

STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン

令和2年5月～9月

— 熱中症予防対策の徹底を図る —

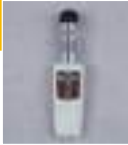
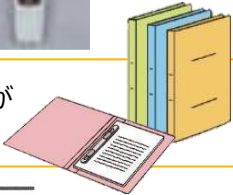




職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

●実施期間：令和2年5月1日から9月30日まで（準備期間4月、重点取組期間7月）



事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。
確実に実施したかを確認し、□にチェックを入れましょう!

準備期間（4月1日～4月30日）

<input type="checkbox"/>	暑さ指数（WBGT値）の把握の準備	JIS規格「JIS B 7922」に適合した 暑さ指数計 を準備しましょう。	
<input type="checkbox"/>	作業計画の策定など	暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう 余裕を持った作業計画 をたてましょう。	
<input type="checkbox"/>	設備対策・休憩場所の確保の検討	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 暑さ指数を下げる方法 を検討しましょう。また、作業場所の近くに 冷房 を備えた休憩場所や 日陰 などの涼しい休憩場所を確保しましょう。	
<input type="checkbox"/>	服装などの検討	通気性のいい作業着 を準備しておきましょう。 身体を冷却する機能をもつ服 の着用も検討しましょう。	
<input type="checkbox"/>	教育研修の実施	熱中症の防止対策について、 教育 を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	労働衛生管理体制の確立	衛生管理者 などを中心に、事業場としての 管理体制 を整え、必要なら 熱中症予防管理者の選任 も行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	緊急事態の措置の確認	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。	

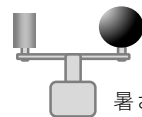
【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（予定）

キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP 1

☐ **暑さ指数（WBGT値）の把握**

JIS 規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。



暑さ指数計の例

STEP 2

準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための設備の設置	
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備	
<input type="checkbox"/>	涼しい服装など	
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 単独作業を控え 、暑さ指数に応じて 作業の中止 、 こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。
<input type="checkbox"/>	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り 、 1週間程度かけて徐々に身体を慣らし ましょう。
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。
<input type="checkbox"/>	健康診断結果に基づく措置	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 などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。
<input type="checkbox"/>	日常の健康管理など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。

STEP 3

熱中症予防管理者等は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- 各労働者が暑さに慣れているか
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- 各労働者の体調は問題ないか
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか

☐ **異常時の措置**

～少しでも異常を感じたら～

- ・ **一旦作業を離れる**
- ・ **病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ**
- ・ **病院へ運ぶまでは一人きりにしない**

重点取組期間（7月1日～7月31日）

- 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- 特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょう。**
- 水分、塩分を積極的に取りましょう。**
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- 少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましょう。**



■ 熱中症にかかりやすい人を朝礼時に確認し 本人の自覚の高揚と注意喚起を図る

<p>熱中症予防のススメ</p> <p>1</p> <p>全員</p> <p>朝食を必ず食べる</p>  <p>朝食を食べれば、食物に含まれる水分を持続的に吸収することができ、水分不足に陥りにくくなる。塩分を摂れる味噌汁がおすすめ。</p>	<p>熱中症予防のススメ</p> <p>2</p> <p>おとなしい人</p> <p>おとなしい人を 気に掛ける</p>  <p>具合が悪くなくても、なかなか言えない人もいます。特におとなしい人はその傾向がある。普段と違う様子の人がいたら声をかけよう。</p>	<p>熱中症予防のススメ</p> <p>3</p> <p>私病の方</p> <p>薬を飲み忘れない</p>  <p>暑い季節には身体機能がより低下する。そのような状況での薬の飲み忘れは熱中症を誘発しやすい。予備の薬も用意しておこう。</p>
---	--	--

熱中症対策に有効な食べ物



◆梅干し

塩分とミネラル(ナトリウムやカリウムなど)
クエン酸⇒疲労回復

◆西瓜(すいか)

90%水分 カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取
種のビタミンB1・B2は夏バテに効果



◆バナナ (2012年より)

