



安全だより

第55号
令和8年7月発行
公益社団法人
東大和市シルバー人材センター
安全管理委員会

熱中症対策ガイドラインの活用

今年も長く暑い夏が予想されます。

熱中症は年々増加するとともに、死亡に至る事例も発生しています。東京都シルバー人材センター連合では、厚労省の「職場における熱中症予防対策基本対策要綱」の策定が改めて通達されたこと等により、就業現場における「熱中症対策ガイドライン」を定め、熱中症予防・対策をより一層推進することにしました。当センターでも毎年熱中症患者が発生しています。このガイドラインに沿って、様々なシチュエーションで適切な予防と対策を実践し、熱中症リスクの低減に努め、安全な就業環境をつくっていきましょう。

(別添 「熱中症の恐れがある会員に対する処置」 及び「熱中症」職場における対応」 参照)



熱中症予防講習会を実施

令和8年5月15日(金) 10時から熱中症予防講習会を開催しました。

講師：大塚製薬株式会社 勝山裕美 様 参加人数：19名

講義内容：熱中症は、気温・湿度等の環境、寝不足等の体の状態や長時間労働の行動等により、高体温、大量の発汗を引き起こし立ちくらみや頭痛の症状が現れます。

⇒高齢者は、体内の水分量が減少し暑さを感じにくい体質となることにより、汗をかかない、水分を取らないことで熱中症の発症状態となります。

予防には、①無理のない範囲で外に出て汗をかくなど、暑さに慣れること。(暑熱順化) ②塩分のある水分(ポカリスエット等) 補給を1時間にコップ1杯程度、習慣化させることが重要とのお話がありました。

ここ数年の例として猛暑日が早く到来することから、昨年より1ヶ月前倒しで5月に講習会を開催しましたが、適切な開催時期と好評でした。参加された方は、熱心に聴講されていました。



講習会の様子

令和8年度安全就業パトロール実施！！

1. 日 時：令和8年5月20日（水）午前9時15分～午前9時50分
2. 職 群：植木班 窪田リーダー他3名
3. 巡回者：中村委員（記録）、柳原委員、齊藤委員 事務局：関田主事
4. 巡回内容

（1）巡回場所及び業務内容

南街1丁目民家 敷地南側と西側一部の中低木剪定

（2）評価基準

〈安全就業基準項目〉

- ①基本項目の確認と現場説明を求めた。
- ②安全就業規則10項目は、おおむね守られていた。
- ③始業前の全体体操などは行われなかった。
- ④会員証の携帯（ストラップ）は未装着でしたが、作業上支障があり、今後の課題としたい。

〈観察項目内容〉＝作業車の駐車について

一般住宅の場合、車両の置き場の確保ができないことがあり、この場合、近隣にパーキングがある場合は、そちらを利用する場合が考えられるが、車両に剪定道具など積載しており、作業に支障を生じられるので、車両の駐車場所と方法について、今後検討すべき課題と思われました。

〈指摘・要請事項〉

- ①作業員の年齢は高齢化しており、健康面、技術面での注意はもとより、事故の未然防止の為の作業員同士の意思疎通が滞らないように、きめ細かな配慮を要請しました。
- ②高さ2m以上の樹木の剪定には、必ず安全帯の使用を行うことを確認しました。
- ③使用していない脚立がフェンスに立てかけてあったが、通行者の危険を防ぐためにも横置きにした方がいいことを指摘した。

〈総評〉

天気が良く、気温も高い中での作業でしたが、きちんと長袖を着用しての作業で大変でした。これからも、指摘事項・注意事項を直しながら、熱中症に気をつけて安心・安全の意識を持って、「事故ゼロ」を目指していただきたいと思います。



安全就業パトロールの様子

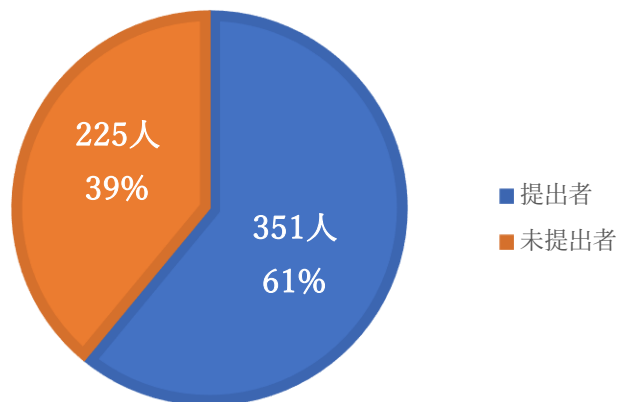
令和8年度健康診断受診調査結果

<調査結果について>

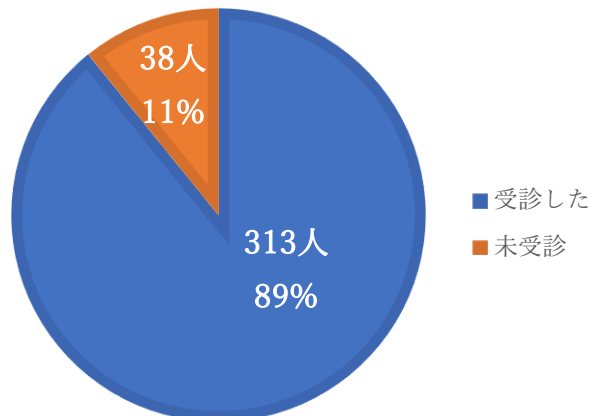
令和7年4月～令和8年3月の期間の健康診断受診調査の結果がまとまりましたので報告いたします。

