

衛生委員会からのお知らせ ～熱中症予防・対策について～

令和 8 年 7 月 15 日(水)に行われた(公社)熊本県シルバー人材センター連合会
熊本市事務所令和8年度第 4 回衛生委員会会議の中で、「熱中症予防・対策について」
報告を行い、請負・委任及び派遣契約にて就業中の会員に対して周知啓発を行うこと
となりました。つきましては別添資料を参考に、ご自身の体について理解を深め、日々
の就業に繋げましょう。



熱中症を防いで、安全に就業しましょう!



高齢者は**熱中症**のリスクが高まります。
無理をせず、体調を第一に、安全な就業を心がけましょう。

1 のどが渇く前に水分補給

- ・ 30分ごとを目安に水分補給
- ・ のどが渇く前に飲む
- ・ 汗をかいたら塩分も補給
- ・ スポーツドリンクや経口補水液も有効



2 暑い時間帯は無理をしない

- ・ WBGT(暑さ指数)が高い日は作業時間を短縮・中止
- ・ 連続作業を避ける
- ・ 日陰や涼しい場所でこまめに休憩



3 暑さを避ける工夫

- ・ 帽子を着用する
- ・ 通気性の良い服装
- ・ 空調服・ネッククーラー・冷却ベストを活用
- ・ 日傘や日陰を利用



4 体調管理も熱中症予防

- ・ 前日は十分な睡眠
- ・ 朝食を食べる
- ・ 体調が悪い日は就業しない
- ・ 飲酒後や睡眠不足の日は特に注意



5 「こんな症状」は要注意



少しでも異変を感じたら、**すぐに作業を中止**しましょう。

救急車を呼ぶか迷う場合は、**#7119**等を活用してください。

就業中に
熱中症が
疑われたら

① すぐに作業を中止



② 涼しい場所へ避難



③ 身体を冷やす



④ 水分・塩分補給



⑤ 救急車を呼ぶ目安



✓ 意識がない ✓ 呼びかけへの反応がおかしい ✓ 自分で水分が飲めない ✓ 症状が改善しない ✓ けいれんがある

熱中症のおそれのある者に対する処置（フロー図）