体内吸収速度の異なる各種糖質が
バランスよく含まれ、エネルギー補給が
長時間持続する カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取



水分吸収量・時間の限界

胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度吸収に30分以上かかる

尿の色で脱水状態をチェックしましょう！

このカラーチャートは、あなたの脱水レベルを尿の色によって判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものになります。熱中症予防のため、セルフチェックを行いましょう。

		正常です。 いつもどおりの水分補給を心がけましょう。
		問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
		軽度の脱水症状が認められます。 1時間以内に250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
		脱水症状が認められます。 今すぐに250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
		危険な状態です。 今すぐに1,000mlの水分補給をしましょう。 この色より濃い場合や赤/茶色が混じっている場合は、脱水症状以外の問題が考えられますので、病院で受診しましょう。

出典：Dehydration Urine Color Chart

180～360cc程度をこまめに摂るのが効果的

～尿の色で脱水チェック～

尿の色が**4以上**の時は『**脱水**』です。
速やかに**水分**を摂ろう！



職場の熱中症予防対策は万全ですか？

高温多湿な場所で作業を行うと、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になることがあります。熱中症は、体内に熱がたまることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、さらには、けいれんなどを起こし、死亡することもある病気です。

熱中症が起こるのは、炎天下での屋外作業だけに限りません。屋内の作業場や倉庫などでも湿度が高く通風が悪いと熱中症のリスクが高まります。

今年も、新型コロナウイルス感染症の予防のため、職場でのマスクの着用をはじめとする感染防止策が実施されています。外出機会が減ることで、暑さに身体が慣れていない人も多いことから、職場での熱中症予防を徹底するとともに、万一熱中症の初期症状が現れたら速やかに対策を講じましょう。

職場の熱中症予防対策は万全か、以下のチェックリストで自主点検しましょう。

<input type="checkbox"/>	① WBGT値（暑さ指数）を活用していますか？
<input type="checkbox"/>	WBGT値は、現場ごとに異なります。輻射熱も考慮した黒球付きのWBGT測定器でWBGT値を測定しましょう。
<input type="checkbox"/>	作業強度により、物差しとなるWBGT基準値を正しく選定して評価します。実測値がWBGT基準値を超えるときは、熱を遮る遮へい物、簡易な屋根、通風・冷房の設備の設置や連続作業時間の短縮、作業場所の変更が必要で、WBGT測定器（例）
<input type="checkbox"/>	WBGT基準値を大幅に超える作業場所やむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。
<input type="checkbox"/>	② 休憩場所を整備していますか？
<input type="checkbox"/>	冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。屋内や車内の休憩場所については、換気に気をつけるとともに、休憩スペースを広げたり休憩時間をずらすなど、人と人との距離を保ちましょう。共有設備は定期的に消毒するなど清潔に。
<input type="checkbox"/>	氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。感染拡大防止のため、手指の消毒設備も設けましょう。
<input type="checkbox"/>	飲料水などを備え付け、水分や塩分の補給を、定期的に行いましょう。飲食前には手洗いを徹底し、飲み口の共有を避けましょう。
<input type="checkbox"/>	建設現場で休憩場所を共有する場合、借用ルールを定めて関係労働者に伝えるなど、利用環境を整えましょう。

<input type="checkbox"/>	③ 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？
<input type="checkbox"/>	労働者が熱に慣れ、環境に適応しているか確認し、適応していない場合は、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしましょう。
<input type="checkbox"/>	急激な気温の上昇や、4日以上の休み明けは、ベテラン作業員も「熱への慣れ」が低下し、身体への負担が大きくなります。作業内容や作業時間にも配慮しましょう。



④ のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？

<input type="checkbox"/>	作業強度に応じて、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを摂らせます。身体が欲するほどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足のほかマスクで肌が覆われることにより、感じにくくなる場合があります。
<input type="checkbox"/>	トイレに行きにくいことを理由として労働者が水分の摂取を控えることがないよう、労働者がトイレに行きやすい職場環境を作りましょう。

