

事務連絡
令和6年6月26日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務所長 原 雄二（印省略）

令和6年度 第3回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第3回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和6年6月26日（水） 11時57分より
2. 協議内容
 - (1) 熱中症について
 - ・別添資料「熱中症対策」を基に熱中症の症状及び対策等について確認。
 - (2) 食中毒について
 - ・別添資料「食中毒について」を基に食中毒の原因及び対策等について確認。
3. その他
 - 【産業医より】
 - ・就業途上の事故は他方面で多く発生している。自転車を利用している場合、ヘルメットを着用しリスクを軽減することが大切である。
 - ・高齢者の場合、大腿骨を骨折するケースが多く、認知症を発症させる確率が高まる。また、女性は骨粗しょう症を発症する人も多い。
 - ・熱中症は高温多湿の環境でも良く発症する。屋外だけではなく屋内でもなり得る。屋内ではエアコンをドライに設定し、対策をすることが大切である。
 - ・食中毒について下痢の症状が出た場合、自己判断で市販薬を服用するより、病院で受診し自身の身体に合った薬を処方してもらう方が良い。また、食品については良く加熱をし、菌を体内に入れさせない努力をして欲しい。特にこれからの季節はバーベキューを行うことが増えるかと思うが、肉類や魚介類は良く加熱をし予防に努めて欲しい。

4. 連絡事項

① 健康診断の受診について（引き続き）

本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いするとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

- ◆ 梅雨の時期に入り、食中毒や体調を崩し熱中症になる危険性が高くなってきました。今回の資料をご一読いただき、各自対策をお願い致します。体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：川崎・河東・土屋

(Tel : 049-222-2075)

＼いまさら聞けない／

熱中症対策

株式会社ドクタートラスト

保健師 佐藤せな

熱中症とは

高温多湿な環境下において、発症する身体の不調や障害の総称

- ・ **体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れる**
- ・ **体温調節機能が破綻する**



【発症に関わる要因】

環境

- ・ 高温
- ・ 多湿
- ・ 日差しが強い
- ・ 風が通らない環境

行動

- ・ 激しい運動
(漁業、農業、建設作業など)
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

身体の状態

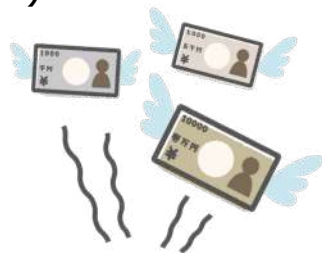
- ・ 高齢者、肥満の方
- ・ 糖尿病などの持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 二日酔いや寝不足などの体調不良

なぜ熱中症対策をすべきか

事業者

労災の対象になった際
損害が生じる

- 治療費
- 休業補償
(体調不良により休んだ期間分)
- 障害補償
(後遺症が残った場合)
- 遺族補償
(亡くなった場合)



