

独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535
URL https://www.naganos.johas.go.jp

所 長 通 信

軽視するなかれ 「熱中症」

令和 7 年における職場での熱中症による死傷者(死亡・休業 4 日以上)は、全国で 1,803 人(前年比 546 人・約 43%増)であり、全体の約4割が製造業と建設業で発生しています。また、熱中症による死亡者数は 19 人(前年比 12 人・約 39%減)であり、建設業(5 人)で多く発生しています。

同年に長野県内で発生した熱中症による労働災害の死傷者数は 35 人(前年比 20 人増、統計を開始した 1998 年以降で最多)でした。死亡者はいませんでした。

熱中症の死亡災害の多くの事例では、重篤化した状態で発見されるケース、医療機関に搬送しないケースなど、初期対応の放置、対応の遅れが見られました。

亡くなられた方々をなぜ救えなかったのか、私たちは今一度、十分に考えなければなりません。

えんぴつ画をひとつ(康〔やす〕)



モ ズ

現代川柳をひとつ(安康〔あんこう〕)

あんドーナツけんきょけんきょとうたってる

(所長 飯塚康彦)

相談員通信

「気温だけでは測れない暑さ―WBGT 指数の基礎と活用上の注意―」

産業保健相談員（産業医学） 長谷川 航平

2026 年の夏も厳しい暑さが予想されます。一般的には気温で暑さを判断しがちですが、熱中症のリスクは気温のみで決まりません。そこで重要になるのが WBGT（Wet Bulb Globe Temperature）指数です。



WBGT 指数は暑さ指数とも呼ばれ、気温のみならず、湿度、輻射熱、風の影響を考慮したうえで、暑熱環境の熱ストレスを評価する指数です。測定には、湿球温度（蒸発による冷却を反映）、黒球温度（黒色に塗装された銅製の球の中心に温度計を入れて測定することで、輻射熱による加熱や風による冷却を反映）、乾球温度の 3 種類の温度が用いられ、屋外では「湿球温度×0.7＋黒球温度×0.2＋乾球温度×0.1」、屋内では「湿球温度×0.7＋黒球温度×0.3」で計算されます。また、環境省の「熱中症予防情報サイト」でも地域ごとの WBGT 指数を確認することができます（https://www.wbgt.env.go.jp/）。

WBGT 指数は 1950 年代にアメリカ軍で熱中症対策の一環として開発されました。それまでは有効温度（Effective Temperature）が用いられていましたが、風速の測定が必要であること、計算が煩雑であったことから、それらを必要としない指標として WBGT 指数が開発されました。軍で採用され実際に熱中症の発生が大きく減少したことから、民間機関においても WBGT 指数が使われるようになりました。現在、米国産業衛生専門家会議なども WBGT 指数に基づく勧告を行っています。



本邦の職域においては、2005 年に厚生労働省が「熱中症の予防対策における WBGT の活用について」を通達し、その中で WBGT 指数を用いた基準値を示しました。その後も JIS 規格の改正などに合わせて、この通達も改正されています。また、同省は 2026 年に「職場における熱中症防止のためのガイドライン」を策定し、事業者に WBGT 指数の把握などによる熱中症リスクの評価を求めています。

WBGT 指数には注意すべき点がいくつかあります。まず、多湿や低風速などにより汗の蒸発が制限されるような環境では、WBGT 指数は実際のリスクよりも過小評価となる傾向があります。また、WBGT 指数は個々の労働者の状態や条件（作業内容、衣服、暑熱順化、肥満、作業への習熟度など）を考慮していないため、これらを考慮しリスクを判断することが必要です。加えて、黒球温度の測定の省略や不十分な校正などにより精度に課題がある測定器も市販されています。職場では、JIS 等の規格に適合した測定器の使用が望まれます。

WBGT 指数は、科学的な根拠に基づく有用な指標ですが、万能ではありません。その限界を正しく理解することで、効果的な熱中症対策が可能となります。

地産保通信

各地域産業保健センターのコーディネーターに地域窓口の活動やコーディネーターの仕事について、レポートしてもらいます。



長野地域

★小規模事業場のストレスチェックについて★

長野地域産業保健センター
コーディネーター　神宮司　恵理子・山本　直哉

昨年 5 月に労働安全衛生法が改正され、これまで努力義務とされていた労働者 50 人未満の事業場におけるストレスチェックの実施が義務化されました（令和 10 年 4 月 1 日施行）。

