危険性が高まります。

- ・体温調整がうまくいかなくなる
- ・血流が低下する
- ・めまい、頭痛、倦怠感などが生じる など

➤ のどの渇きを感じた時点で、軽度の脱水が始まっています

熱中症予防のための水分補給のポイントは「量」と「タイミング」です。

のどが乾いた時に一度に大量に飲む ➔ のどが渇く前に、1回150~200ml程度をこまめに飲む

大量に汗をかいた後に水を飲む ➔ 大量に汗をかいた後はスポーツドリンクや経口補水液で塩分も補う

お手洗いが近くなるので、寝る前は水分を控える ➔ 就寝前だけでなく起床時、入浴前後には水分補給をする

日常生活の中でも、気づかないうちに脱水は進行します。



➤ 事業者の熱中症対策が義務化

2025年6月より、事業者に対し職場における熱中症対策が義務化されました。（労組安全衛生規則第612条）対象となる職種・業種などは定められておらず、以下の条件に当てはまる作業を行う企業は、全ての事業者に対応が求められます。

＜対象条件＞ 作業環境：WBGT28度以上または気温31度以上の環境での作業

作業時間：連続1時間以上または1日4時間超の実施が見込まれる作業

そのため、建設業や警備業など屋外作業が多い業種に限らず、外回りが多い営業職の方が気温31度以上の日に1時間以上歩くという場合には、熱中症対策義務化の対象となり、①報告体制の整備、②実施手順の作成、③関係者（労働者）への周知を行うことが求められます。

暑さ本番を迎える前に！職場で行う熱中症対策

- ・衛生委員会での熱中症の講話を行う
- ・緊急時の対応、報告フローを確認
- ・作業場所のWBGT値を把握
- ・休憩場所の整備、冷房設備の点検
- ・経口補水液、塩分補給の準備
- ・全ての労働者に注意喚起等

まだ大丈夫、と思う時期こそ、早めの対策が重要です！