労働者

重症化や処置が遅かった場合
後遺症が残る
最悪死に至る場合がある

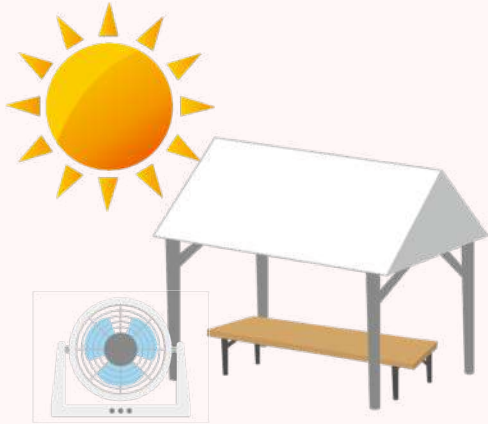
【後遺症の例】

- 高次脳機能障害
- 嚥下障害
- 歩行障害
- パーキンソン症状



熱中症対策の3つのポイント

1. 作業環境管理



作業している人を
取り巻く環境を良好にする

2. 作業管理



作業の**内容や実施時間、**
方法を負荷の少ないものにする

3. 健康管理



作業している**労働者本人の**
健康を良好にする

熱中症予防・対策は熱中症の要因に気づき、

企業や労働者ができる・変えられることを見つけ、実践すること！

この後それぞれについて
具体的にご説明します！



1. 作業環境管理

① 休憩場所などの整備

- ・冷房を備えた休憩場所の確保
- ・日陰などの涼しい休憩場所の確保
- ・体を冷やすことのできるもの(ネッククーラーなど)や設備の設置



送風ファン付き作業服



ネッククーラー

② WBGTの低減

WBGT基準値を超える（おそれのある）作業場所
（**高温多湿作業場所**）において

直射日光・照り返しを遮ることができる
簡易な屋根、冷房設備などを設置



WBGTとは

WBGTは熱中症を予防することを目的として使用される指標。
**湿度、日射・ふく射(赤外線
で伝わる熱)など周辺の熱環境、
気温の3つを取り入れた値。**



2. 作業管理

① 作業中の巡視

例) 作業前、午前・午後の休憩時に担当者が巡回、以下を確認

- WBGTの低減対策が実施されてるか
- 労働者の体調
- 労働者の水分補給状況

・定期的に適正量摂取しているか
(20分～30分ごとに0.1～0.2%の食塩水またはナトリウム40～80mg/dl(100ml)のスポーツドリンクをカップ1～2杯程度)



飲料A
49mg



飲料B
40mg



経口補水液C
115mg

② 作業時間の短縮など

WBGT基準値を超える（おそれのある）作業場所
（**高温多湿作業場所**）において

単独作業を控えさせる 作業の休止時間の確保

例) WBGTが基準値程度か 1℃超過	1時間当たり15分
WBGTが基準値を 2℃超過	1時間当たり30分
WBGTが基準値を 3℃超過	1時間当たり45分
WBGTが基準値を 4℃以上超過	作業中止

参考：労働者健康安全機構 <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000636115.pdf>

参考：厚生労働省 職場における熱中症予防対策の徹底について要請 <https://jsite.mhlw.go.jp/fukushima-roudoukyoku/content/contents/001160462.pdf>

3. 健康管理

① 労働者の健康状態の確認

- ・作業開始時・午前・午後の休憩時の巡視などによって、労働者の健康状態を確認
- ・労働者本人にも体調チェックシートをつけてもらう

例)

熱中症に関する健康状態自己チェックシート						
工事名：		所属会社：				
		氏名：				
●この「チェックシート」は、作業員の方が各自で毎日体調をチェックするための「チェックシート」です。						
●朝礼時と休憩時に、体調をチェックしてください。						
●休憩時のチェックで症状が認められる方は、すぐに職長又は職員に申し出てください。						
●職長は各作業員の方のチェックシートを見て、早目の対応に努めてください。						
朝 礼 時 チ ェ ッ ク	既往歴・生活習慣	以下の人は熱中症にかかりやすい人です。	/	/	/	/
	1	高齢者（65歳以上の人）である。				
	2	心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある。				
	3	これまでに熱中症になったことがある。				
	4	高血圧である。				
	5	ふとっている。				
	6	風邪を引いて熱がある。				

② 健康診断結果に基づく対応

- ・熱中症のリスクの高い疾患を治療中の労働者に対して必要に応じて、就業場所の変更、作業の転換などの適切な措置を講じる

【熱中症リスクの高い疾患】

糖尿病

高血圧

腎不全

心疾患

精神・神経関係の疾患

広範囲の皮膚疾患



産業医や主治医等の意見聴取を行い、措置を決定する



参考：熱中症に関する健康状態自己チェックシート(厚生労働省)
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/case/2020/jikochecksheet.pdf>

企業で用意しておくものリスト

STEP 1

- 黒球式熱中症指数計
- 体調チェックリスト
- 水分摂取状況チェックリスト
- 扇風機や送風機、冷房設備など
- ファン付き作業服



厚生労働省や環境省のHPにチェックリストの例が掲載されています！

STEP 2

- 経口補水液や水などの飲料
- 塩分を補給できる飴など
- 身体を冷やすことのできるもの
(ネッククーラーや保冷剤など)



労働者に周知すること



設置した設備
(休憩場所や冷却器具)
について周知、
活用するように声掛け



**自覚症状の有無に
関わらず**、作業の前後、
作業中の定期的
(20分～30分に1回が目安)
な水分・塩分摂取を指導



水分・塩分の補給の注意点

医師などから水分・塩分
の制限指示がある場合は、
よく相談し指示に従うよう
指導する



睡眠時間の確保や
1日3食バランスの良い
食事などの**健康管理が**
熱中症のリスクを
低下させることを周知



管理栄養士おすすめの熱中症予防



暑さなどによる食欲低下や無理なダイエットにより、栄養不足になると身体に備わっている「体温調整機能」がうまく働かなくなってしまいます。
栄養が偏らないように、**バランスの良い食生活**を心がけましょう！

