

事務連絡
令和7年5月23日

各	都道府県 市町村 特別区	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康・生活衛生局	健康課	
	医政局	総務課	
	医薬局	総務課	
	労働基準局安全衛生部	労働衛生課	
	職業安定局高齢者雇用対策課		
	社会・援護局	総務課	
	社会・援護局障害保健福祉部	企画課	
	老健局	総務課	
	環境省	大臣官房環境保健部	企画課
		熱中症対策室	
地域環境局		総務課	
気候変動科学・適応室			
こども家庭庁	成育局	総務課	
	支援局	総務課	

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

熱中症対策の推進については、日頃より御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

近年、気候変動の影響等により、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期することが重要です。

厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、様々な場面で活用できる各種のリーフレットを作成しています。本年度においても、貴自治体及び貴労働局においては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分の補給、エアコンの利用等の熱中症の予防法について、呼びかけていただくようお願いします。呼びかけは、医療機関、薬局、介護サービス事業者、障害福祉サービス事業者、社会福祉事業を実施する者、老人ク

ラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、認定こども園、児童相談所、ボランティア、事業場等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く行っていただくようお願いします。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児（者）、小児、乳幼児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る、車内に置き去りにしない等、重点的な呼びかけをお願いします。

- こども家庭庁ホームページ みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/cases/netchusho>

また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いします。厚生労働省ホームページに、日本救急医学会の「熱中症診療ガイドライン 2024」を掲載していますので、併せて御活用いただくようお願いします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いします。

- 厚生労働省ホームページ 熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「熱中症診療ガイドライン 2024」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph05

職場での熱中症対策については、令和7年4月15日に、事業者に対し、

- ①熱中症のおそれがある作業者を早期に発見するための体制整備
- ②熱中症の重篤化を防止するための措置手順の作成
- ③これらの体制や手順の関係作業員への周知

を義務付ける労働安全衛生規則の改正を行い、6月1日に施行予定ですので御対応をお願いします。

また、令和7年も「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しております。

熱中症予防ポータルサイトでは、上記規則改正やキャンペーンの情報の他、熱中症予防のためのオンライン教育用ツールや「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を掲載していますので、是非御覧ください。

- 職場における熱中症予防ポータルサイト

「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！ 職場における熱中症予防情報」

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

さらに、昨年度に引き続き、本年4月23日から「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」が全国で運用開始されました。

「熱中症警戒アラート」が発表された地域におかれては、関係各所への速やかな情報展開及び熱中症予防対策の一層の強化等の御協力をお願いします。

- 環境省「熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- 「熱中症環境保健マニュアル2022」Ⅲ2.「高齢者と子供の注意事項」

※なお、「熱中症環境保健マニュアル2022」は、現在、改訂の議論を行っており、今後変更を予定

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf

(参考1) リーフレットは以下のURLからダウンロードが可能です。

- 熱中症の症状、予防法、対処法等についてのリーフレット：

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph01

(日本語、英語、中国語(繁体字)、中国語(簡体字)、韓国語、イタリア語、インドネシア語、スペイン語、タイ語、タガログ語、ドイツ語、ネパール語、フランス語、ベトナム語、ポルトガル語)

- 障害がある方へ…熱中症対策リーフレット：

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph02

障害がある方、夏場の外出に慣れていない方、介助者や周囲の方、視覚障害がある方、手足・体幹の障害がある方、知的・発達障害がある方

- 「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」について：

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

- みんなで防ごう！熱中症：(職場における熱中症予防関係)

https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/01DESIGN_JAPANESE_2.pdf

(日本語)

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/link/>

(英語、インドネシア語、クメール語(カンボジア語)、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、中国語(簡体字))

- 「高齢者のための熱中症対策リーフレット」

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_leaflet_for_elderly.pdf

(参考2) 熱中症対策については、気候変動適応センター及び各自治体の地域気候変動適応センターにおいても情報発信等を行っています。

- 熱中症関連情報（気候変動適応情報プラットフォーム：A-PLAT）

https://adaptation-platform.nies.go.jp/climate_change_adapt/heatstroke/index.html

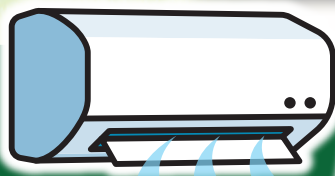
- 地域気候変動適応センター一覧（A-PLAT）

<https://adaptation-platform.nies.go.jp/local/lccac/list.html>

(担当者) 厚生労働省 健康・生活衛生局健康課地域保健室 饒波、大野、林山、水谷、谷口 TEL : 03-5253-1111 (内 : 8938) e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする

2週間に1回を目安にしましょう

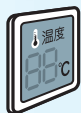
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

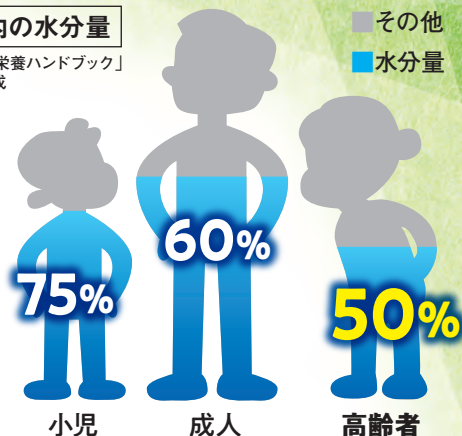
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

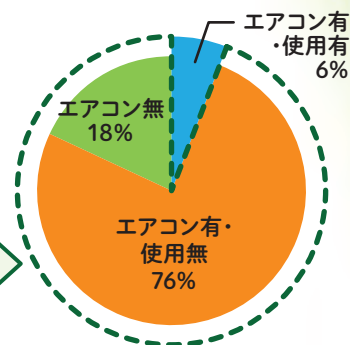
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

