

# 熱中症予防対策実施計画



令和7年5月30日 策定

一般社団法人  
勝浦市シルバー人材センター

## 1. はじめに

地球温暖化の影響により、近年の夏は猛暑が続いており、国内の熱中症発生件数が急増していることから、令和7年6月1日から施行される労働安全衛生規則の改正により、特定の条件下で働く労働者を対象とした熱中症対策が、事業者に罰則を含む強制力を持つ法的義務となる。

一般社団法人勝浦市シルバー人材センター(以下「当センター」という。)の会員は、フリーランスであり労働者に該当しないことから、会員の就業に対する法的義務はないが、当センターで働く職員については、対象となる。

このことから、改正労働安全衛生規則に定める事業者に求められる対策を実行するため、「熱中症予防対策実施計画」を策定するものである。

### 熱中症とは・・・

「熱中症」は、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称であり、めまい・湿疹・失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害、痙攣・手足の運動障害、高体温等の病状が現われます。～厚生労働省資料～

## 2. 熱中症予防対策実施計画

### (1) 報告体制の整備

熱中症の疑いがある職員を早期に発見し対応するために次のように体制を整備する。

#### ① 報告窓口の明確化について

当センターの責任者を事務局長とし、事務局長不在の場合は、主任が代理して対応する。

| 報告先【( )は優先順位】 | 電話番号          | 備考        |
|---------------|---------------|-----------|
| (1)当センター事務局長  | 0470(70)1313  |           |
| (2)土屋事務局長     | 080(5099)2555 | 勤務時間外     |
| (3)鈴木主任       | 090(8725)3632 | 事務局長不在のとき |

