

熱中症対策、万全に！

＼熱中症になりたくない/ 予防のためのチェックリスト

氏名

部署名

(役名)



熱中症は、適切な対処をおこたると後遺症が残ったり、死亡することもある、おそろしい疾患です。近年の世界的な温暖化や夏が酷暑になるにつれ、ますます危険性を増しています。

2025年6月からは、厚生労働省が労働安全衛生規則612条を改正したことで、事業者（現場を管理する人）が、現場で働く（個人事業者を含む）人が熱中症にならないように、予防策を講ずることが義務化されました。芸術・芸能分野の制作現場でも、それぞれが協力して熱中症にならない予知をして、適切な対策をすることで、安全で働きやすい就業環境を作ることが大切です。そこで現場に入る前に、チェックリストで確認して、心配な点は現場の責任者に確認をしましょう。

※無断転用・転載はご遠慮ください。



一般社団法人 日本芸能従事者協会

1. 熱中症にならないために、準備すること

[STEP 1.] 事前準備

- ☐ ガイドラインをよく読みましたか？
- ☐ 現場入りの前に熱中症の研修をどこかで受けましたか？
- ☐ 冬物や厚着、カツラなど、体に負担のかかる衣装があるか確認しましたか？
- ☐ 現場に近い救急医療機関の情報を把握しましたか？
- ☐ 労災保険に加入しましたか？
- ☐ 現場でいつでも労災保険のデジタル加入者証を見せられますか？



熱中症対策ガイドライン▶



ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
～21	21～25	25～28	28～31	31～



STEP 1.

6

[STEP 2.] 作業が始まるまでの準備

- ☐ 何か体調に不安を生じた時に相談ができる環境ですか
- ☐ 現場は体調不良を申し出やすい環境ですか
- ☐ 暑さに慣れるために、徐々に演技や作業ができるように調整できましたか？
- ☐ 現場の前夜の睡眠不足・深酒、当日の朝食抜きを避けていますか？
- ☐ WBGT(暑さ指数)を測定する機器は、お手元か現場にありますか？
- ☐ WBGT28℃超または気温31℃超での長時間の作業はなさそうですか？
- ☐ 複数の担当者で暑さ指数の定期確認を行っていますか？
- ☐ 冷房の効いた休憩所を定期的に利用できますか？
- ☐ 子どもや高齢者の方は、より厳重な準備をされましたか？

暑さ指数 (WBGT)	作業時間	休憩時間の目安
31℃以上 (危険)	30分作業	15～30分休憩 (涼しい場所でしっかりと体を冷やす)
28～30℃ (厳重警戒)	50分作業	10分休憩 (日陰で風通し良く)



STEP 2.

9

[STEP 3.] 作業中の対応

- ☐ 喉が渴く前に定期的に水分をとれていますか？
- ☐ 塩飴や電解質入り飲料を現場に持参していますか？
- ☐ 衣装・照明・動作などへの、熱ストレスを軽減する工夫をしていますか？
- ☐ 深部体温を下げるために、冷房・冷風機・冷却グッズなどを使用していますか？
- ☐ 暑さに応じて深部体温を下げる休憩の時間と場所を確保できていますか？



STEP 3.

6

[STEP 4.] 作業が始まるまでの準備

- ☐ 周囲の人の顔色や表情を確認していますか？
- ☐ メイクや衣装を一時的に外して、体調確認をしていますか？
- ☐ 帯・腰紐・かつら羽二重等を適宜ゆるめて身体を冷却しやすくしていますか？



STEP 4.

3

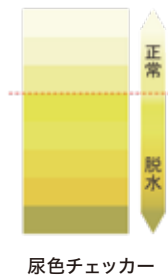
計

24

2. 熱中症が発生した場合

[STEP 1.] 見つける

- ☐ トイレ時に尿の色・量・回数をチェックしていますか？
- ☐ つらい時、誰かに気軽に声をかけられる雰囲気ですか？
- ☐ 「いつもと違う」と感じた時に、熱中症を疑っていますか？



STEP 1.

3

[STEP 2.] 判断する

- ☐ 周りの人に症状（ふらつき、生あくび、失神、けいれん等）が出ていませんか？
- ☐ 自分に症状（頭痛、吐き気、倦怠感、こむら返り等）が出ていませんか？
- ☐ 症状の分類表を、台本などでいつでも確認できていますか？



STEP 2.

3

分類	主な症状	対応
I度(軽症)	熱疲労:めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(熱けいれん)集中力が低下するため演技等の業務は難しい	涼しい場所で休み、経口補水液や水分・塩分を補給
II度(中等症)	頭痛、吐き気、倦怠感、体のだるさ、虚脱感など、体に力が入らない	作業から離脱して、速やかに救急車を呼ぶ
III度(重症)	意識がない、けいれん、運動障害(ふらつき等)、高体温(体に触ると熱い)など <u>命に関わる症状</u> です	<u>ただちに医療機関に連絡し、緊急対応を依頼する</u>

[STEP 3.] 対処する

- ☐ 熱中症になった時、誰かに判断してもらえそうですか？
- ☐ 熱中症と判断されたら、現場の進行を一時停止してもらえそうですか？
- ☐ 保冷剤やアイスバスなどの「体を冷やすグッズ」を準備していますか？
- ☐ 自分の意識がない時に、誰かに衣服をゆるめ、肌に水をかける等の対応をしてもらえそうですか？
- ☐ どうしたら良いか判断に迷ったとき、「#7119(救急安心センター)」に連絡できますか？
- ☐ 現場の熱中症対策の担当者はわかりましたか？



STEP 3.

7



氏名・連絡先:

現場に近い救急医療機関名・連絡先:

計

13

合計

37