

安全のしおり

生駒市シルバー人材センター安全委員会

令和6年7月改訂版

～安全のしおり発行にあたり会員の皆さまへ伝えたい事～

シルバー人材センターは、高齢者の「生きがい」「働く喜び」「地域社会への貢献」を目的とし、この趣旨に賛同した地域の高齢者が集まった団体です。

すなわち、「自らの能力や経験を生かして働く機会を得たい」「仕事を通じて社会参加をしたい」という、働く意欲を持つ高齢者が会員となり臨時的かつ短期的な仕事を引き受け高齢者に提供しています。

就業にあたっての基本原則は「安全が優先」で、

「安全はいかなるものにも優先します。平素の健康管理も大切であると同時に会員のみなさんが各自で安全に対する意識を持つことが何より重要です。」

と「会員のしおり」にも明記されています。

これは、会員の安全と健康をなくしては会員の皆さんと皆さんの家族に安定した生活や幸福が実現されず、また、順調な就業による生きがいや安心感が望み得ないという、考えに基づいています。

この考えから、シルバー人材センターでは会員の安全を確保し怪我などを防ぐために安全委員会などの組織があり事故防止に努めています。

また、安全就業を推進していくために、作業別安全就業基準をはじめ、熱中症マニュアルや救急医療情報キットなどがあります。就業にあたってはこれらをよく守り、活用して事故のないように努めなければなりません。

そして、シルバー人材センターの就業は雇用関係による労働ではないため、労災保険が適用されません。（これに代わるものとしてシルバー保険に加入しています。）

安全に就業するにあたっては、

「自分の体は自分で守る」「過信は厳禁」を基本に自分自身の体調を知ることが最も大切です。

この安全のしおりには、会員の皆さんが安全安心な就業をするための情報がたくさん書かれています。

ぜひ、お読みいただき、安全就業にお役立てください。

就業するにあたって、

まず健康であることが第一条件です。

「自分の体は自分で守る」、「過信は厳禁」を基本に、健康維持に努めてください。健康は自らの努力で得られるものです。定期的に健康診断を受けて、常に自分の健康状態をつかんでおきましょう。

高齢者がかかりやすい病気としては、がん・心血管系疾患・骨粗しょう症・関節炎・前立腺肥大症・認知症・心の病気（うつ病）などがあります。高齢者がかかりやすい病気は病名が違っても、原因や対策が共通していることがあります。

老後にどんな機能がおとろえるのか、どんなことに気をつけたらいいのか。原因を知り生活態度や運動、食生活で予防して安全に元気に就業できるよう日常から心がけましょう。

複数の人と食事をする
と、少ないものでも吸収し
やすくなり、脳の働きを
はじめ、活力が出ます

会食の機会を豊富につくろう。

1日30種類の食品を
食べることが体を健康
に保つために必要です

食欲がない時は
おかずを先に食べ
ご飯は残そう



運動は1日1時間
を目標に少しずつ
体を慣らそう

体調に合わせて
マイペースで運動しよう

よく噛むと脳の血流も良くなり、
脳の働きをよくします

○健康診断・特定保健指導

生駒市国民健康保険に加入している人

特定健康診査（生活習慣病予防健診）は、「生活習慣病予防・早期発見」するための健診です。将来、脳卒中や心筋梗塞などにかかりやすいかどうかを判定する健診で、今健康な人、何も症状がない人こそ、健診を受けることが大切です。

対 象 者 今年度40～74歳になる人で、年度を通じて生駒市国民健康保険に加入している人

健診期間 毎年6月1日～翌年1月31日

健診費用 1,000円

内 容 問診、診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定
血液検査：脂質検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール）：肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）：血糖検査（ヘモグロビンA1c・空腹時血糖（随時血糖））
尿検査（尿糖・尿たんぱく）、血清クレアチニン検査、血清尿酸検査
推定GFR、貧血検査、心電図検査、眼底検査（医師が必要と認めたとき）

受診場所 県内の健診実施医療機関（年3回の集団健診も実施しています。）

◆特定保健指導について

健診の結果から、生活習慣の改善で予防効果が期待できる人に対して、保健師管理栄養士、健康運動指導士により生活習慣（食習慣・運動習慣・喫煙習慣など）を見直し、より健康的な体づくりに向けたお手伝いをします。（保健指導対象となった方へは案内を結果通知表に同封します。）

問い合わせ先 市役所国保医療課 国保係（TEL 74-1111、内線 782）

後期高齢者医療制度に加入している人

後期高齢者医療では、加入者を対象に生活習慣病を予防するための健診を行っています。（保健指導は行っていない）。また、満75歳・80歳・85歳の方に後期高齢者医療広域連合で口腔健診を実施しています。

健 診 費 用 500円（健診期間、受診医療機関などは国民健康保険と同じです）

問い合わせ先 市役所国保医療課 福祉医療係（TEL 74-1111、内線 7460）

全国健康保険協会や、健康保険組合などの健康保険に加入している人

特定健診・特定保健指導は加入の健康保険の保険者が実施することになっています。

問い合わせ先 加入の健康保険または勤務先

公益社団法人生駒市シルバー人材センター安全就業規則

(目的)

第1条 この規則は、公益社団法人生駒市シルバー人材センター（以下「センター」という。）会員の就業に伴う事故を未然に防止し、安全に就業ができるよう必要な事項を定めることを目的とする。

(会員の遵守義務)

第2条 会員は、就業しようとするときは、この規則を遵守し、あらゆる事故の発生防止に努めなければならない。

(安全心得)