#### ② 報告手段

電話又は口頭により報告するものとする。なお、連絡が取れない場合は、当センターグループラインにより報告することも可能とする。

#### ③ 報告内容

報告内容については、次の内容を基本とする。

ア 報告者氏名

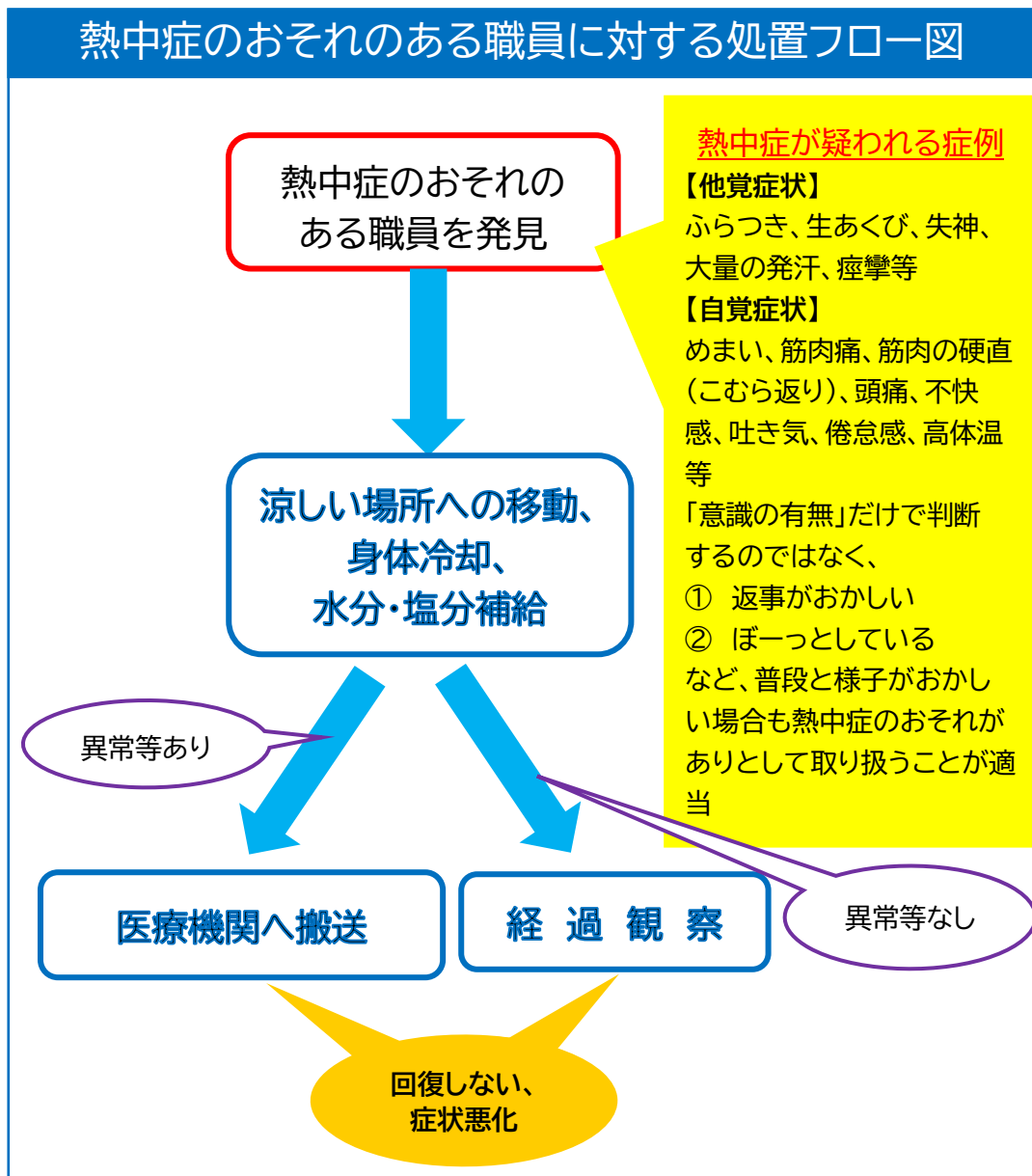
イ 対象職員氏名

ウ 症状

エ 意識の有無

オ 処置の状況

(2) 実施手順について



| 搬送先医療機関リスト |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 塩田病院       | 勝浦市出水1221  | 0470(73)1221 |
| 越後貫医院      | 勝浦市墨名 672  | 0470(73)3137 |
| 勝浦診療所      | 勝浦市松野448-1 | 0470(77)0331 |

※医療機関リストは例示であり、このリストにない医療機関への搬送も可能

### (3)熱中症予防対策

勝浦市は、観測史上 35 度を超える猛暑日を記録したことがない“涼しいまち”として、近年マスコミ等で取り上げられるようになってきているが、熱中症予防対策を講ずべき基準として示されている暑さ指数(WBGT値)30以上(低代謝率レベルの作業)または、気温 31 度以上を超える暑い日も毎年記録している。

(参考:令和 6 年 7 月～9 月における気温 31 度以上を観測した日数(勝浦地域特別気象観測所データ) 7 月⇒6 日、8 月⇒19 日、9 月⇒9 日)となっており、特に8月は約3分の2を占めている。

熱中症の危険度は、WBGT値により次の 4 つの区分に分類されている。

| 暑さ指数<br>(WBGT値)              | 注意すべき<br>生活活動の目安      | 注 意 事 項                                             |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>危 険</b><br>(31 以上)        | すべての生活活動で<br>おこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。<br>外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| <b>厳重警戒</b><br>(28 以上 31 未満) |                       | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                          |
| <b>警 戒</b><br>(25 以上 28 未満)  | 中等度以上の生活<br>活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                       |
| <b>注 意</b><br>(25 未満)        | 強い生活活動で<br>おこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。                  |

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 4」(2022)より

上記の表の危険に該当する日の屋外での業務については、次の熱中症予防対策を行うものとする。

#### ① 業務管理

##### ア 水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の業務前後の摂取及び業務中の定期的な摂取をおこなうこと。

##### イ 服装等

熱を吸収し、または保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装で業務に当たること。また、炎天下での業務については、帽子の着用など直射日光を遮ることができるようにすること。

##### ウ 炎天下での連続業務の短縮

炎天下での業務は、連続して1時間を超えないようにすること。また、休憩はエアコンの効いた自動車内で涼むことや風通しの良い日陰等で行うこと。

##### オ 気象情報の活用

気象情報サイトの熱中症警戒アラートの発令状況等を確認して活用すること。

## ② 健康管理

### ア 日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未接種等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理に努めること。

また、業務開始前に職員同士で健康状態の確認を行うこと。

### イ 熱中症に関する健康状態の自己確認

次のチェック項目を確認し、異常等がある場合は、責任者に報告し、無理な業務遂行がないようにすること。

#### 【熱中症に関する健康状態チェック項目】

|                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| ◇既往歴・生活習慣(該当項目がある場合は熱中症にかかりやすい) |                    |
|                                 | 高齢者(65歳以上)である。     |
|                                 | 心筋梗塞、狭心症の既往歴がある。   |
|                                 | これまでに熱中症になったことがある。 |
|                                 | 高血圧である。            |
|                                 | 太っている。             |
|                                 | 風邪をひいて熱がある。        |
|                                 | 下痢をしている。           |
|                                 | 二日酔いである。           |
|                                 | 朝食を食べなかった。         |
|                                 | 寝不足である。            |
| 以下の場合は熱中症にかかっている状態である。          |                    |
| 重症度Ⅰ                            | めまい、立ちくらみがする。      |
|                                 | 拭いても拭いても汗が出てくる。    |
|                                 | 手足や身体の一部がつる。       |
| 重症度Ⅱ                            | 頭がズキンズキンと痛い。       |
|                                 | 吐き気がする。            |
|                                 | 身体がだるい。            |
|                                 | 判断力・集中力が低下する。      |
| 重症度Ⅲ                            | 意識がない。             |
|                                 | 身体がけいれんする。         |
|                                 | 体温が高い。             |
|                                 | 呼び掛けに反応していない。      |
| まっすぐに歩けない、走れない。                 |                    |

