

宜シ派遣第55号-1
令和8年7月24日

会員の皆様

公益社団法人
宜野湾市シルバー人材センター
安全・適正就業委員会
(公印省略)

安全だよりの送付について

新春の候、会員の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
平素より、当センターの事業運営に対し積極的なご参加を頂き、心より厚く御礼申し上げます。
さて、安全・適正就業推進委員会から、「安全だより」を発行致しましたので送付致します。
御高覧の上、今後とも安全就業を心掛け事故の未然防止にご協力を下さいますようお願い申し上げます。

敬 具

事務局 又吉・上間

(1)

安全だより

令和8年7月日曜日

公益社団法人 宜野湾市シルバー人材センター

安全・適正就業推進委員会

熱中症を学ぼう！



高齢者への声かけ

高齢者は熱中症に**特に注意**が必要です。

熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。

日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けてください。



なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

体内の水分不足

こまめに水分補給



体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とします。

暑さを感じにくい

暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。



頑固・無理をする



「周りに迷惑を掛けたくない」
「体が冷えるのが嫌」
「夏は暑いもんだ。多少は我慢」
など、ついつい無理をしたり、

自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります。

暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調整機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。



(2)



室内の熱中症予防

こまめに水分補給をする



エアコンを上手く
活用し暑さを
和らげる



部屋の温度を測る



外出時の熱中症予防

外出時はなるべく
日陰を歩く/
日傘や
帽子を
活用する



飲み物を持ち歩いて
こまめに飲む



緊急時・困った時の
連絡先を
携帯する



涼しい場所・
施設を
利用
する



「熱中症予防情報」を参考に
して、危険度が
高い時は外出を
控える



暑い時は無理を
しない



就寝時の熱中症予防

寝る前の
水分摂取



枕元に飲料を
置いておく



エアコンを上手く
利用する



涼しい服装や
寝具で寝る



熱中症かな？と思ったら。。。～熱中症のおそれがある人を発見したら～

就業先で会員自らが熱中症かなと思ったら、又就業先で他の会員に症状が疑われた場合は、次のフロー図の処置を優先したうえ事務局へ報告してください。

熱中症を疑う症状がある

【症状例】めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、吐き気
ふらつき、失神、大量の発汗、けいれん、倦怠感、高体温



現場班長又は班員並びに周囲の人に申し出る

作業離脱（涼しい場所へ避難）

身体冷却（衣類をゆるめる）

※水分補給（経口補水液など）

※呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水をのませない。



異常あり

意識の異常等

「意識の有無」だけで判断しない

※意識はあるが、普段と様子が違う場合は異常ありと考える。

なし

自力での水分摂取

自力で飲めない

自力で飲める

救急隊要請

医療機関への搬送

回復

回復しない、症状悪化

経過観察（安静）

回復

○医療機関への搬送の間や経過観察中は1人にしない。
○単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する。
(会員証・身分証の携帯を！！)

(4)



安全・適正就業推進委員

安全・適正就業推進委員の開催

安全・適正就業に関する事項を協議、検討しその対策を推進するため、安全・適正就業委員会（5名）を4月・6月・8月・10月・12月・2月の年6回開催し、安全・適正就業対策推進計画の策定、前年度及び当年度の事故発生状況、安全・適正就業パトロールの実施について取り組み意見交換を行っています。特に事故等などの検証及び対策について会議を行ったのち理事会に報告をしています。

安全・適正就業推進委員によるパトロールの実施

週1回を目安に就業現場の安全確認や意見交換および情報収集等を行います。

安全・適正就業委員会で結果報告を行い、安全・適正就業意識の向上に取り組んでいます。

安全・適正就業推進委員のみなさん



糸数 勇 委員長



宮國 高 副委員長



島袋 進 委員



宮城 賢喜 委員



安里 重昭 委員

安全就業全国統一スローガン（令和8年度～令和10年度）

声掛けは 仲間を守る いのち綱

熱中症予防および対応について

見つける 判断する 対処する

自分自身の健康管理に気を配ることはもちろんですが、仲間の異変を早期に見つけ、その状況に応じて迅速かつ適切に対処することで、熱中症の重篤化を防止することができます。