第3条 会員は、就業にあたっては、次の安全心得を守り、作業に従事しなければならない。

- (1) 作業は、安全第一を心がけ、急いだりあわてたりしないこと。
- (2) 器具類は、使用する前に必ず点検すること。
- (3) 服装・履物は、規律と安全性を守り、作業効率にあったものにすること。
- (4) 作業前には、軽い柔軟体操をして体をほぐすこと。
- (5) 加齢による諸機能の低下を十分に認識し、無理をしないこと。
- (6) 作業現場では、常に整理整頓を心がけること。
- (7) 共同作業では、合図、連絡を正確に行うこと。
- (8) 帰宅するまでは仕事のうち、交通事故に気をつけること。
- (9) 健康には、常に注意し、健康な状態で就業すること。仕事の前日は、十分睡眠をとるように心がけること。

(作業別安全就業基準)

第4条 会員は植木剪定・除草等の作業に従事する場合は、別途定める作業別安全就業基準を守り、安全就業に努めなければならない。

(安全保護具)

第5条 会員は高所作業に従事する場合は、必ず安全帽（ヘルメット）を着用するとともに必要に応じ命綱を使用すること。

- 2 会員は前項のほか安全面で留意する必要がある作業に従事する際は、作業別安全就業基準等に定める安全保護具を着用し、当該作業に従事しなければならない。

(交通災害の防止)

第6条 会員は仕事場との往復時は、交通ルールを守るとともに交通事故に注意しなければならない。特に、自転車やオートバイにあつては、十分注意し運転しなければならない。

- 2 会員は路上での作業に際しては、交通ルールを守るとともに安全ベスト、ヘルメット等を着用するなど、交通事故に注意し、作業に従事しなければならない。

(事故・苦情の防止)

第7条 会員は作業時に事故・苦情が発生しないよう万全の防止策を行わなければならない。

- 2 会員は事故・苦情を惹起した場合は、直ちに班長又はリーダーに報告し、センターと連携して解決策をとらなければならない。
- 3 会員は、前2項について「事故報告書」又は「苦情報告書」を直ちにセンターに提出しなければならない。

(作業環境の確認)

第8条 会員は就業現場の環境が安全衛生面において、安全であるかどうかを確認してから、作業に着手しなければならない。

(標識の設置)

第9条 会員は通行人等に対し危険と思われる作業を行うときは、作業中であることがわかる標識を設置し、事故の防止に努めなければならない。

(器具類の使用)

第10条 会員は器具類を使用する場合は、正しい取扱方法により作業しなければならない。

2 会員は器具類を使用する場合は、必ず作業前に点検し、安全を確認するとともに定期的に点検を実施しなければならない。

3 会員は、点検において、不良箇所を発見したときは、その器具は使用せず、直ちにセンターに報告しなければならない。

(健康管理)

第11条 会員は常に健康の維持管理に努め、健康診断は進んで受けなければならない。

2 会員は常に疲労が蓄積しないように、休養を十分とるよう心がけなければならない。

(報告義務)

第12条 会員は、仕事場との往復時や就業中にけがをしたとき又は体に異常を感じたときは、直ちに共同作業中の者又は本人がセンターに連絡し、応急の措置をとるようにしなければならない。

(その他)

第13条 会員はこの規則に定める以外に、センターより指示があった場合には、それに従い作業に従事しなければならない。

附 則

1 この規則は、平成10年7月1日から施行する。

2 この規則の改廃は、安全委員会で決定する。

附 則

この規則は、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律及び公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律の施行に伴う関係法律の整備等に関する法律第106条第1項に定める公益法人の設立の登記の日から施行する。

