

# 【酷暑期における就業・行動指針】（熱中症の予防に向けて）

町田市シルバー人材センター 安全管理委員会

（指針の目的）

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

（対象職種）

屋内作業・屋外作業に拘わらず全ての作業職種を対象とする。

（熱中症の予防行動）

①日頃の健康管理

- ア、日頃からの体温調節、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、日陰を選んで歩く
- イ、日傘や帽子の着用
- ウ、急に暑くなった時は要注意
- エ、室内では室温をこまめに確認
- オ、通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- カ、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで身体を冷やす

③適時マスクをはずす

- ア、気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- イ、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）確保できる場合には、マスクをはずす
- ウ、マスクを着用している時は、負荷のかかる作業を避ける

④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余裕をもった作業計画
- ③自分の体調を知る
- ④就業途上は日陰を選んで歩く

(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室内でも発症する危険性があるので、少しでも不調を感じたら我慢しない
- ③熱中症対策グッズや帽子を活用する
- ④涼しい素材の服を着る（クールビズ）
- ⑤こまめな休憩と水分・塩分の補給
- ⑥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
- ⑦単独作業員においても、酷暑日の行動方針を決めておく
- ⑧「熱中症警戒アラート」の発令に留意する
- ⑨別紙「熱中症予防対策チェックリスト」を活用し体調の把握に努める

(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）

[暑さ指数 (WBGT 値)]	[気温]	[作業の目安]
危険 (31以上)	→→→ 35°C 以上	→→→ 《作業中止》
嚴重警戒 (28~31)	→→→ 31~35°C 未満	→→→ 《作業嚴重注意》
警戒 (25~28)	→→→ 28~31°C 未満	→→→ 《作業注意》

**※ 事前に発注者と相談しておくことが望ましい**

(救急処置)

- ①涼しい場所へ  
エアコンが効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習得に努めること

- 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

**※仲間が発症したら絶対に一人にしない！**

**※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ！**