⑤ 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？

<input type="checkbox"/>	熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。
<input type="checkbox"/>	熱中症リスクを減らすために、必要に応じて、WBGT値を修正し、より涼しい環境で作業を
<input type="checkbox"/>	マスクについては、WBGT値の衣服修正（表2）の対象とはなっていませんが、負荷の大きい作業などで息苦しいときは、こまめの休憩と十分な水分補給をしましょう。防じんマスクなど作業に必要なマスクは、しっかりと着用を。
<input type="checkbox"/>	作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認を。マスクや溶接面などで顔が隠れると、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。

⑥ 日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか？

<input type="checkbox"/>	糖尿病、高血圧症、心疾患などは、熱中症になりやすいことがあります。もれなく健康診断を実施し、医師の意見に基づき就業上の措置の徹底を。
<input type="checkbox"/>	感染拡大防止のため健康診断を延期している場合でも、基礎疾患の有無の確認を。日々の体調確認も重要です。作業開始前に、睡眠不足や体調不良がないことの確認を。朝礼や点呼は、人が密集しないよう小グループで。

⑦ 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか？

<input type="checkbox"/>	熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。高温多湿下での作業では、知識をもつ衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下での作業を。
<input type="checkbox"/>	労働者にも、体調の異常を正しく認識できるよう、雇入れ時や新規入場時に表4による教育をしましょう。

⑧ 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網を作成などを行っていますか？

<input type="checkbox"/>	緊急時のため、熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。
<input type="checkbox"/>	熱中症は、症状が急激に悪化することが多くあります。安静中も一人にしないとともに、医療機関の混雑などで救急隊の到着が遅れることも想定し、早めの通報を。

<参考 熱中症の症状と分類>

分類	I 度	II 度	III 度
症状	めまい・失神・筋肉痙・筋肉の硬直、大量の発汗	頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	意識障害・けいれん・手足の運動障害、高体温
重症度	小	中	大

II 度に分類される症状が現れた場合は、病院などに搬送することが望ましく、I 度に分類される症状が現れた場合は、直ちに救急隊を要請する必要があります。

表1. 身体作業強度などに応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度 (代謝率レベル) の例	WBGT基準値	
		熱に順化している人 (°C)	熱に順化していない人 (°C)
0 安静	◆安静	33	32
1 低代謝率	◆寝む座位 ◆軽い手作業 (書く、タイピング、描く、縫う、簿記) ◆手と腕の作業 (小さいハンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け) ◆腕と足の作業 (普通の状態で乗物の運転、足のスウィッチやペダルの操作) ◆立位 ◆ドリル (小さい部分) ◆フライス盤 (小さい部分) ◆コイル巻き ◆小さい電気子巻き ◆小さい力の運具の機械 ◆ちよっとした歩き (速さ3.5km/h)	30	29
2 中程度代謝率	◆継続した頭と腕の作業 (くぎ打ち、盛土) ◆腕と脚の作業 (トラックのオフロード操縦、トラクターや建設車両) ◆腕と脚の作業 (空ハンマーの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、草掘り、果物や野菜を摘む) ◆軽重な荷車や手押し車を押し引いたりする ◆3.5~5.5km/hの速さで歩く ◆鍛造	28	26
3 高代謝率	◆強度の腕と脚の作業 ◆重い材料を運ぶ ◆大ハンマー作業 ◆草刈り ◆硬い木にかなをかけたりのみで敵る ◆5.5~7.5km/hの速さで歩く ◆重い荷物の荷車や手押し車を押し引いたりする ◆耕物を削る ◆コンクリートブロックを積む	25 26 22 23	23 22 18 20
4 極高代謝率	◆最大速度の速さでも激しい活動 ◆おのを振るう ◆激しくシヤベルを使ったりする ◆階段を登る、走る、7km/hより速く歩く	23	20

※この表は、日本産業規格 Z 8504 (人間工学-WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書 A「WBGT 熱ストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したものです。

※熱に順化していない人とは、「作業する前の週に毎日熱にはく露されていなかった人」のことをいいます。

表2. 衣類の組合わせによってWBGT値に加えるべき補正值

下記の衣類を着用して作業を行う場合は、算出されたWBGT値に、各補正值を加えてください。

衣服の種類	作業服 (長袖シャツとズボン)	布 (織物) 製のつなぎ服	二層の布 (織物) 製のつなぎ服	SMSポリプロピレン製のつなぎ服	ポリオレフィン製のつなぎ服	限定用途の蒸気不透透性 (不透透性) つなぎ服
WBGT値に加えるべき補正值 (°C)	0	0	3	0.5	1	11

※補正值は、一般にレベルAと呼ばれる完全な不透透性 (不透透性) 防護服に使用しないでください。
※重ね着の場合は、個々の補正值を加えて全体の補正值とすることはできません。

表3. 熱中症予防管理者労働衛生教育

事項	範囲	時間
熱中症の症状※	◆熱中症の概要 ◆職場における熱中症の特徴 ◆体液の調節 ◆熱中症が発生する仕組みと症状	30分
熱中症の予防方法※	◆WBGT値 (意味、基準値に基づく評価) ◆作業環境管理 (WBGT値の低減、休憩場所の整備など) ◆作業管理 (作業時間の短縮、熱への順化、水分と塩分の摂取、服装、作業中の巡視など) ◆健康管理 (健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認、身体状況の確認など) ◆労働衛生教育 (労働者に対する教育の重要性、教育内容と教育方法) ◆熱中症予防対策事例	150分
緊急時の救急処置	◆緊急連絡網の作成と周知 ◆緊急時の救急措置	15分
熱中症の事例	◆熱中症の災害事例	15分

※ 熱中症に対する基礎知識の状況に応じ、短縮できる事項があります。

表4. 労働者向けの労働衛生教育 (雇入れ時または新規入場時)

事項	範囲
熱中症の症状	◆熱中症の概要 ◆職場における熱中症の特徴 ◆体液の調節 ◆熱中症が発生する仕組みと症状
熱中症の予防方法	◆WBGT値の意味 ◆現場での熱中症予防活動 (熱への順化、水分と塩分の摂取、服装、日常の健康管理など)
緊急時の救急処置	◆緊急時の救急措置
熱中症の事例	◆熱中症の災害事例

※ 下線部については、小グループでの朝礼などの際に繰り返し教育しましょう。

くちと詳しく!>

厚生労働省のホームページでは、「職場における労働衛生対策」で、熱中症予防の取り組みを紹介しています。

職場における労働衛生対策

ご不明な点などは、お近くの都道府県労働局または労働基準監督署へお問い合わせください。

平成26年7月31日から、**屋外**での 岩石・鉱物の研磨・ばり取り作業も 呼吸用保護具の使用対象になります

「粉じん障害防止規則」の改正により、手持式または可搬式動力工具※¹を使用した岩石※²・鉱物※³の研磨・ばり取り作業を行う事業者は、平成26年7月31日からは、屋内※⁴・屋外を問わず、その作業に従事する労働者に、有効な呼吸用保護具（防じんマスク）※⁵を使用させなければなりませんので、ご注意ください。

- ※ 1 研磨材を使うものに限る
- ※ 2 一種または数種の鉱物の集合体のうち、形状が岩状または塊状のもの
- ※ 3 地殻中に存在し、物理的・化学的にほぼ均一で一定の性質を持つ固体物質と、その人工物（鉱さい、活性白土、コンクリート、セメント、フライアッシュ、クリンカー、ガラス、人工研磨材、耐火物、重質炭酸カルシウム、化学石こうなど）
- ※ 4 坑内またはタンク、船舶、管、車両などの内部を含む
- ※ 5 国家検定に合格したもの

手持式または可搬式動力工具による岩石・鉱物の研磨・ばり取り作業

【従来】

屋内で行う場合に限り、
有効な呼吸用保護具
（防じんマスク）が必要



【平成26年7月31日以降】

作業場所（屋内・屋外）に
かかわらず必要



詳細は、都道府県労働局または労働基準監督署にお尋ねください。



屋外で金属をアーク溶接する作業等が呼吸用保護具の使用対象になります。

平成24年4月1日より、粉じん障害防止規則およびじん肺法施行規則が改正されます。

これにより、屋外における金属をアーク溶接する作業と、屋外における岩石又は鉱物の裁断等の作業について、新たに以下のとおりの措置が必要になります。

○屋外で金属をアーク溶接する作業について

○ 呼吸用保護具（防じんマスク）の使用

○ 休憩設備の設置

※粉じん作業場以外の場所に休憩設備の設置が必要となります。

○ じん肺健康診断の実施

※常時アーク溶接作業を行う事業場で必要となる措置です。

※屋外でのみアーク溶接作業を行っていた事業場においても実施が必要となります。

○ じん肺健康管理実施状況報告の提出

※常時アーク溶接作業を行う事業場で必要となる措置です。

※屋外でのみアーク溶接作業を行っていた事業場においても実施が必要となります。

○屋外で岩石・鉱物を裁断等する作業について

○ 呼吸用保護具（防じんマスク）の使用



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署
平成24年3月

粉じん障害防止措置の追加について

○呼吸用保護具の使用が必要な粉じん作業の範囲の拡大

① 金属をアーク溶接する作業を行う場合

これまで、「金属をアーク溶接する作業」を行う場合、呼吸用保護具（防じんマスク）※¹の使用は、「屋内、坑内又はタンク、船舶、管、車両等の内部に」において行うものに限定されていましたが、この範囲が「屋外」において行うものにまで拡大されます。

これにより、屋内屋外を問わず、「金属をアーク溶接する作業」を行う場合には、呼吸用保護具（防じんマスク）※¹を使用することが必要となります。

② 岩石・鉱物を裁断等する作業を行う場合

これまで、「手持式又は可搬式動力工具を用いて岩石又は鉱物※²を裁断し、彫り、又は仕上げする作業」を行う場合、呼吸用保護具（防じんマスク）※¹の使用は、「屋内又は坑内に」において行うものに限定されていましたが、この範囲が「屋外」において行うものにまで拡大されます。

これにより、屋内屋外を問わず、「手持式又は可搬式動力工具を用いて岩石又は鉱物を裁断し、彫り、又は仕上げする作業」を行う場合には、呼吸用保護具（防じんマスク）※¹を使用することが必要となります。

※¹ 呼吸用保護具（防じんマスク）は、国家検定に合格したものを使用してください。

※² 「鉱物」には、鉱さい、活性白土、コンクリート、セメント、フライアッシュ、クリンカー、ガラス、人工研磨材（アルミナ、炭化けい素等）、耐火物、重質炭酸カルシウム（石灰石の着色部分を除去し微細粉末としたもの）、化学石こうなどの人工物も含まれます。

○粉じん作業の範囲の拡大

これまで、「屋内、坑内又はタンク、船舶、管、車両等の内部に」における金属をアーク溶接する作業が、粉じん作業として定められておりましたが、「屋外」で行うものにまで粉じん作業の範囲が拡大されます。

これにより、金属をアーク溶接する作業を行う場合には、粉じん作業場以外の場所に休憩設備を設けることが必要となります。

また、常時アーク溶接を行う事業場のうち、屋外でのみアーク溶接作業を行っていた事業場においても、定期的なじん肺健康診断の実施と、じん肺健康管理実施状況報告※³の提出が必要となります。

※³ じん肺健康管理実施状況報告について

常時粉じん作業に従事する労働者がいる事業場では、毎年2月末までに、その前年のじん肺健康管理実施状況を記した報告書を、所轄の監督署に提出する必要があります。報告に使用する用紙（様式第8号）は、厚生労働省のホームページよりダウンロードしてください。

○厚生労働省HP

ホーム>政策について>分野別の政策一覧について>雇用・労働>労働基準>事業主の方へ>安全衛生関係主要様式>各種健康診断結果報告書

アドレス http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki jun/anzeneisei36/dl/18_09.pdf

このリーフレットに関する詳細については、都道府県労働局またはお近くの労働基準監督署までお問い合わせください。