

事務連絡  
令和8年5月28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 吉田 偉英 (印省略)

令和8年度 第2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8年度第2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8年5月27日(水)14時00分より

2. 協議内容

(1) 花粉症について

① ・別添資料「いまさら聞けない熱中症対策」を基に対策等について確認。

3. その他

【産業医より】

夏のこむら返りについて、ミネラルの一種である、カルシウム不足が原因の可能性がある。併せてナトリウム不足も原因となるので普段から摂取するよう意識してほしいと、アドバイスを頂いた。

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いたしますとともに、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、産業医を含めて委員会を開催しております。

業務上のストレスや健康面で気になることなど、相談されたいことがござい

ましたら、事務局担当までお気軽にご連絡いただくか、書面にてお知らせください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。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤の場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

◆ 熱中症が懸念される時季となりました。

体調不良の場合は、無理をせず休むことも大切です。

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：土屋・坂本

(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

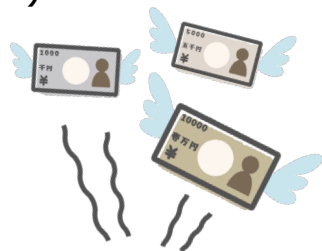
- ・ 高齢者、肥満の方
- ・ 糖尿病などの持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 二日酔いや寝不足などの体調不良

# 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**

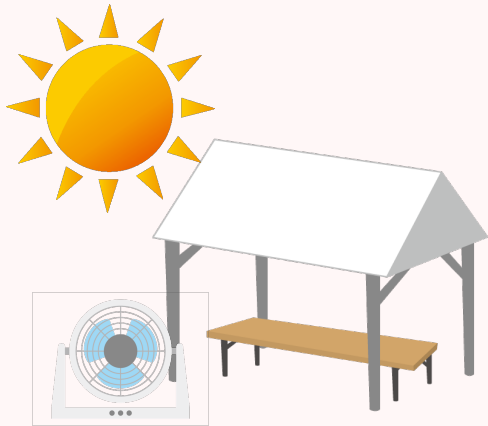
### 【後遺症の例】

- 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  
ドリンク又は経口補水液等をカップ1～2杯程度)

飲料100mlあたりのナトリウム含有量例



飲料A  
49mg



飲料B  
50mg



経口補水液C  
115mg

## ② 作業時間の短縮など

身体を冷却する服の着用をしていない等、  
特段の熱中症予防対策を講じていない場合

### 休憩時間の目安

※暑熱順化した作業員において

WBGTが基準値程度か 1℃超過	1時間当たり15分以上
WBGTが基準値を 2℃超過	1時間当たり30分以上
WBGTが基準値を 3℃超過	1時間当たり45分以上
WBGTが基準値を 4℃以上超過	<b>作業中止</b>

# 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：				
<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●朝礼時と休憩時に、体調をチェックしてください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>							
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



# 企業で用意しておくものリスト

## STEP 1

- WBGT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う。  
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

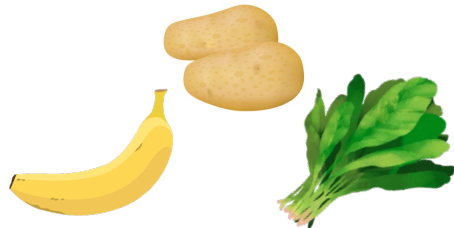
### マグネシウム

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良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

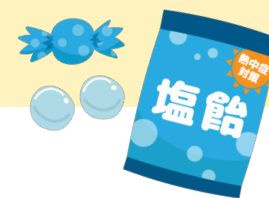


熱中症対策の基本は「ナトリウムの補給」です！  
糖質はあくまでも吸収を促進する働きなので、甘い飲み物でなくても大丈夫！

# 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日平均約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摂取は不要です

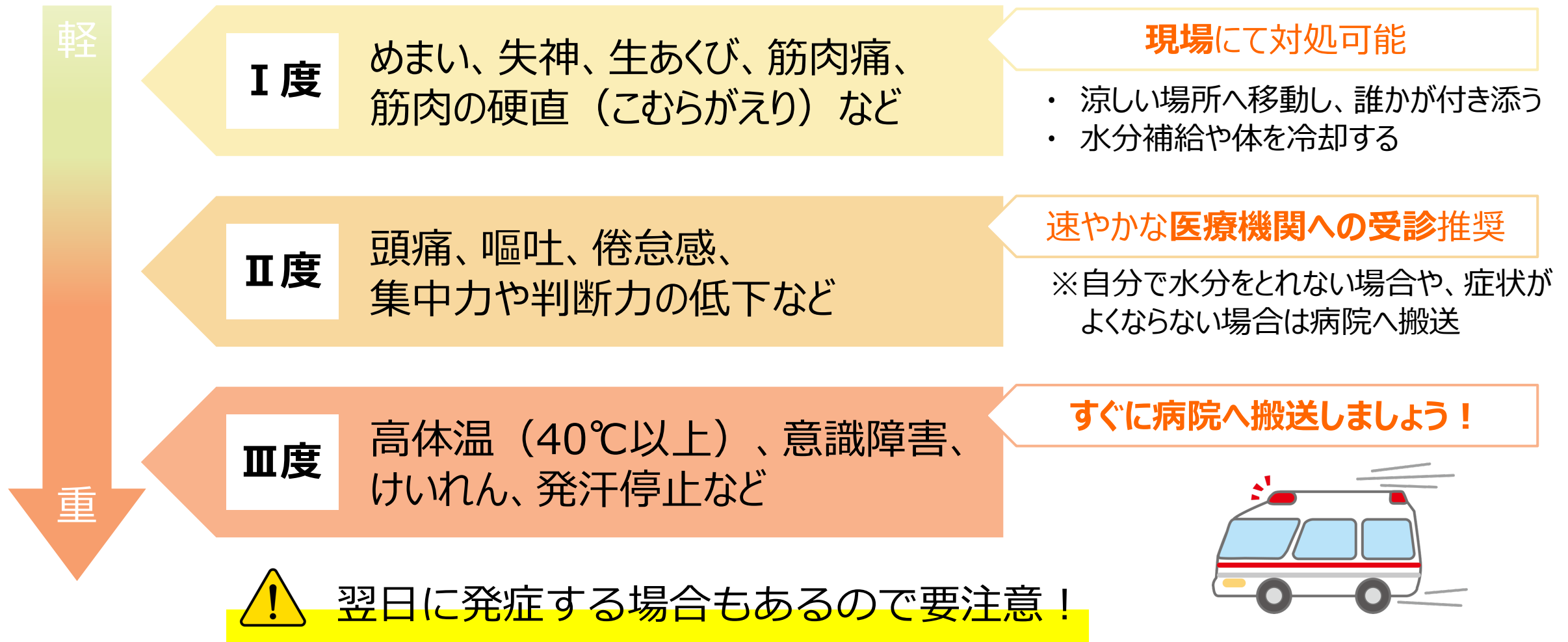
**水・お茶を基本として1日1.2Lを目安に、こまめな水分補給を！**



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/2303unconscious>



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://stella-sc.jp/>



## 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