附 則

この規則は、令和3年4月1日から施行する。

附 則

この規則は、令和3年7月26日から施行する。

附 則

この規則は、令和6年7月1日から施行する。

~~~~~

## 公益社団法人生駒市シルバー人材センター正会員就業規則（抜粋）

(傷害保険)

第8条 会員の就業中等における死傷病については、センターが加入する「シルバー人材センター団体傷害保険」約款に定めるところにより、補償されるものとする。

2 傷害者、共同作業会員又は会員の家族は、事故後遅延なくその内容等をセンターに届けて指示に従うこと。

(損害保険)

第9条 会員が就業中、発注者又は第三者の身体若しくは財物に損害を与えたときは、センターが加入する「シルバー人材センター賠償責任保険」約款に定めるところにより、賠償を担保されるものとする。ただし、免責分に係る金額は会員の負担とする。

## 作業別安全就業基準Ⅰ（作業名 植木剪定）

| 作業名    | 安全作業のポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 安全保護具 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 作業一般   | <ol style="list-style-type: none"> <li>常に健康の維持管理に努めること。</li> <li>安全第一に考え、安全就業に心掛けること。又リーダーの指示に従うこと。</li> <li>服装・履物は、作業に合ったものを着用すること。 <ol style="list-style-type: none"> <li>作業服は、袖口のしまったものを着用すること。</li> <li>作業靴は、履き慣れたもので、滑りにくいものを使用すること。<br/>(原則として、地下足袋とする)</li> </ol> </li> <li>ヘルメットは、必ず着用すること。</li> <li>軽い柔軟体操をして、体をほぐしてから作業に従事すること。</li> <li>作業現場に着いたら、周囲の状況を確認すること。</li> <li>作業環境は、常に整理整頓に心掛けること。</li> <li>蜂の巣や毒虫等に注意すること。</li> <li>道路での作業は、コーンを設けること。</li> <li>重量物の運搬は、慎重に行うこと。</li> <li>道具類の使用は、事前に点検し正しい使用法によること。</li> <li>共同作業では、合図・連絡を正確に行うこと。</li> <li>作業は、複数人によることとする。</li> <li>十分水分補給するなど、熱中症対策を行うこと。</li> <li>仕事場への行き帰りは、交通事故に気をつけること。</li> </ol> | ヘルメット |
| 脚立使用作業 | <ol style="list-style-type: none"> <li>脚立は、使用前に十分点検し、特に脚立の腐蝕、固定状態、脚爪の摩耗、開き止めの装置等を点検すること。</li> <li>脚立は、丈夫な構造のものを使用すること。</li> <li>脚立は、開き止めがついていること。</li> <li>脚立の設置は、脚立の脚と水平面の角度が 75 度以下になるように立てること。また、3 本の脚が地面と接する点が、二等辺三角形になるように立てること。</li> <li>脚立は、滑ったり傾いたりしないように据え付け、かつ開き止めを確実にかけ、たるみの無いこと。<br/>地盤が不等沈下するような場所では、敷板を敷いて安全を確保すること。</li> <li>脚立上での作業は、前記の二等辺三角形外に体の重心が出ない範囲で行うこととし、無理な姿勢で作業をしないこと。</li> <li>脚立を昇降する際は、基本的に手に道具等は持たないこと。また、飛び降りないこと。</li> <li>作業中の脚立周辺には、鋏、刃物類を放置しないこと。</li> <li>樹枝の切り落としの際は、樹下の安全確認を行うこと。</li> <li>剪定作業中は、樹下で作業をしないこと。</li> </ol>                                                                                                  | ヘルメット |



| 作業名     | 安全作業のポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 安全保護具          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 梯子使用作業  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 梯子は、幅 30cm 以上の丈夫なものを使用すること。</li> <li>2. 梯子は、滑り止めのあるものを使用すること。<br/>滑り止めのない場合には、梯子の上方をしぼるか、他の作業者に脚部を押さえてもらうこと。</li> <li>3. 梯子は、地面との角度が 75 度になるようにかけることを原則とし、梯子の上部は 60cm ぐらい上方に出るようにすること。</li> <li>4. 梯子を昇降する際は、基本的に手に道具等を持たないこと。また、飛び降りないこと。</li> <li>5. 梯子では、無理な姿勢で作業をしないこと。</li> <li>6. 樹木に梯子を立てかける際は、樹木の腐朽・弱枝や地盤の沈下等を確認すること。</li> <li>7. 樹枝の切り落としの際は、樹下の安全確認を行うこと。</li> <li>8. 剪定作業中は、樹下で作業をしないこと。</li> </ol> | ヘルメット          |
| 足場使用の作業 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脚立を利用して足場板をかけわたすときは、脚立の設置間隔を 1.8m 以下とすること。また、足場板の設置高さは 2m 以下とすること。</li> <li>2. 足場板は、丈夫なものを使用し、たわみが大きくなるようにすること。</li> <li>3. 足場板は、ロープでしぼり固定すること。</li> <li>4. 足場板は、作業床の幅が 40cm 以上になるように 2 枚以上かけわたすこと。</li> <li>5. 足場板上では、無理な姿勢で作業をしないこと。</li> <li>6. 足場として土塀の上、ブロック塀の上等、間に合わせの足場を使用せず、梯子、脚立、踏台等を用いること。</li> </ol>                                                                                                |                |
| 樹上での作業  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地上より 2m 以上の樹上での作業をする場合は、安全ベルトを着用すること。</li> <li>2. 枝の折れやすい樹種、滑りやすい樹皮をもつ樹種での作業は、慎重に行うこと。</li> <li>3. 枝につかまったり体重を掛けたりする時は、安全を確認し、枯れ枝等に注意すること。</li> <li>4. 樹枝の切り落としの際は、樹下の安全確認を行うこと。剪定作業中は、樹下で作業をしないこと</li> <li>5. 直径 10 cm以上の枝を切る場合には、上部からロープを掛け下から上へ幹から 10 cm位の所を 3 分の 1 程ノコギリでひき目を入れ、ひき目より先端に向かって 5 cmの所を切り落とす。その後、残部を平らに切り落とすこと。なお、この場合電線等に注意すること。</li> </ol>                                                  | 安全ベルト<br>ヘルメット |