調査提出率は61%(前年72%)で、提出者全体の健康診断受診率は89%(同94%)、うち就業者の受診率は82%(同88%)となりました。「健康診断」は、労働安全衛生法で働く人の健康診断を義務づけています。75歳未満の国民健康保険加入者には、特定健康診査の案内が、後期高齢者医療保険加入者には後期高齢者医療健康診査の案内がありますので、ぜひ受診されますよう、お願いします。

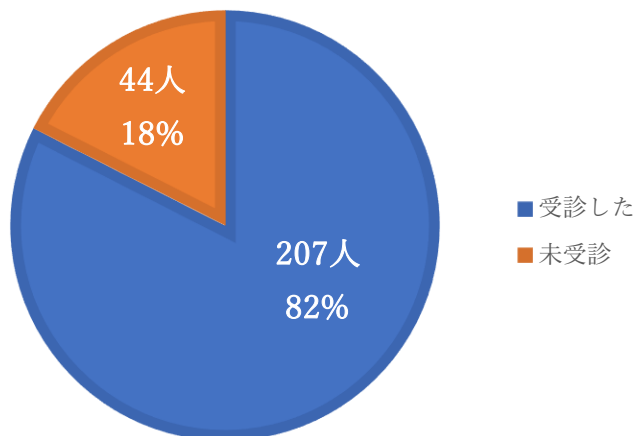
健康診断受診調査提出率



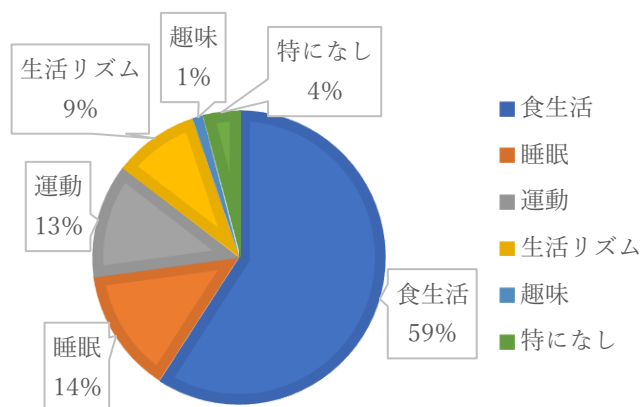
提出者の受診率



提出者のうち就業者受診率



健康維持・増進に気をつけていること



健康維持・増進に気をつけていること

・・・皆さんの心がけを一部紹介します。

◎**食生活**＝塩分・糖分控えめ、油っこい物は避けて、野菜を多く、青魚を食べる。・とにかく好き嫌いなく、三度の食事をよくかんできちんと取る。・玄米を毎回食べる。・腹八分目。・朝はタンパク質（チーズ、卵）を取る。・栄養バランスのよい食生活を心がける。

◎**運動**＝ウォーキングは1日7～8千歩どころか一万歩が日常の方がいます。ランニング、水泳、サイクリング、スクワット等。ジムに通っている方も何人かいます。体幹強化して、とても「高齢者」とは言わせないアクティブライフを送っています。

◎**睡眠**＝早寝早起きで健康回復と体力維持。

◎**生活リズム**＝決まった時間に起床、睡眠、三度の食事とほどよい運動でリズムよく。

◎**趣味**＝野菜づくり。週2回の楽器演奏。週3回歌の会で歌うこと。趣味の仲間が健康によい。

👉 健康に気をつけている方は、食生活に気をつけている人が最も多く、ついで、睡眠、運動、生活リズム、趣味の順で気をつけていることが分かりました。

安全グッズの配布について

昨今、異常な熱さが常態化しており、今年も厳しい夏が予想されています。熱中症は屋外のみならず、屋内でも多くの高齢者の方が発症しています。熱中症予防には水分補給と体温調整は欠かせません。令和8年度の安全グッズを安全管理委員会で検討し、今年は暑い夏を乗り切るグッズとして、「反射付き冷感フードタオル」といたしました。お手元に届いていると思いますので、有効に活用することで熱中症予防の一助にしていいただければと思います。



**この夏を
元気に乗り切りましょう！**

転倒予防講習会実施報告

日時：令和8年2月25日（火）午前10時～11時30分

場所：中央公民館ホール 参加者：22名

講師：立川相互ふれあいクリニック・青木克明氏、三多摩健康友の会東大和支部スタッフ8名

1. 青木講師の講義

- ・要介護の原因、転倒の内的・外的因子、フレイル予防、75歳以上の体力目標等
- ・転倒防止に有効…足底部がしっかり地面について体を支えていること。足の指や裏の感覚受容器を刺激・鍛えることで転倒が予防できる。転倒防止の運動（足指のストレッチ、マッサージ、タオルくぐり寄せ、足指じゃんけん他）
- ・75歳以上での体力目標…握力、歩行速度など～正しい速歩の方法5点を紹介。

2. 三多摩健康友の会本部・清水さんより、日常に取り入れたい運動の指導

- ①立ち座り運動…ゆっくりイスに座るだけ ②5秒かかと上げ…壁さえあればどこでも ③タンDEM歩行…かかととつま先をつけるように歩く ④グーパー運動…ゆっくり握ってゆっくり開く ⑤ぞうきんしぼり運動…握力だけでなく前腕も鍛える ⑥その他…舌回し運動、頭のマッサージ、耳くるくるマッサージ

3. 5つの検査で自分の相当年齢を確認

- ①立ち上がりテスト ②ツーステップテスト ③片足立ち時間 ④握力 ⑤骨密度

4. 理学療法士・森山さんの質疑コーナー…ヒザが痛い時のマッサージ方法など。



立ち上りテストの様子



骨密度測定の様子