

熱中症予防対策マニュアル

最終改訂：2026年3月23日 ver.1.4

熱中症とは

発生のメカニズム

熱中症は、体温の上昇や体内の水分・塩分のバランスが崩れることによって、体温調節機能が働かなくなり、めまいやけいれん、頭痛などさまざまな症状を引き起こす命に関わる重大な病気です。

場合によっては体温が40度を超えることもあり、早急な処置が必要です。適切な処置がなされないと、持続的な頭痛や倦怠感といった後遺症が残る可能性があり、重度の場合には脳の損傷や臓器不全、さらには死に至ることもあります。

高温・高湿度といった環境条件に加えて、体調不良や暑さに体が慣れていないといった個人の健康状態も、熱中症のリスクを高める要因となります。

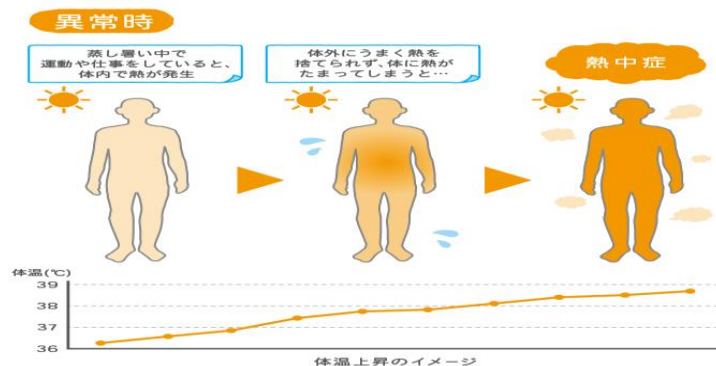
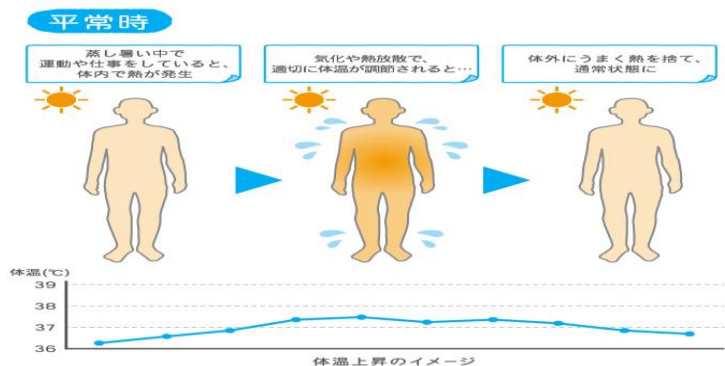
【直近の死亡数】

2021年：755人 2024年：2160人

【熱中症警戒アラート回数】

2021年：約613回 2023年：約1232回 2024年：約1722回

数年で3倍近く増加しています!!



熱中症予防

熱中症は、適切な予防をおこなうことで防ぐことができます
まずは、自分自身の身体の状態をよく知り、無理をせず対応することが重要です。

■ 熱中症になりやすい人の特徴

- ・ 睡眠不足
- ・ 体調不良
- ・ 二日酔い（脱水状態）
- ・ 暑さに慣れていない（急激な気温変化で汗をかきにくい）
- ・ 過度に衣服を着ている

■ 熱中症予防のポイント

- ・ **こまめな水分・塩分補給**
のどの渇きを感じなくても、屋外・屋内にかかわらず、定期的に水分をとり、塩分も補給する
- ・ **規則正しい食生活**
バランスの良い食事をとることで、体調を整える
- ・ **生活リズムを整える**
十分な睡眠と適度な休養をとり、健康管理をする
- ・ **体調が悪い時は無理をしない**
早めに冷所で休むなど、無理をせず早めの対応を心がける
- ・ **服装に気を配る**
ゆったりした衣服や吸汗・速乾素材のものを選び、黒色系の素材を避ける。
帽子などを使用して体を守る

熱中症を疑うこと

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑う

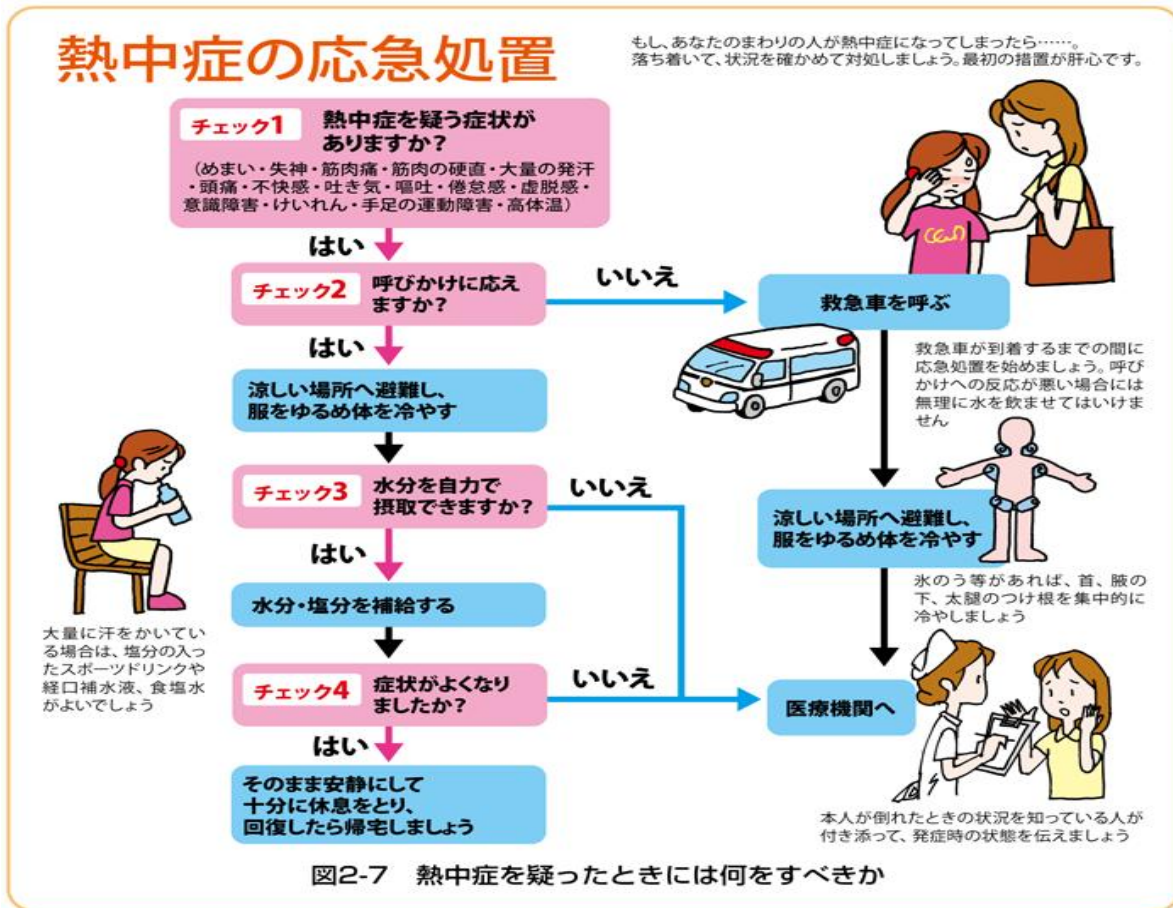




症状と重症度分類

重症度		症状	手当
I度	熱失神	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔面蒼白 ● 脱水 ● 吐き気 ● めまい、立ちくらみ 	119番▶応急手当 <ul style="list-style-type: none"> ● 冷所で安静 ● 身体を冷やす ● 水分と塩分の補給 ● 見守り
II度	熱疲労	<ul style="list-style-type: none"> ● 口の渇き ● めまい ● 頭痛 ● イライラする ● 倦怠感 	医療機関での診療が必要
III度	熱射病	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がない ● けいれん発作 ● 身体が熱い 	入院治療が必要

緊急時の対応

熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます



緊急性が高い場合には迷わず **119番** 
救急車？病院？迷ったら「#7119」救急安心センター事業へ相談 

応急処置の訓練

応急処置シミュレーションをおこなってみましょう

119番通報後も、救急隊の到着前に冷却を開始しましょう

応急手当の基本は「**身体を冷却すること**」です。

応急処置の手順

①涼しい場所へ移動し、横になって安静にする

涼しい場所へ移動し、横になって安静にしましょう。もしそのような場所がなければ、風通しの良い日陰で体を休めましょう。

②体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめ、体の熱を放出させます。保冷剤を両側の首筋やわき、足の付け根に当てて冷やしましょう。水を皮膚にかけ、うちわやタオル、厚紙などで風を起こすのも効果的です。

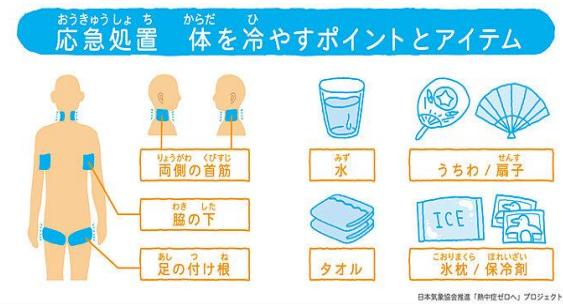
③塩分や水分を補給

水分と塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液などを飲ませてください。

冷やすポイント：保冷剤がない場合は、冷えたペットボトルをタオルで包んで冷やすと効果的です。

応急処置で避けるべきこと

- ・解熱剤（ロキソニンなど）を自己判断で使用しない
- ・無理に水分を取らせない
吐き気や意識がない場合、水分が気道に入り込む危険性があるためです。
- ・水分・塩分補給に適さない飲み物を与えない
水やジュース、コーヒー、お茶などは避け、専用の飲料を選びましょう。



水をかけて、うちわ等であおぐことで体を冷やすことができます。

営業所・ヤード住所一覧（神戸）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
神戸アップグレードセンター	兵庫県神戸市中央区港島2-2-2
日本トランス	兵庫県神戸市中央区港島9-2-4
日本トランスNO.2	兵庫県神戸市中央区港島8
STバース	兵庫県神戸市中央区港島1-5-9
ケイヒン神戸	兵庫県神戸市中央区小野浜町11-47
JFA摩耶	兵庫県神戸市瀬区摩耶埠頭1
六甲三井GH	兵庫県神戸市東灘区向洋町西2-8
六甲 SPX RSB	兵庫県神戸市東灘区向洋町東4-27

営業所・ヤード住所一覧（大阪）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
南大阪営業所	大阪府泉大津市田中町10-7 泉大津商工会議所101号
大阪アップグレードセンター	大阪府泉大津市夕凧町2
郵船D区画	大阪府泉大津市夕凧町595
大運	大阪府泉大津市夕凧町2
阪南港運	大阪府岸和田市新港町

営業所・ヤード住所一覧（名古屋）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
名古屋営業所	愛知県名古屋市港区港栄1-8-23 邦和みなとスポーツ&カルチャー3F
上組西五区	愛知県弥富市富浜2-1
上組稲永No.2(カナロア)	愛知県名古屋市港区稲永3-7
上組金城センタープール	愛知県名古屋市港区金城ふ頭2-7
旭運輸 稲永	愛知県名古屋市港区稲永3-8 801-2
旭運輸 弥富	愛知県弥富市楠2-12
JEVIC稲永検査場	愛知県名古屋市港区稲永2-13 1301-1
FLASHRISE名古屋	愛知県弥富市西末広5-8
ECL名古屋	愛知県名古屋市港区潮凧町1-2
プロスペリティ名古屋	愛知県弥富市東末広8-3-4
伊勢湾海運 金城センタープール	愛知県名古屋市港区稲永2-13 1301-1
伊勢湾海運 日本ロジ	愛知県名古屋市港区金城ふ頭3-1
三井倉庫空見	愛知県名古屋市港区空見町21