◆熱中症の疑いがある場合は、速やかに医療機関で受診すること。

出典：厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル作成委員会」令和3年

#### (4) 会員に対する熱中症予防の啓発

当センターの会員は、平均年齢75.4歳(令和6年度末現在 男性会員75.0歳、女性会員76.2歳)と熱中症リスクが高まるとされる高齢者であること、年間受注の86%が屋外作業であること(令和6年度実績)から、夏場の就業に対する熱中症の危険度が増すことから、会報、安全就業だより等による啓発、事務所来所時に注意喚起の声かけを行うなどして、熱中症の予防の啓発に努める。

#### 【参考】 作業別受注の割合(令和6年度実績)

| 作 業 名            |          | 割 合     | 備 考              |
|------------------|----------|---------|------------------|
| 屋<br>外<br>作<br>業 | 除草作業     | 43.40%  |                  |
|                  | 屋外清掃作業   | 31.91%  |                  |
|                  | 植木剪定作業   | 6.01%   |                  |
|                  | 駐車場等管理作業 | 4.64%   |                  |
|                  | 屋外施設管理作業 | 0.92%   |                  |
|                  | 伐採作業     | 0.37%   |                  |
|                  | 植木剪定作業   | 0.15%   |                  |
| 主な屋外作業小計         |          | 87.40%  |                  |
| 屋内作業等            |          | 12.60%  | 屋内清掃作業、建物一部管理業務等 |
| 合 計              |          | 100.00% |                  |

#### (5) 熱中症予防対策実行計画の周知

職員を高温多湿の場所において業務をさせる場合には、適切な業務管理、職員自身による健康管理等が重要であることから、業務を行う職員に対して、あらかじめ計画内容を周知するための労働衛生教育を行うものとする。

(参考)WBGT 値早見表 熱中症の危険度チェック！

| 早見表                   |    | 相 対 湿 度 % |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-----------------------|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|                       |    | 20        | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 乾<br>球<br>温<br>度<br>℃ | 40 | 29        | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44  |
|                       | 39 | 28        | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43  |
|                       | 38 | 28        | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42  |
|                       | 37 | 27        | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 35 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41  |
|                       | 36 | 26        | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 39  |
|                       | 35 | 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 38  |
|                       | 34 | 25        | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 37  |
|                       | 33 | 24        | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36  |
|                       | 32 | 23        | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35  |
|                       | 31 | 22        | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34  |
|                       | 30 | 21        | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33  |
|                       | 29 | 21        | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32  |
|                       | 28 | 20        | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31  |
|                       | 27 | 19        | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30  |
|                       | 26 | 18        | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29  |
|                       | 25 | 18        | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28  |
|                       | 24 | 17        | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27  |
|                       | 23 | 16        | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26  |
|                       | 22 | 15        | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25  |
|                       | 21 | 15        | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24  |

【WBGT 値】

|          |           |             |          |
|----------|-----------|-------------|----------|
| 注意 25℃未満 | 警戒 25～28℃ | 厳重警戒 28～31℃ | 危険 31℃以上 |
|----------|-----------|-------------|----------|

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4



(参考) 身体作業強度に応じた WBGT 基準値

| 区 分         | 身体作業強度(代謝率レベル)の例                                              | 各身体作業強度で作業する場合の WBGT 値の目安の値 |                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|
|             |                                                               | 暑熱順化者の WBGT℃                | 暑熱非順化者の WBGT 値℃ |
| 0<br>安静     | ・安静、楽な座位                                                      | 33                          | 32              |
| 1<br>低代謝率   | ・軽い手作業(書く、タイピング)<br>・手及び腕の作業<br>・腰及び脚の作業 など                   | 30                          | 29              |
| 2<br>中程度代謝率 | ・継続的な手及び腕の作業<br>・「釘打ち、盛土」<br>・腕及び脚の作業、腕と動態の作業 など              | 28                          | 26              |
| 3<br>高代謝率   | ・強度の腕及び胴体の作業<br>・ショベル作業、ハンマー作業<br>・重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする など | 26                          | 23              |
| 4<br>極高代謝率  | ・最大速度の速さでとても激しい活動<br>・激しくシャベルをつかったり掘ったりする など                  | 25                          | 20              |

※身体作業強度と WBGT 値を比べ、基準値を超える場合には、冷房等により当該作業場所の WBGT 基準値の低減を図る。

※それでも基準値を超えてしまう時には、「(3)熱中症予防対策」を行う。

(参考)暑熱順化とは……

体が暑さに慣れることをいう。だんだんと体を暑さに慣れさせることによって、熱中症のリスクの高い環境にさらされても熱中症になりにくなるもの。

暑熱順化により発汗までの時間が早くなり、特に、前胸部と前額部の汗がすぐに出ようになり心臓と脳の温度上昇を食い止める働きがある。

暑熱順化ができていないときの労働者は、1日に 15～20gの食塩を発汗で失うことがあるが、暑熱順化によって、1日3～5g程度の喪失に抑えることができる。このように、暑さに慣れてくると、体温を一定に維持する働きが向上するとともに水分や Na(ナトリウム)を失いにくくなる。