熱中症予防のために特に重要となる栄養素

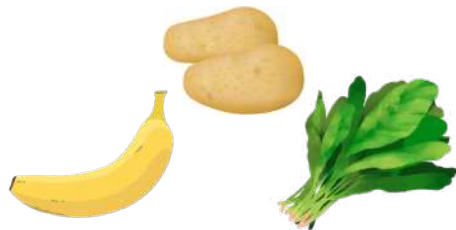
マグネシウム

汗とともに体外に排泄される。不足すると体温調節機能がうまく働かず、体に熱がこもる。



カリウム

汗とともに体外に排泄される。不足すると倦怠感や下痢を生じる。



クエン酸

マグネシウムやカリウムなどのミネラルの吸収を高める。



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きを助ける。疲労回復に効果的。



熱中症に関する質問①

Q 高血糖なのですが、熱中症対策としてスポーツドリンクを飲んでも大丈夫でしょうか？

A 高血糖および糖尿病の方に対しては**おすすめができません。**

- スポーツドリンクには多量の糖質が入っており、血糖値の高い方が飲用すると血糖コントロール不要に陥るリスクがあります
- 医師から厳格な糖質制限を指示されている場合は、水やお茶などの糖質の入っていない飲料を飲むようにしましょう
- ナトリウムを補給できる**塩飴**や**糖質オフのスポーツドリンク**や**経口補水液**などを活用するのも1つの方法です

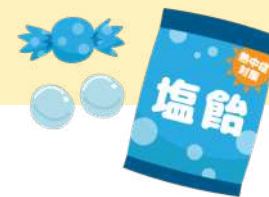


熱中症対策の基本は「ナトリウムの補給」です！
糖質はあくまでも吸収を促進する働きなので、甘い飲み物でなくても大丈夫！

熱中症に関する質問②

Q 高血圧なのですが、熱中症対策として塩飴をなめても大丈夫でしょうか？

A 高血圧の方は夏でも食塩を制限することが望まれます。



- 発汗により、カリウムやナトリウムなどは損失します
- 日本人の食塩摂取量は1日平均10g（高血圧の方の目標量は6g未満）と必要量を超えており、食事以外でのさらなる接種は不要です

