






WBGT値を確認して、熱中症対策をおこないましょう！ (作業強度別休憩頻度)

熱中症防止対策（熱中症は防ぐ事ができる災害です）

WBGT測定値が28℃以上になったら熱中症にかかる危険性が特に高くなります。
必ず作業前に熱中症対策を確認してください。

熱中症危険度レベル						
	●ほぼ安全	●注意	●警戒	★嚴重警戒	★★★★危険	
WBGT実測値	21未満	21～24	25～27	28～30	31以上	
作業強度別休憩頻度	軽度	2時間毎	2時間毎	2時間毎	1～2時間毎	45～60分毎
	中程度	2時間毎	2時間毎	1～2時間毎	45～60分毎	30～45分毎
	重度	2時間毎	1～2時間毎	45～60分毎	30～45分毎	15～30分毎
	超重度	2時間毎	1～2時間毎	30～45分毎	15～30分毎	15分毎
体調不良者の確認	作業状況を確認		作業内容の見直し			
水分・塩分補給 身体冷却	作業前、作業中、休憩時に水分・塩分の補給と身体冷却をしましょう。 (いつでも補給できるように、身近に備えましょう。作業前が効果的。)					
補給間隔と量	20～30分毎に 180～360ccの水分と塩分					
塩分補給の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツドリンクにより摂取 (Naの含有量40～80mg/100mlのもの) ・水180mlに対して塩飴1～2個 ・梅干し3個/日 ・味噌汁3杯/日 					

※休憩頻度は目安です。休憩時間は、作業内容によって適宜設定してください。

作業強度	<p>軽度 釘押し作業(立位)・机上事務 等 重機オペ 等</p> <p>中程度 点検作業・草むしり・歩き回りながら物を押ししたり持ち上げる作業 グラインダ作業・左官作業、等 研磨作業等上肢を強く使う作業、等 手押し車による資材等の運搬作業</p> <p>重度 スコップ・ハンマーを使って上肢を強く使う作業 鍛造・コンクリートはつり作業、等 階段の昇降を繰り返して行う点検作業 重い荷物の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする作業 重量物の連続積み上げ作業</p> <p>超重度 大ハンマ作業、人力掘削作業 等</p>
------	---

衣類の組合せによるWBGT補正

下記の衣類を着用して作業を行う場合には、WBGT実測値に各補正值を加えてください。

衣服の種類	作業服(長袖シャツとズボン)	布(織物)製つなぎ服	二層の布(織物)製服	SMSポリプロピレン製つなぎ服	ポリオレフィン布製つなぎ服	限定用途の蒸気不浸透性つなぎ服	クールベスト クールジャケット
WBGT値に加えるべき補正值(℃)	0	0	3	0.5	1	11	マイナス3

万一、熱中症の疑いがある場合

『 1. 直ちに 2. できるだけ救急車で 3. 病院へ搬送 』 してください。