| 作業名    | 安全作業のポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 安全保護具                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 刈り込み作業 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 共同で、刈り込み作業を行う場合は、刃先に十分注意すること。また、互いに接近しないようにし、向かい合う位置で作業を行わないこと。</li> <li>2. 使用休止中の刈込み鋏は、立て掛けたり、刃先を上向にしないようにすること。邪魔にならない所でかつ目立つ所に刃を下向きにして置くこと。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
| 消毒作業   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使用にあたっては、容器の表示事項に従って、安全かつ適正な使用をすること。</li> <li>2. 散布にあたっては、必ずゴム手袋、保護マスク、保護眼鏡を使用し、取り扱いには十分注意すること。また、作業途中での喫煙は絶対にしないこと。</li> <li>3. 散布にあたっては、風向きに十分注意すること。</li> <li>4. 散布にあたっては、作業現場に人が近づかないよう十分注意するとともに、周囲の住民、通行人、ペット等にも配慮すること。特に、住宅に隣接する場所での散布は、慎重に行うこと。</li> <li>5. 水道、水源、井戸、河川、湖沼等の周辺での使用に際しては、十分注意すること。</li> <li>6. 余った薬剤の処理には十分注意すること。</li> <li>7. 作業後は、全身を石鹸でよく洗い、作業期間中は、衣服を毎日取り替えること。</li> <li>8. めまいや頭痛がしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに医師の診察を受けること。</li> </ol> | ゴム手袋<br>保護マスク<br>保護眼鏡   |
| 運搬作業   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運搬は、正しい姿勢で行い、特に腰部を痛めないように慎重に行うこと。</li> <li>2. 運搬経路の障害物は、取り除き、足場の良否を確認すること。</li> <li>3. 剪定枝、刈り草等のトラックへの積み込みにあたっては、トラック荷台上で作業する者の指示で行うこと。荷台上での作業は原則2名で行うこと。荷台上での踏み込み作業は、転落しないよう細心の注意を払い、荷台の淵などを掴んで作業すること。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                        | ヘルメット                   |
| 伐採作業   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 伐採作業は、「チェーンソー作業従事者特別教育修了証」を持っていること。</li> <li>2. 伐採作業は、危険性が高いチェーンソーを使用することから、必ずヘルメット、安全ベルト、チャップス（地上でのチェーンソー使用時）を着用すること。</li> <li>3. 伐採作業は、伐採した樹木のバウンド等により、事故を起こす危険性が高いので、回避する対策を行うこと。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                           | 安全ベルト<br>ヘルメット<br>チャップス |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 刈払機作業 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 刈払機作業担当者は、「刈払機作業の安全衛生教育修了証」を持っていること。</li> <li>2. 使用前に必ず点検すること。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ネジのゆるみはないか。</li> <li>(2) 作業に合った刃がついているかどうか。</li> <li>(3) 刃先にひび割れ、めくれ、まがり等の異常がないか点検し、異常がある場合は、使用しないこと。</li> <li>(4) 使用する刃は、チップソーのみとする。</li> </ol> </li> <li>3. 安全ガードは必ず取り付けること。</li> <li>4. 保護眼鏡、ヘルメットを着用すること。</li> <li>5. 作業前に周囲の障害物を周知・除去しておくこと。<br/>特に小石に注意し、飛び石防止のための養生をすること。</li> <li>6. 作業中は他の人を近づけないこと。</li> <li>7. 雨天時の作業は、滑り易いので避けること。</li> <li>8. ガソリンを使用するので、火気には十分注意すること。</li> <li>9. 運搬および格納時には回転刃には保護カバーをつけること。</li> <li>10. 刈払機は、運転を必ず止めてから、掃除、注油、修理、点検を行うこと。</li> </ol> | <p>保護眼鏡<br/>ヘルメット</p> |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

## 作業別安全就業基準Ⅱ（作業名 除草 ＜手作業・機械刈り＞）

| 作業名  | 安全作業のポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 安全保護具 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 作業一般 | <ol style="list-style-type: none"> <li>常に健康の維持管理に努めること。</li> <li>安全第一に考え、安全就業に心掛けること。</li> <li>服装・履物は、作業に合ったものを着用すること。 <ol style="list-style-type: none"> <li>作業服は、長袖、長ズボンを着用し、虫の入らぬよう袖口のしまったものを選ぶこと。</li> <li>作業靴は、底の厚いもので、滑りにくいものを使用すること。</li> <li>ヘルメットは、必ず着用すること。</li> <li>手袋（軍手等）を必ず着用すること。</li> </ol> </li> <li>軽い柔軟体操をして、体をほぐしてから作業に従事すること。</li> <li>作業現場に着いたら、周囲の状況を確認すること。</li> <li>作業環境は、常に整理整頓に心掛けること。</li> <li>斜面での作業は、滑りやすいので、十分注意すること。</li> <li>重量物の運搬は、慎重に行うこと。</li> <li>道具類の使用は、正しい使用法によること。</li> <li>共同作業では、合図・連絡を正確に行うこと。</li> <li>長時間の作業は避けること。</li> <li>雨天時の作業は避けること。</li> <li>十分水分補給するなど、熱中症対策を行うこと。</li> <li>仕事場への行き帰りは、交通事故に気をつけること。</li> </ol> | ヘルメット |
| 手作業  | <ol style="list-style-type: none"> <li>作業現場の状況確認を十分に行うこと。 <ol style="list-style-type: none"> <li>ガラスの破片、釘等に注意すること。</li> <li>蜂の巣や毒虫等に注意すること。</li> <li>作業場所によっては、保護眼鏡を着用すること。</li> </ol> </li> <li>鎌を使つての作業等では、安全第一を心掛けること。 <ol style="list-style-type: none"> <li>腰を落とし、正しい姿勢で使用するこ</li> <li>共同で作業をおこなう場合は、作業空間を十分にとり、刃先に注意すること。</li> <li>使用休止中の鎌は、立て掛けたり刃先を上向きにしたりしないようにすること。邪魔にならない所で、かつ目立つ所に刃を下向きにして置くこと。</li> <li>日よけ帽を必ず着用すること。</li> </ol> </li> </ol>                                                                                                                                                                                                             | 保護眼鏡  |