熱中症が心配される時期は、睡眠不足や食欲不振、だるさなどがないか毎朝、セルフチェックを行い、無理をせず安全第一を心掛けましょう。

【1.作業前のチェックと安全確認】

作業環境

- ◇気温等を確認する
- ◇暑さ指数(WBGT)28度以上または気温31度以上の場合、作業時間を調整する
- ◇作業の順序は日陰や風通しの良い場所や時間帯を考慮する



体調確認等

- ◇体調不良者がいないか聞き取りを行う
- ◇話し方や顔色はいつもと変わらないか確認する
- ◇就業会員の緊急連絡先を把握する

装備確認

- ◇透湿性や通気性の良い服装やファン付きベストの着用を推奨する
- ◇水分、塩分のほか、保冷剤や冷たいタオルなどを持参する



安全確認

- ◇「単独作業(行動)をしない」、「無理をしない」、「水分・塩分は1時間のうち数回補給する」、
体調の異変を感じたら、すぐに報告をする」ことを確認する
- ◇首、肩、足首回し、屈伸、アキレス腱伸ばしなど軽い体操を行違和感の有無を確認する



【2.作業中のチェック】

就業会員の様子

- ◇顔色、動作、過度な発汗、ふらつき、話し方に異変がないか確認する
- ◇休憩時間以外でも水分補給をしているか確認する

作業環境

- ◇気温上昇等に応じて休憩回数や時間を増やす
- ◇安全確保のため、気温上昇等に応じて作業を中断、別日に変更する



【3.作業終了後のチェック】

体調確認

- ◇めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん、強い疲労感、頭痛、吐き気など体調不良者がいないか確認する
- ◇帰宅するまで気を緩めず、交通事故に気を付けるよう声掛けをする

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

★ エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント



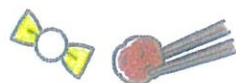
のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

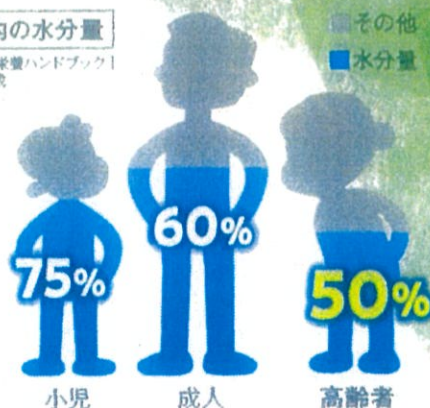
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

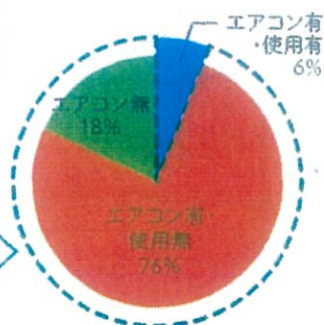
体内の水分量
[輸液・栄養ハンドブック]
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

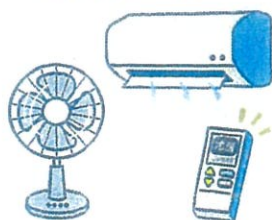
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有・使用有
■ エアコン有・使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

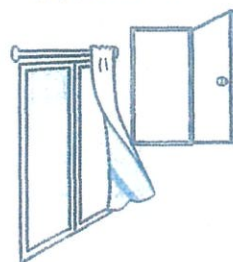
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

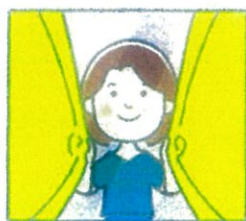
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび



・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感



・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給*



*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、
障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare