# 熱中症対策ポイント｜危険度「見える化カード」

## ― 誰でも使える、誰にでも伝えられる共通の熱中症対策 ―

趣旨

熱中症対策では、体調の異変を早く、確実に共有できることが重要です。
声を出しにくい、言い出しづらい、気づかれにくいといった事情は、誰にでも起こり得ます。厚生労働省も、障害のある人や高齢者の熱中症対策として、体調を伝えやすい工夫と早期対応の重要性を示しています。本ガイドラインでは、特定の人に限らず、誰でも使える視覚的な状態表示カードの活用を推奨します。
この方法は、児童、シニアの方、聴覚障害や発声が困難な方、体調不良を言い出しづらい状況にある方など、現場にいるすべての人に共通して有効な安全対策です。

【運用のポイント】

- 体調の段階を初期・中期・重症の３段階で示します
- 色と記号（青・○／黄・△／赤・×）を用い、一目で判断できるようにします
- 各自のスマートフォンに保存したり、休憩所や水分補給場所（いわゆるお茶セット）に、飲料や塩分補給用品とあわせてカードを設置します。
- 声を出さなくても、カードの提示で休憩や対応につなげます

【状態表示カードの例】

◆ 初期（青・○）
　めまいや立ちくらみがあり、少し不安を感じる

◆ 中期（黄・△）
　頭痛・吐き気などがあります。作業から離脱する必要があります

◆ 重症（赤・×）
　熱けいれん、体が熱いなど強い不調があります

【対応の考え方】

◆　軽症（青・◯）では涼しい場所で休み。水分・塩分等を補給

◆　中等症（黄・△）では作業から離脱して、休憩や冷却を行います。

◆　重症（赤・×）では直ちに作業を中止し、周囲が緊急対応します。

【まとめ】

危険度を「見える化」するカードは、誰もが使える共通の安全ツールです。
休憩所や水分補給の場に設置したり、スマートフォンに保存して状態を視覚的に共有することが、熱中症の予防と早期対応につながります。

※見える化カードのイメージ例