|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 刈払機作業 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 刈払機作業担当者は、「刈払機作業の安全衛生教育修了証」を持っていること。</li> <li>2. 使用前に必ず点検すること。 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ネジのゆるみはないか。</li> <li>(2) 作業に合った刃がついているかどうか。</li> <li>(3) 刃先にひび割れ、めくれ、まがり等の異常がないか点検し、異常がある場合は、使用しないこと。</li> <li>(4) 使用する刃は、チップソーのみとする。</li> </ol> </li> <li>3. 安全ガードは必ず取り付けること。</li> <li>4. 保護眼鏡、ヘルメットを着用すること。</li> <li>5. 作業前に周囲の障害物を周知・除去しておくこと。<br/>特に小石に注意し、飛び石防止のための養生シートを設置すること。</li> <li>6. 作業中は半径 10m 以内に他の人を近づけないこと。</li> <li>7. 雨天時の作業は、滑り易いので避けること。</li> <li>8. ガソリンを使用するので、火気には十分注意すること。</li> <li>9. 運搬および格納時には回転刃には保護カバーをつけること。</li> <li>10. 刈払機は、運転を必ず止めてから、掃除、注油、修理、点検を行うこと。</li> </ol> | <p>保護眼鏡<br/>ヘルメット</p> |
| 運搬作業  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運搬は、正しい、無理のない姿勢で行い、特に腰部を痛めないように慎重に行うこと。</li> <li>2. 運搬経路の障害物は、あらかじめ取り除き、足元の安全を確認すること。</li> <li>3. 剪定枝、刈り草等のトラックへの積み込みにあたっては、トラック荷台上で作業する者の指示で行うこと。荷台上での作業は原則 2 名で行うこと。荷台上での踏み込み作業は、転落しないよう細心の注意を払い、荷台の淵などを掴んで作業すること。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>ヘルメット</p>          |

(別紙 1)

## 作業別安全就業チェックリスト(植木剪定作業) 報告書

(公社)生駒市シルバー人材センター

| 就業場所 |  | 作業名        |          |
|------|--|------------|----------|
|      |  | リーダー及び就業者数 | ( )名     |
| 点検者  |  | 点検年月日      | 令和 年 月 日 |

| 項目    |                                        | 評価 |   | 指導事項 |
|-------|----------------------------------------|----|---|------|
|       |                                        | 良  | 否 |      |
| 作業全般  | いつもと体調に変化がないか                          |    |   |      |
|       | 作業服は、袖口のしまったものを着用しているか                 |    |   |      |
|       | 作業靴は、履き慣れたもので、滑りにくいものを使用しているか(原則、地下足袋) |    |   |      |
|       | ヘルメットは着用しているか                          |    |   |      |
|       | 軽体操をして身体をほぐしてから作業を始めているか               |    |   |      |
|       | 作業現場では、周辺の状況をよく確認しているか                 |    |   |      |
|       | 重量物の運搬は、慎重に行っているか                      |    |   |      |
|       | 道具類の使用は、正しい使用法でやっているか                  |    |   |      |
|       | 共同作業は、合図・連絡を行っているか                     |    |   |      |
|       | 十分水分補給など、熱中症対策をしているか                   |    |   |      |
|       | 火気に十分注意しているか                           |    |   |      |
| 脚立・梯子 | 業務終了後、忘れ物がないか確認しているか                   |    |   |      |
|       | 脚立・梯子の点検は使用前にやっているか(腐食・開き止め)           |    |   |      |
|       | 地盤は不等沈下しないか、確認したか                      |    |   |      |
|       | 開き止めを正しく使用しているか                        |    |   |      |
|       | 設置状況が正しく(75度)セットされているか                 |    |   |      |
|       | 無理な姿勢で作業をしていないか                        |    |   |      |
| 樹上    | 梯子の周辺には、鉋・刃物類を放置していないか                 |    |   |      |
|       | 昇降時の安全は確保しているか、また天端に登っていないか            |    |   |      |
|       | 安全ベルト・ヘルメットを着用し、あご紐を結んでいるか             |    |   |      |
|       | 折れやすい、滑りやすい樹種での作業は慎重に行っているか            |    |   |      |
| 伐採    | 枝に身体を預けたりはしていないか                       |    |   |      |
|       | 樹下では、作業をしていないか                         |    |   |      |
| 刈込    | 直径10cm以上の枝を切る場合、ロープをかけているか             |    |   |      |
|       | 安全ベルト・ヘルメット・チャップスを着用しているか              |    |   |      |
|       | 共同での刈込み作業時は、刃先に注意しているか                 |    |   |      |
| 刈払機   | 向かい合う位置で作業をしていないか                      |    |   |      |
|       | 使用していない刈込み鉋は、立てかけたり刃先を上にしていないか         |    |   |      |
|       | 作業前に機械の点検、安全ガードを付けているか                 |    |   |      |