常時使用する労働者（※）が一人でもいれば、業種や職種等関係なく全て対象になります。

※常時使用する労働者とは、①労働契約に期間の定めがない、又は、1 年以上の有期契約者（既に 1 年以上雇用している者や雇用見込みがある者を含む）、かつ、②1 週間の所定労働時間が通常の労働者の 4 分の 3 以上の労働者を言います。つまり、定期健康診断の対象と同じです。

一体何をしたらいいのかわからないという事業所も多いと思いますので、簡単にストレスチェックについてご紹介します。なお、今回の改正では、ストレスチェック後の集団分析までは義務化されていませんので（引き続き努力義務）、その部分については割愛いたします。

ストレスチェックとは、労働者が質問票に回答する形で検査を行い、自身のストレス状態を知ることで、本人の気づきやセルフケアを促し、メンタルヘルス不調の未然防止を図るための制度です。なお、労働者にストレスチェックを受ける義務まではありませんので、業務命令で無理やり受けさせたり、受けないからといって不利益な取り扱いをすることはできません。あくまで受けることを勧奨するにとどめてください。ストレスに関する情報は機密性の高い個人情報になりますので、ストレス検査を行う実施者は外部機関に委託することが推奨されています（中小企業災害防止協会（中災防）等でもストレスチェックを実施しています）。また、ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人に通知され、本人の同意なく事業主が知ることはありません。外部委託先との連絡調整等を行う実務担当者（衛生推進者や安全衛生推進者が推奨されています）の選任も必要になりますが、10 人未満の事業場では衛生推進者もいませんので、事業者自らが担うことでも構いません。

検査の結果、高ストレスと判定された場合は、本人の希望で、医師の面接指導を受けることができ、面接を行った医師は、何らかの就業上の措置（勤務時間の短縮や残業の制限、業務や就業場所の変更、休職等）が必要かどうかを判断します。なお、地さんぽでは、高ストレス者の面接指導も無料で行っていますので、必要な場合はご利用いただくことができます。

いずれにしても、従業員が安心してストレスチェックを受けられるよう、労働者の意見も聴きながら、実施についての体制やルールを整えていくことが求められます。厚生労働省のホームページにも、実施マニュアルや社内ルール・社内規程の例などが掲載されていますので、参考にしながら準備を進めていただけたらと思います。

（写真の説明）
長野市の若里公園にある図書館側の用水路です。
毎年6月下旬になると蛍を見ることができます。
ご興味ある方はぜひ足をお運びください。
とてもきれいな光景が見られますよ。





保健師通信

令和8年4月に新たに着任しました保健師の蔵之内睦美と申します。

この3月までは長野県職員として、保健所を中心に地域保健に携わってきました。数十年ぶりの新規職員としての日々は、初めて経験する事柄への緊張はありますが、同僚や関係する方々に親切にしていただき、あわせて、前任の北野保健師にしっかりと支えていただいており、何とか無事、歩き始めることができたという感覚があります。

産業保健分野の経験は、県職員の健康管理を行う総務部職員課(現、職員総務課)に3年間在籍したことと、県職員終盤の数年間は管理監督者を務めたことがそれにあたるところでしょうか。保健師という職名は同じではあるものの、その置かれた場所で少しばかり異なる部分もあり、新しいことを覚え、それに加えて今までの経験で培ったスキルを活かし、少しでも皆様のお役に立てればと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

さて、自己紹介はこのくらいで、私が担当している皆様にご活用いただきたい事業について、いくつかお知らせします。

〇理学療法士等による職場訪問支援事業

高齢者を含む労働者が安全に働くことができるように、転倒災害・腰痛災害に取組む事業場を理学療法士が訪問して支援を行います。事前ヒアリングで事業場の実態を把握させていただき、そこから見える課題等に焦点をあて、セミナー(講義)を行う形で実施しています。

〇メンタルヘルス不調者職場復帰等相談事業(WEB)

事業主、人事労務担当者様等からのご相談を、経験豊かな産業医がお受けします。さらに、この相談には治療と仕事の両立支援担当者(社会保険労務士)と保健師も同席し、複数の視点で共にその対応について考える機会となっています。

〇働く女性の健康管理支援事業

女性が安心して安全に働くことを支援するために、女性の産婦人科医と保健師が事業場を訪問し(またはWEBで)、セミナーを実施します。講演実施後は個別の相談にも応じています。

いずれの事業も利用された方々の満足度は高く、広くご活用いただきたいと考えています。詳しくは当センターのホームページをご覧いただき、お申込みをお願いします。



追伸:絵を描くことが趣味です。

(保健師　蔵之内　睦美)