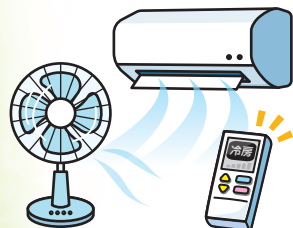
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

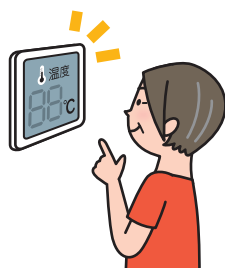


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

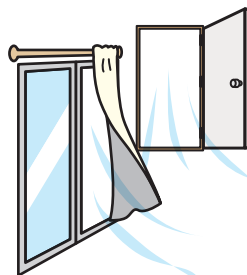
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



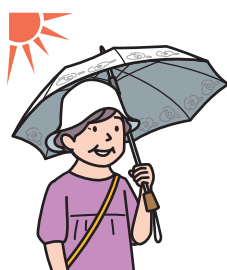
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

熱中症予防
その

1

水分・塩分は
こまめに補給！



熱中症予防
その

2

涼しい
ところで休憩！



みんなで防ごう！ 熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防
その

3

「おかしいな？」と思ったらすぐ報告！



ひと、暮らし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症が発生！ その時どうする？



応急手当 その1

涼しい場所に避難！



応急手当 その2

衣類をゆるめる



応急手当 その3

スポーツ飲料で水分補給！



応急手当 その4

身体を冷やそう！



WBGT値を活用しよう

WBGT値は「暑さ指数」ともいい、熱中症のリスクが判断できます。気温だけでなく、湿度や太陽から反射した熱（輻射熱）も考慮した値*です。

WBGT値のリスク区分(例)

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

WBGT値の状況と予測は、環境省熱中症予防情報サイトに掲載されています。作業開始前にチェックしましょう!

熱中症予防 プラス

- ①日頃からウォーキングなど軽い運動を行い、身体を暑さに慣らしておこう!
- ②作業中は、小まめに水分・塩分を摂ったり冷たいもので手足を冷やしたりしよう!



環境省 熱中症予防情報サイト

検索



熱中症についての情報はこちら

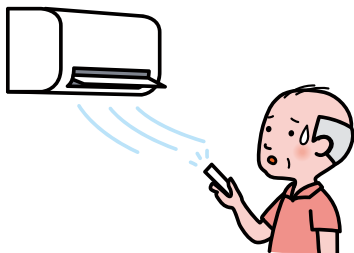
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>



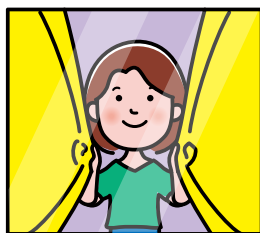
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



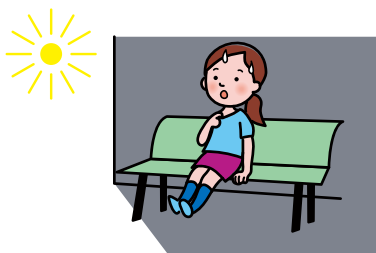
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

・めまい

・立ちくらみ

・生あくび



・大量の発汗

・筋肉痛

・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛

・嘔吐

・倦怠感



・判断力低下

・集中力低下

・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

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、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、 障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。
また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

ひと、暮らし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare



熱中症 クールワーク キャンペーン



職場での熱中症により近年は、
一年間で約30人が亡くなり、
約1,000人以上が4日以上
仕事を休んでいます。



◀ キャンペーン実施要項

キャンペーン期間

4月

準備

5月

6月

7月

重点取組

8月

9月

準備期間 4月 にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、
☑チェックしましょう。

労働衛生管理体制の確立



事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し
熱中症予防の責任体制を確立

暑さ指数(WBGT)の把握の準備



JIS規格に適合した暑さ指数計を
準備し、点検

作業計画の策定



暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止
に関する事項を含めた作業計画を策定

設備対策の検討



暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風
または冷房設備、散水設備の設置を検討

休憩場所の確保の検討



冷房を備えた休憩場所や
涼しい休憩場所の確保を検討

服装の検討



透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や
送水により身体を冷却する機能をもつ服の
着用も検討

教育研修 の実施



管理者、労働者に
対する教育を実施

ガイド・教育動画



e-learning



緊急時の対応の事前確認



緊急時の対応(異常時における連絡体制や
対応手順等)を確認し、関係者に周知

【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会【後援】関係省庁(予定)



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

(R7.2)

キャンペーン期間 5月～9月 にすべきこと



環境省
熱中症予防情報
サイト



STEP
1

暑さ指数の把握と評価

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効

STEP
2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底



暑さ指数の低減

準備期間に検討した設備対策を実施



休憩場所の整備

準備期間に検討した休憩場所を設置



服装

準備期間に検討した服装を着用



作業時間の短縮

作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、
作業中止



プレクーリング

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる



水分・塩分の摂取

水分と塩分を定期的に摂取(水分等を携行
させる等を考慮)



暑熱順化への対応

熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の
調整
※新規入職者や休み明け労働者は別途注意
すること



健康診断結果に基づく対応

次の疾病を持った方には医師等の意見を踏
まえ配慮 ①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患
④腎不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲
の皮膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢



日常の健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量
の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを
指導し、作業開始前に確認



作業中の労働者の 健康状態の確認

巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる
等労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導



異常時の 対応

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底
少しでも本人や周りが異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
※必ず一旦作業を離れ、全身を濡らして送風することなどにより身体を冷却
※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)

重点取組期間
7月
にすべきこと



- ☐ 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- ☐ 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- ☐ 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- ☐ 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- ☐ 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- ☐ 体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請