|       | チップソー以外の刃を使用していないか                     |    |   |      |
|       | 作業前に、周辺の障害物の点検、養生をしているか                |    |   |      |
| 足場    | 作業中の人との間隔は十分か                          |    |   |      |
|       | 保護眼鏡を着けているか                            |    |   |      |
| 運搬    | 足場板は、固定しているか                           |    |   |      |
|       | トラックへの積載は、荷崩れをしないように行っているか             |    |   |      |

(別紙 2)

## 作業別安全就業チェックリスト(除草 手作業 機械刈り) 報告書

(公社)生駒市シルバー人材センター

|       |  |            |          |
|-------|--|------------|----------|
| 就業場所  |  | 作 業 名      |          |
|       |  | リーダー及び就業者数 | ( )名     |
| 点 検 者 |  | 点検年月日      | 令和 年 月 日 |

| 項目               |                             | 評価 |   | 指導事項 |
|------------------|-----------------------------|----|---|------|
|                  |                             | 良  | 否 |      |
| 作<br>業<br>全<br>般 | いつもと体調に変化はないか               |    |   |      |
|                  | 長袖、長ズボン、手袋を着用しているか          |    |   |      |
|                  | 作業靴は、底の厚いもので滑りにくいものを使用しているか |    |   |      |
|                  | 保護眼鏡、ヘルメットは着用しているか          |    |   |      |
|                  | 軽体操をして身体をほぐしてから作業を始めているか    |    |   |      |
|                  | 作業場所での整理整頓は出来ているか           |    |   |      |
|                  | 斜面での作業は、滑りやすいので配慮しているか      |    |   |      |
|                  | 道具類の使用は、正しい使用法でやっているか       |    |   |      |
|                  | 共同作業は、合図等声を掛けているか           |    |   |      |
|                  | 長時間の作業は避けているか               |    |   |      |
|                  | 十分水分補給するなど、熱中症対策をしているか      |    |   |      |
|                  | 業務終了後、忘れ物がないか確認しているか        |    |   |      |
| 刈<br>払<br>機      | 使用前の点検は行ったか                 |    |   |      |
|                  | 安全ガードを着けていたか                |    |   |      |
|                  | チップソー以外の刃を使用していないか          |    |   |      |
|                  | 作業前に、周囲の障害物を周知・除去をしているか     |    |   |      |
|                  | 石飛等、作業周辺への配慮はされているか         |    |   |      |
|                  | 機具の整理整頓は適切か                 |    |   |      |
|                  | 作業中の人との間隔は十分か               |    |   |      |
|                  | 機具を止めてから給油・清掃・修理等を行っているか    |    |   |      |
|                  | 火気には十分注意をしているか(喫煙)          |    |   |      |
| 手<br>作<br>業      | 作業現場の確認を十分に行っているか           |    |   |      |
|                  | 蜂の巣や毒虫等に注意しているか             |    |   |      |
|                  | 日よけ帽を着用しているか                |    |   |      |
| 運搬               | トラックへの積載は、荷崩れをしないように行っているか  |    |   |      |



(別紙 3)

## 作業別安全就業チェックリスト(その他一般作業) 報告書

(公社)生駒市シルバー人材センター

|       |  |            |                         |
|-------|--|------------|-------------------------|
| 就業場所  |  | 作 業 名      |                         |
|       |  | リーダー及び就業者数 | ( )名                    |
| 点 検 者 |  | 点検年月日      | 令和      年      月      日 |

| 項目               |                        | 評価 |   | 指導事項 |
|------------------|------------------------|----|---|------|
|                  |                        | 良  | 否 |      |
| 作<br>業<br>全<br>般 | いつもと体調に変化はないか          |    |   |      |
|                  | 服装・靴等は作業に合った物になっているか   |    |   |      |
|                  | 作業場所での整理整頓は出来ているか      |    |   |      |
|                  | 道具類の使用は、正しい使用方法で行っているか |    |   |      |
|                  | ヘルメット等必要なときは、着用しているか   |    |   |      |
|                  | 共同作業は、合図等声を掛けているか      |    |   |      |
|                  | 作業周辺への配慮はされているか        |    |   |      |
|                  | 火気には十分注意をしているか(喫煙)     |    |   |      |
|                  | 機具等の使用前点検は行っているか       |    |   |      |