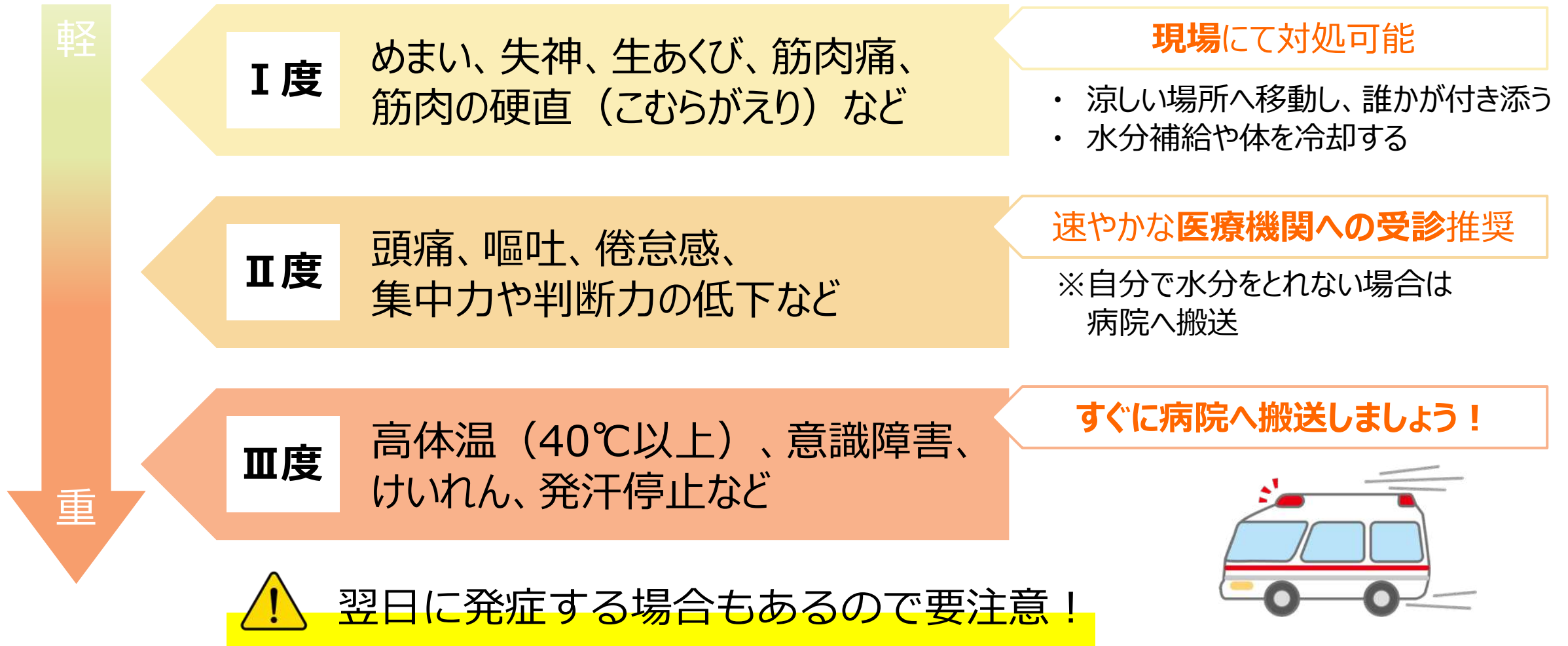
水・お茶を基本として1日1.2Lを目安に、こまめな水分補給を！



高温多湿環境などで特に発汗の多い場合は、水だけでなくスポーツ飲料や経口補水液も一緒に補給することでミネラルを効率的に吸収できます。
高血圧の方は、かかりつけ医に適切な水分・塩分補給の方法についてご相談ください。

もし熱中症が起こってしまったら

熱中症の重症度と主な症状





保健師 佐藤せな

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

熱中症対策は企業としての対策と、労働者の方各々としての対策の双方が必要です。

これから暑くなってくる季節に備えて、「足りない部分・変えられる部分」をみつけ、皆さんが健康で安全に働いていただくお手伝いできれば幸いです！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2307heatstroke>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数122万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/aillesplus/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
が開発！**1人200円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

122万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ



食中毒について

職場で食中毒が起きたら・・・

職場で起こりうる食中毒には

- ・社員食堂での集団食中毒
- ・仕出し弁当などでの集団食中毒
- ・外食(社外で購入したもの)

があります。



食中毒発生時 職場での対応

応急処置

吐き気がある場合、
おなかを緩め、
横向けに寝かせる

医療機関を 受診させる

⇒5ページ参照

糞便や嘔吐物の処理

使い捨てのエプロン・手袋・
マスク・ペーパーナプキンを
使用する

食中毒届出の流れ

診察した
医師から
保健所に連絡

保健所職員が調査
(職場への
聞き取り調査)

対策

原因特定

(食品衛生法 第58条)

職場で集団食中毒が起きた場合は、保健所の調査に協力しなければなりません。
また、社員食堂で食中毒が起きた場合は、労働災害としてみなされることがあります。

社内で感染を広げないために

食中毒に感染した場合、無理に出社をすると、社内に感染を広げてしまうことがあります。



1. 嘔吐・下痢が治まるまでは自宅で休む

会社のトイレで嘔吐・下痢をした際の処理が不十分だと、感染が広がります。

下痢止めや胃薬を使用するのは、菌を体から出しにくくしてしまうため、避けましょう。

社内に嘔吐物処理キット(市販されています)を準備しておくのも良いでしょう。

2. 出社後もこまめに手洗いを行う

ウイルスや細菌の種類によって、感染後1週間～1ヶ月程度は、便の中にウイルスが排出されます。

症状が治まっても、トイレに行ったらよく手洗いを行い、共用のタオルは使わないようにしましょう。



3. 職場にきちんと報告をする

特に保育や介護など、感染すると重症化しやすい老人や子どもに接する職業の場合は、必ず職場に報告が必要です。

食中毒の原因と発生時期

食中毒とは……

様々な細菌やウイルスなどが付着した食べ物を食することで起こる健康被害です。嘔吐・下痢・腹痛・発熱・頭痛などを引き起こし、重症化することもあります。

食中毒の菌(細菌)が活発になる目安は、**25℃**です。
そのため、6月～10月にかけて、発症数が増えます。



食中毒の種類	原因	発生時期
細菌性食中毒	O157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など (生肉・魚・貝などの食事から)	5～9月に多い
ウイルス性食中毒	ノロウイルスなど (牡蠣などの貝類や、感染者の吐物・汚物からの接触感染)	11～3月に多い
化学薬品による中毒	殺虫剤、防腐剤など	季節に関係なく発生
自然毒による中毒	フグ、きのこ、野草など	発生

