

【重要】熱中症予防について（請負・委任業務に従事する会員の皆様へ）

日頃より、シルバー人材センターの事業にご協力いただきありがとうございます。

近年、夏季の高温により熱中症による健康被害が増加しています。

令和7年（2025年）6月1日から、熱中症による重篤化を防止するため、一定の暑さの中で長時間作業を行う場合の対策が強化されました。

請負・委任業務に従事する会員の皆様におかれましても、就業中の熱中症を防ぐため、以下の事項を守り、安全第一で就業してください。

1 就業前の体調確認をお願いします

次のような場合は、無理をして就業しないでください。

- 発熱や体調不良がある
- 睡眠不足や疲労がたまっている
- 体調に不安を感じる

体調がすぐれない場合は、早めに発注者またはセンターへ連絡・相談してください。

2 こまめな休憩と水分・塩分補給を行ってください

暑い環境では、のどが渇いていなくても体の水分が失われます。

- のどが渇く前に水分を補給する
- 必要に応じて塩分も補給する
- 適宜休憩を取り、涼しい場所や日陰で体を休める
- 帽子の着用や通気性の良い服装を心掛ける

3 暑さが厳しい場合は無理をしないでください

気温や湿度が高い日は、熱中症の危険が高まります。

作業中に危険を感じた場合や、体調に異変を感じた場合は、すぐに作業を中止し、周囲の方、発注者またはセンターへ連絡してください。

4 熱中症の症状に注意してください

次の症状がある場合は、熱中症の可能性があります。

- めまい、立ちくらみ
- 頭痛、吐き気
- 大量の汗が出る、または汗が出ない
- 体に力が入らない
- 筋肉のけいれん
- 意識がもうろうとする

症状が出た場合は、我慢せず、早めに対応してください。

5 安全な就業のために

熱中症対策は、会員の皆様自身の健康管理と、発注者・センターとの連携が大切です。

センターでは、熱中症予防に関する情報提供や緊急時の連絡体制の整備を行います。会員の皆様も、日頃から体調管理に努め、安全を最優先に就業していただきますようお願いいたします。