営業所・ヤード住所一覧（横浜・川崎）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
横浜営業所	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭21C-3バース
大黒 J号地	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭12番地 大黒J号地ヤード内
大黒 東商K号地	神奈川県横浜市鶴見区大黒ふ頭20
東扇島 ヨコロジ	神奈川県川崎市川崎区東扇島6-15
東扇島 三井埠頭	神奈川県川崎市川崎区東扇島40号岸壁
東扇島 日通	神奈川県川崎市川崎区東扇島30-5
千鳥町 三井埠頭	神奈川県川崎市川崎区千鳥町12
浮島 SPX浮島	神奈川県川崎市川崎区浮島町507

営業所・ヤード住所一覧（木更津・野田&その他）

救急時に備えて、ヤード、事務所の住所を案内できるように準備をする

営業所・ヤード	住所
木更津営業所	千葉県木更津市潮見2-2-2 池田ビル2F 202号
SPX畑沢ヤード	千葉県木更津市畑沢1250-1 JCARRY畑沢ヤード内
ECL木更津	千葉県木更津市新港10-1
JFA木更津	千葉県木更津市潮浜1-17-69
日本ロジ木更津	千葉県木更津市新港14-1
オートボックスセブン野田	千葉県野田市木間ヶ瀬6139-2
下関営業所	山口県下関市長州出島3 新港ふ頭管理棟2F D号

熱中症対策期間（6月第2週～10月第2週）

- 下記の事項を必ず遵守してください -

■ ヤードへ向かう際の準備

事務所から出るときは、社有車1台につき、以下の5点をクーラーボックスに入れてヤードに向かうよう徹底してください。

- ・スポーツドリンク等：一人4本（人数分）
- ・熱中症予防タブレット
- ・冷却スプレー
- ・経口補水液：2本（緊急時用）
- ・保冷剤（緊急時用）

消費したら都度、各営業所で補充して下さい。

クーラーボックス、保冷剤、氷を活用した対策を推奨します。

各営業所の設備状況に応じて、各担当者の判断により高性能のものを購入、配備できるものとします。

■ 社有車の利用方法

休憩時間の10～15分前にエンジンを始動し、車内環境を整えたうえで休憩場所として使用してください。

サンシェードの活用

社有車の1台ごとにサンシェードを配備し、駐車時は車内温度上昇を防ぐため、サンシェードを設置してください。

周囲の協力を大切に、熱中症予防をお互いに呼びかけ合いましょう！

常時携帯（参照）

飲料水・経口補水液



タブレット



冷却スプレー



クーラーボックス

Hard Cooler
ハードクーラー



45qt 実容量約38L

保冷剤



運用スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
マニュアル 配布									
全体 ミーティング									
	応急処置の 訓練								
		熱中症の対策期間 6月第2週～10月第2週							
							レビュー		
								マニュアル 改定	

夏季服装規定の改定について

■機能性インナー併用を条件とした「半ズボン着用」許可

着用条件

生足の露出は禁止とし、接触冷感および疲労軽減機能を持つコンプレッションウェアの着用を必須とします。

コンプレッションウェアとは

体に適度な圧力をかける設計の衣類で、身体に密着することで運動時の筋肉のサポートや動きやすさの向上を目的としたウェアです。

色・仕様

派手な色、柄、ダメージ加工等は禁止とし、業務に相応しい単色に限定します。



■ポロシャツのカラー展開

低吸熱カラーの追加(ネイビー、グレー、白等)

ブランド維持：ロゴや仕様は現行品と統一し、企業イメージを損なわないものとします。