受診の目安



■食中毒 受診の目安

- 下痢が1日10回以上起こる。
- 体がフラフラする。
- 意識が遠くなる。
- 尿の量が減る。尿が12時間以上出ない。
- 下痢便に血液が混ざる。
- 嘔吐が止まらない。

食中毒の下痢は、体内の毒素を排出する役割があるため自己判断での下痢止めや解熱鎮痛剤の服用は避けましょう。

市販のイオン飲料は糖分が多く、塩分が少ないため、あまりおすすめできません。薬局で販売されている『OS-1』が最も効果的に水分を補給できます。(点滴と同じ成分です。)

吐き気が治まってきたら、少しずつ様子を見ながら水分→流動食→固形物の順で水分・食事を開始しましょう。

※吐き気が強い場合は無理をして水分を摂る必要はありません。

食品をより安全にするための5つの鍵

(国立医薬品食品衛生研究所)

- 1.「**清潔に保つ**」:正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ(ネズミ駆除)をし、細菌やウイルスなど微生物を食品に「つけない」。
- 2.「**生の食品と加熱済み食品とを分ける**」:異なる食材を分けて取り扱う。まな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別を！
- 3.「**よく加熱する**」:加熱が必要な食品はよく加熱する。調理済み食品もよく再加熱を！ ⇒加熱で死なない菌もあります！詳細は次のスライド参照
- 4.「**安全な温度に保つ**」:調理済み食品を室温で二時間以上放置しない。温かいものはあたたかい状態で、冷たいものは冷たい状態(冷却)で。
- 5.「**安全な水と原材料を使用する**」:野菜や果物など生で食べる食材はよく洗う。消費期限をすぎたものは思い切って処分する。



お弁当を持参する場合に注意すること

最近では、お弁当を自宅から持参される方も増えています。

家庭で作る場合、衛生管理が市販よりも難しいので、以下に注意しましょう。

1. **清潔**：・・・調理前に石鹸で手洗いをし、調理器具も清潔にしましょう。生の食材と加熱食材を同じ箸で触るのは厳禁です！



2. **加熱**・・・調理するときに、しっかり加熱。電子レンジの場合は、途中で向きをかえると均一に火が通ります。おにぎりを握るときは、ラップをして握ります。

3. **水を切る**・・・おかずは冷ましてから詰め、水気の少ないおかずを選びます。作りおきのおかずは冷蔵庫で保管し、しっかりレンジで過熱！

4. **涼しいところに保管する**・・・外で持ち歩くときは、保冷剤を入れる・自然解凍のおかずを入れる、等。

★傷みやすい食材 茹で卵・マヨネーズ・生野菜・温野菜・きのこ・炊き込みご飯



加熱で死なない食中毒の原因菌

食中毒=加熱すれば安心、ではありません。

セレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌などは、加熱しても感染力を持ち続けます。

特に注意したいのが、じゃがいも・にんじん・肉などから感染する**ウェルシュ菌**です。
(例:カレー、シチュー、肉じゃが、ロールキャベツなど)。

これらが前日に加熱調理され、一晩室温放置された場合、夜のうちに菌が増殖して発症するケースが目立ちます。

【カレーなど煮込み料理で食中毒にならないためには？】

- ①前日の作り置きをしない。
- ②加熱調理後、2時間以上室温に放置しない。
- ③加熱調理後、2～3時間以内に、20度以下に急冷する。
⇒冷却していくのに時間がかかればかかるほど、菌が増殖していくため。
- ④加熱調理後、一旦保存をする場合は、よくかき混ぜることで酸素に触れさせる。その後、小分けにして冷蔵保存する。
⇒ウェルシュ菌は酸素に触れることを嫌うため、菌の繁殖を防げる。



これから訪れる梅雨～夏のシーズン、
【食中毒にかからない・移さない】ために、
十分に注意してください！！

重要な商談やプレゼンテーションの前など、
いつも以上に食べるものに注意しましょう！！！！

