

# 重 要

2024年（令和6年）5月

会員のみなさまへ

公益社団法人福山市シルバー人材センター  
理事長 小川 雅 朗

## 熱中症対策取組強化期間の設定と熱中症予防について（通知）

（公社）広島県シルバー人材センター連合会より、6月から9月を「熱中症対策取組強化期間」と設定し、各拠点シルバーにおいて熱中症予防の取組みを実施するよう通知がありました。

当センターでは、今年度も7月25日～8月31日までを熱中症集中対策期間とし、次のとおり就業時間の制限等を行うことといたします。

なお、6月に入れば気温や湿度も上がり、今年も春まで続くエルニーニョ現象の影響などによって、夏の気温は平年より高い（日本気象協会）見込のなか、屋外、屋内ともに熱中症が懸念されます。対象期間外であっても以下の記事を参考に、リーダー等の判断で、就業時間の短縮等の適切な対応を取ってください。

- 1. 集中対策期間** 7月25日（木）～8月31日（土）（延長することがあります）  
集中対策期間外についても、必要に応じてリーダー等の判断で、就業時間の短縮を行ってください。
- 2. 対象業務** 屋外作業（草刈、除草、運搬、剪定等）
  - ・熱中症対策期間中は、ごみ回収も原則として午前中となります。  
回収期日が限られている場合、早めの連絡をお願いします。  
（依頼多数や荒天の場合、希望どおりの回収が出来ない場合もあります。）
  - ・屋内作業あるいは在宅時の場合であっても、熱中症に十分に注意してください。
- 3. 就業時間** 原則として8時から12時まで  
早朝作業による苦情防止のため、原則として、就業開始時間を8時からとしていますので、徹底をお願いします。（熱中症期間以外にも適用します。）  
ただし、以下の条件すべてを満たす場合に限り、8時以前の就業開始も可能とします。
  - 発注先、周辺に騒音等（機械使用、会話、準備で生じる音等）の影響が及ばない場合
  - 開始予定時間が、発注者に負担・迷惑がかからない時間帯であり発注者が了解する場合やむを得ず、午後に作業を繰り越す場合は、リーダーは必ず事務局に連絡してください。
- 4. 休憩時間** 30分ごとに5分程度、10時頃に10分程度の休憩を取ること。  
ただし、発注者に作業開始前に説明し、承諾を得てください。

5. 水分等補給 のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給すること。  
スポーツドリンク等を十分に準備し、補給に備えてください。

6. 熱中症対策用品の着用 直射日光を避けつつ涼しい服装を心がけること  
帽子はもちろん、後頭部・首を暑さから守ってください。

### 7. リーダーの対応

- (1) 朝のミーティングを徹底し、グループ員の体調を把握のうえ、作業を行ってください。
- (2) 集中対策期間中は就業計画を見直し、午後の作業を午前中に繰り上げたり、また期間外へ前倒し、あるいは延期したりする等の調整を行ってください。

### 8. 事務局の対応

就業計画の変更にあたり、必要があれば、事務局が発注者等と調整します。

#### 異常が見られた会員への対応

(1) 周りの方は次の手当てを行ってください。

- ① 涼しい場所へ避難させること。
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やすこと。
- ③ 水分・塩分を補給させること。

(2) 深刻な場合【返事がおかしい、自力で水分が取れない、全身の痛み、けいれん等】

① ためらわず救急車を呼び、到着まで(1)の処置をすること。

② すみやかに事務局に連絡すること。・本部事務所 953-5222 ・北部事務所 963-9555

最後に

- 体調が悪い場合は、無理をしないで仕事を休んでください。
- 就業中は、お互いに目配り・気配りをし、周りの会員（特に新入会員や年配の方）に異常がないかを常に意識して作業してください。
- 就業中、気分が悪くなった場合は、遠慮せず、リーダーや周りの会員に伝え、休憩したり、状態によっては早退するなど、決して無理はしないでください。
- 熱中症は早期の措置が重要です。異常が見られたら迅速な対応をお願いします。

#### 熱中症対策としての「暑熱順化」

○ 暑熱順化とは…暑くなる前から運動や入浴をすることで、体が暑さになれること。

にちじょうせいかつ しょうねつりゅうめい しょうご ぜいかつ  
日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気候や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。  
個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。  
暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

応急処置 体を冷やすポイントとアイテム

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト  
水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

イラストの出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