

令和7年6月16日

会員のみなさまへ

飯能市シルバー人材センター
理事長 青木 茂（公印省略）

熱中症予防対策の実施について

- 1 目的 近年全国で熱中症による救急搬送が増加しており、会員の安全性の観点から熱中症対策を実施する。
- 2 対象期間 7月1日（火）～9月30日（火）（延長することがあります。）
※原則1人での作業は行わない。
- 3 対象業務 屋外作業（草刈り、除草、植木剪定）
- 4 作業中止・時間帯変更の目安

35℃以上	《作業中止》
31～35℃未満	《作業嚴重注意》
28～31℃未満	《作業注意》

- 5 就業時間 気温が31℃以上の場合、原則9時から12時まで
・就業時間を早めたり、人員を増やしてできるだけ午前中で終わらせる。
・熱中症警戒アラート（暑さ指数が「33を超える」と予想される前日夕方または当日朝に発表されます。）が発表された場合は、就業を中止にする。
- 6 休憩場所 日陰や風通しの良い場所もしくはクールスポット等で休むこと。
- 7 休憩時間 30分ごとに5分程度、10時頃に10分程度の休憩をとること。
- 8 水分補給 のどが渇いてなくてもこまめに水分・塩分補給すること。
- 9 発注者への周知

例年7月から9月にかけて、熱中症による事故が全国的に増加しています。そのため、シルバー人材センターにおいても、熱中症の時期については休憩及び給水を取りながらの就業となりますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

また、作業する会員の安全性を確保する観点から複数人での就業を推進しておりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

なお、熱中症アラートが発表されるなどの状況によっては就業を延期させていただく場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

（問合わせ）

シルバー人材センター事務局
電話：042-973-6566

熱中症とは

熱中症は、気温や湿度の高い環境下で体温調節がうまく働かないことにより起こります。

熱中症の主な症状は下記のとおりです。

熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足のしびれ 汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする
中度	頭痛、吐き気、体のだるさ(倦怠感)、虚脱感(体に力が入らない) 意識が何となくおかしい
重度	意識がない、けいれん、体が熱い 呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症の対処方法について

1. 意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。
2. 意識がある場合は、涼しい場所に移動します。
3. 服をゆるめ、体を冷やします。(首下、わきの下、足の付け根)
4. 水分補給を促します。自力で水分補給ができない場合はすぐに医療機関へ受診してください。
5. 時間がたっても症状が改善しない場合は、医療機関を受診します。症状が改善したら、帰宅し自宅で静養してください。

※飯能市ホームページより

【酷暑期における就業・行動指針】

指針の目的

この、【酷暑期における就業・行動指針】は、就業者の熱中症予防対策として啓発を図る。

対象職種

屋外作業（草刈り・除草・植木剪定）

熱中症の予防行動

①日頃の健康管理

- ア、日頃からの健康チェック
- イ、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を
- ウ、朝食を抜かない
- エ、夏風邪に要注意

②暑さを避ける

- ア、日傘や帽子の着用
- イ、急に熱くなった時は要注意
- ウ、通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- エ、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

③こまめに水分を補給する

- ア、喉が渇く前にこまめに水分補給をする
- イ、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

熱中症の症状

- ①めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い
- ②頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- ③返事がおかしい・意識消失・けいれん・身体が熱い

就業前・作業前の準備

- ①就業前日は十分な睡眠をとる
- ②余裕を持った作業計画
- ③自分の体調を知る

作業中の予防対策・留意事項

- ①自覚症状を優先する（自分の身は自分で守る心構え）
- ②熱中症対策グッズや帽子を活用する
- ③涼しい素材の服を着る（クールビズ）
- ④こまめな休憩と水分・塩分の補給

- ⑤グループ就業の場合事前に意見交換を行って行動方針を決めておく
- ⑥「熱中症警戒アラート」が発令されたら作業を中止する

作業中止・時間帯変更の目安

就業の可否判断・就業時間帯の変更（顧客と相談調整する）

〔気温〕	〔作業の目安〕
35°C以上→→→	→→→《作業中止》
31°C～35°C未満	→→→《作業嚴重注意》
28°C～31°C未満	→→→《作業注意》

救急処置

①涼しい場所へ

エアコンがきいている室内や風通しの良い、日陰など涼しい場所へ避難させる

②身体を冷やす

衣服をゆるめ、身体を冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）

③水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

健康管理

就業者は自身の健康管理に努めなければならない（睡眠不足・体調不良・前日の飲酒等）

就業者の知識

就業者は予め以下の知識の取得に努めること

ア、熱中症の症状

イ、熱中症の予防方法

ウ、緊急時の救急処置

エ、熱中症の事例

オ、自身の知識を高めるとともに、周囲の仲間にも周知すること

■救急対応フロー

◆熱中症が疑われる場合の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・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

チェック2

呼びかけに答えますか？

はい

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす。

はい

チェック3

自分で水分摂取できますか？
自力で歩けますか？

はい

いいえ

経口補水液などを補給する

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場合があります。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、その指示に従ってください

チェック4

症状が良くなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝えましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合は
無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、
服を緩め体を冷やす

#7119へ（救急相談ダイヤル）
または救急車を呼ぶ

氷のう等があれば、首、わきの下、
太ももの付け根を集中的に冷やしま
しょう