|                  | 無理な体制で作業を行っていないか       |    |   |      |
|                  | 十分水分補給するなど、熱中症対策をしているか |    |   |      |
|                  | 業務終了後、忘れ物がないか確認しているか   |    |   |      |
|                  |                        |    |   |      |
|                  |                        |    |   |      |
|                  |                        |    |   |      |

## 熱中症について知っておこう

近年急増する熱中症。暑さによって私たちのからだにどのような変化が起こるのか知っておきましょう。

熱中症とは、暑さによって、私たちのからだに生じるさまざまな障害の総称です。

私たちのからだは暑さを感じると、皮膚血管に血液を多く流したり、汗を出して体温を下げようとします。しかし、このような体温調節機能には限りがあります。大量の汗をかくと体内の水分・塩分が奪われ（脱水）、体温調節機能が低下してしまいます。脱水は、全身に影響を及ぼし、脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気をはじめとする多くの症状（熱疲労）となってあらわれます。それが、さらに進むと高体温のため脳の機能が損なわれ（脳のオーバーヒート）、命にかかわる熱中症へと進行してしまいます。

熱中症は主に4つのタイプに分けることができます。それぞれの発症のメカニズムと症状をみていきましょう。

### 熱失神

熱失神は、炎天下でじっと立っていたりしたときに起こります。暑さによる皮膚血管の拡張から血圧が低下します。さらに、立ったままの姿勢であることから下肢に血液が貯留することで、脳に送られる血液も減ってしまい、熱失神の原因となります。主にめまい、失神など症状がみられます。



## 熱けいれん

熱けいれんは、大量に汗をかき、水だけを補給したときに起こります。汗には塩分も含まれています。そのため、水分だけ摂って塩分を摂らないと、血液中の塩分濃度が低下し、筋肉に影響をおよぼします。その結果、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんが起こります。



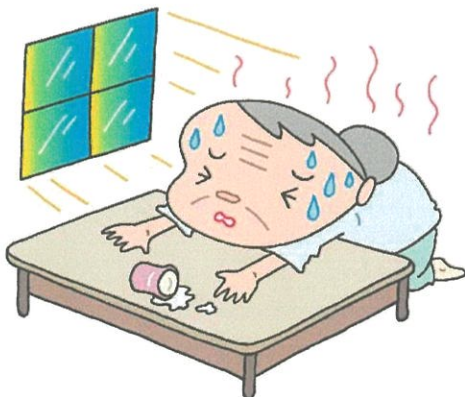
## 熱疲労



熱疲労は、たくさんの汗をかくことで、水分、塩分ともに足りなくなり、脱水症状を起こした状態です。脱水によって重要臓器（脳など）への血流が減るために脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。

## 熱射病

熱射病は、脱水症状が悪化し、体温が上がり続け、脳機能に異常をきたした状態です。体温調節機能が働かなくなるため、発汗もなくなり、体温が40℃を超える場合もあります。意識障害（呼びかけへの応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど）が起こります。高体温が続くと、中枢神経や心臓、肝臓、腎臓などの臓器に致命的な障害が起こり、死亡するケースもあります。熱射病が疑われる場合は一刻も早くからだを冷やし救急救命の処置をしなければなりません。また、一旦熱射病になってしまうと、迅速かつ適切な救急救命処置を行っても助からないことがあるため、熱射病の予防が大切です。





## TOPIC

### 暑いときは気を付けよう！急増する熱中症事故

熱中症に関する統計をみると、熱中症による死亡者数は1968年から2014までの47年間で、12,738件（男性7,406件、女性5,332件）となっています。しかし、年平均で見ていくと、1993年までは67件であるのに対して、1994年から2014年では524件となり、1994年以降は著しく増加していることがわかります。特に、酷暑となった2010年には1,745件の死亡者数が報告されるなど、その傾向は顕著になっています。

※近年の増加には、死亡診断書の記載方法の改定（1995年）も影響していると考えられます。

年齢層での発生にも大きな特徴がみてとれます。熱中症死亡数に占める65歳以上の割合が、1995年の54.3%に対し、2014年には80.5%となり、高齢者の熱中症が増加傾向にあることがわかります。

これは65歳以上の人口の増加も関係していますが、死亡率などによる統計からも、その傾向は裏付けられています。

## 日常生活における熱中症予防指針

熱中症を防ぐには、日頃から「暑さ」への備えが大切です。目安となる指針を知り、日々の生活に取り入れていきましょう。

熱中症は、気温や湿度といった「環境」だけでなく、体調や年齢といった「からだ」やスポーツや労働などの「行動」が関係して起こりやすくなります。そこで今日、熱中症予防のための指標として活用されているのが「WBGT」です。

「WBGT」の温度によって、その危険度を「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」の4段階で表示しています。特に31℃以上になると「危険」とされていますので気をつけましょう。

### 日常生活における熱中症予防指針

| 温度基準<br>WBGT    | 注意すべき生活活動の目安      | 注意事項                                          |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| 危険<br>31℃以上     | すべての生活活動で起こる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する |
| 厳重警戒<br>28℃～31℃ | すべての生活活動で起こる危険性   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                    |
| 警戒<br>25～28℃    | 中等度以上の生活活動で起こる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息をとり入れる。                 |
| 注意<br>25℃未満     | 強い生活活動で起こる危険性     | 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。            |



# WBGT値早見表 熱中症の危険度をチェック！

| 早見表   |    | 相対湿度 % |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|-------|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|       |    | 20     | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| 乾球温度℃ | 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 | 23 | 23 | 24  |

【注】 危険、厳重警戒等は、日常生活の上での基準であって、労働(運動)の場における熱中症の予防の基準には当てはまりません。

## 【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



# 熱中症対応マニュアル

## 1、「熱中症指数計」でWBGT値（暑さ指数）測定

数値は表示しないが、5段階レベルをイラストとブザー音で表示有り

5段階 「表示なし」「注意」「警戒」「嚴重警戒」「危険」

## 2、WBGT値（暑さ指数）による対策

### ①「熱中症指数計」が「警戒」の表示およびブザー音で喚起の場合 (対策)

- ・定期的に休息や水分補給を行い体調管理に努めること。
- ・体調が悪いなど感じたら即休息を行うこと。
- ・《高齢者の特徴》をふまえた予防対策を講じること。

### ②「熱中症指数計」が「嚴重警戒」または「危険」の表示 及びブザー音で喚起の場合 (対策)

- ・作業者全員に強制的に、1時間毎に10分の日陰等での休息と水分補給を取らせること。
- ・作業を1人から2人体制など作業負荷の軽減対策を実施すること。
- ・1日の活動時間は、7時間の上限を厳守すること。
- ・体調が悪いなど感じたら即休息を行うこと。
- ・手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、気分が悪い等感じた時、また、継続して作業をすることに不安を覚えた時は、事務所またはリーダーに連絡の上、直ちに帰宅すること。  
《高齢者の特徴》をふまえた予防対策を講じること。

### 《高齢者の特徴》

#### ①体内の水分が不足しがちです。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体内の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

#### ②暑さに対する感覚機能が低下します。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③暑さに対する体の調節機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

「職場における熱中症予防対策」

(厚生労働省労働基準局・都道府県労働局・労働基準監督署) より

参考：奈良県の３０年間の最高気温と湿度（平年値）

| 年月 | 最高気温(℃) | 湿度（平均） | WBGT 値 | 危険度  |
|----|---------|--------|--------|------|
| ６月 | ２７．２    | ７５     | ２７     | 警戒   |
| ７月 | ３０．８    | ７７     | ３０     | 厳重警戒 |
| ８月 | ３２．６    | ７４     | ３１     | 危険   |
| ９月 | ２８．２    | ７７     | ２８     | 厳重警戒 |

生駒市シルバー人材センターの会員さんに一番お願いしたいことは、  
「安全に勝るものはない」、この言葉を基本に、「体調が悪い時」、「気分がすぐれない時」自ら作業を休む勇気をもって取り組んでいただくことを切にお願いしたいと考えています。安全を第一に行動をお願いしたいです。

平成２９年度より熱中症対応マニュアルを策定実施し、また、猛暑対策期間中は、下記のとおり職群ごとに対応するものとする。

#### 剪定業務 草刈り 草抜き 公園業務（共通）

- ・異常な暑さの場合は、３０分毎に１０分以上の日陰での休息と水分補給をすること。
- ・体調が悪いと感じたら即休息または帰宅すること。

#### 草刈り・草抜き・公園清掃業務

- ・午前中の作業を原則とする。（やむを得ない場合は遅くとも１４時３０分までの作業とする。）

#### 草抜き業務

- ・余裕を持った作業人数に見直し、作業時間を短縮する。

#### 剪定業務

- ・始業を３０分前倒し実施
- ・新規発注業務は、７月から１２月の間は受け付けない。
- ・夏季実施場所前倒し依頼

## しっかり予防して熱中症を防ごう

熱中症は適切な予防対策をとれば防げるものです。日頃から対策を心がけ、暑さに負けないからだにしておきましょう。

熱中症は、気温が急に上がったときなどに起こりやすくなります。そのため、本格的に暑くなる前に、からだを暑さに慣らしておきましょう。暑さに慣れることで、血液量や汗の量が増え、体温調節能力が高まり、熱中症の予防につながります。

暑さからからだを慣らすためには、真夏になる前、5月から6月に、「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる運動を1日30分間、1～4週間行うと良いでしょう。年齢や体力によって「ややきついと感じる運動」には差がありますが、早歩き（3分間）とゆっくり歩き（3分間）を繰り返す「インターバル速歩」などは、高齢者でも比較的手軽に行えるものとして注目されています。

暑さからからだを慣らしておこう（暑熱順化）

本格的な暑さの到来前の5月から6月にトレーニングしよう

通 常

「やや暑い環境」で  
「ややきつい」と感じる運動

1日30分間／1～4週間

体力に自信のある方

屋外でのジョギングや  
ジムでの  
ランニングマシン・  
エアロバイクなどで  
「ややきつい」と感じる運動

中高年や体力に自信のない方

インターバル速歩

1回

3分間

3分間



速歩



ゆっくり  
歩き

大股で腕を振ってかかとで着地

1日5回以上／週4回以上／4週間行う



## 運動の後にはコップ1杯の牛乳

運動直後に牛乳のような糖質とたんぱく質を含んだ食品を摂ると、循環血液量が増えて、発汗量も増し、より効果的に暑さから体を慣らしていくことができるといわれています。

### TOPIC

#### 血液量が増えると熱中症予防につながるワケ

私たちのからだは暑さを感じると汗をかき、皮膚を流れる血流量を増やすことで、体温を調節します。しかし、たくさんの汗をかくことで血液量は減り（脱水）、心臓へ戻る血液量が減少し、その結果、脳などに十分な血液が行き渡らず、体温調節機能もうまく働かなくなり、熱中症がおこります。

全体の血液量の70%は心臓より下に位置しているため、わずかでも血液量が減ってしまうと心臓に戻る量も減ってしまうのです。

そこで大切なのが運動による暑熱順化です。血液量を増加させることで、心臓から全身に送りだされる血液量にも余裕ができ、そのぶん体温調節機能が改善されて、暑さに負けないからだになっていくわけです。



## しっかり水分補給をして熱中症を防ごう

熱中症の予防には水分補給が重要です。しかし、ただ水分を摂るだけでは充分とはいえません。飲むタイミングや量、飲み物の種類なども考慮し適切に水分補給していくことが大切です。

### 日常生活ではこまめな水分補給

普段の生活（大量の汗をかかない）では、食事以外に飲料として1日1.2リットルの摂取が目安とされています。水やお茶などコップ半分程度の量（コップ1杯は200ml）を、こまめ（1時間に1回程度）に飲むようにしましょう。のどが渴いたと感じなくても、水分補給することもポイントです。

また、お風呂に入った後や睡眠中は汗をかきますから、入浴の前後、就寝前には少し多めに、コップ1杯程度の水などを飲むよう心がけてください。

注意が必要なのが高齢者です。高齢者はのどの渇きなどが感じにくくなっていますので、意識的に水分補給することが大切です。



仕事やスポーツなどで大量に汗をかくときは要注意

スポーツをしたり、炎天下で作業などをすると、たくさんの汗をかきます。その際には、からだに必要な塩分も失われますから、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。

補給する飲料は塩分に加え体内への吸収をよくするための少量の糖分を含んだものがより効果的です。スポーツドリンクや経口補水液などが利用できます。

塩分濃度 0.2%程度のスポーツ飲料などを摂取しましょう。

体重の 2%以上の水分が失われると、からだに影響を与えることになります。2%以上の脱水にならないように、水分補給を心がけましょう。



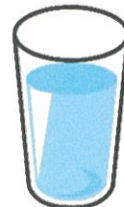


## 飲む量とタイミングの目安

作業前 コップ 1～2 杯程度の水分・塩分

作業中 コップ半分～1 杯程度の水分・塩分を 20～30 分ごとに

作業後 30 分以内に水分・塩分



コップ 1 杯 200 ml

## お酒を飲んだ後はしっかり水分補給

アルコールは利尿作用が強く、飲酒量以上の水分を排泄してしまいます。飲酒後には、水分を十分に摂るようにしましょう。



### エアコンの効いた部屋にいても要注意

エアコンなどを使用している室内は空気が乾燥しやすく、気がつかないうちに脱水症状になっていることがあります。室内だからと油断せず、こまめに水分補給をしましょう。



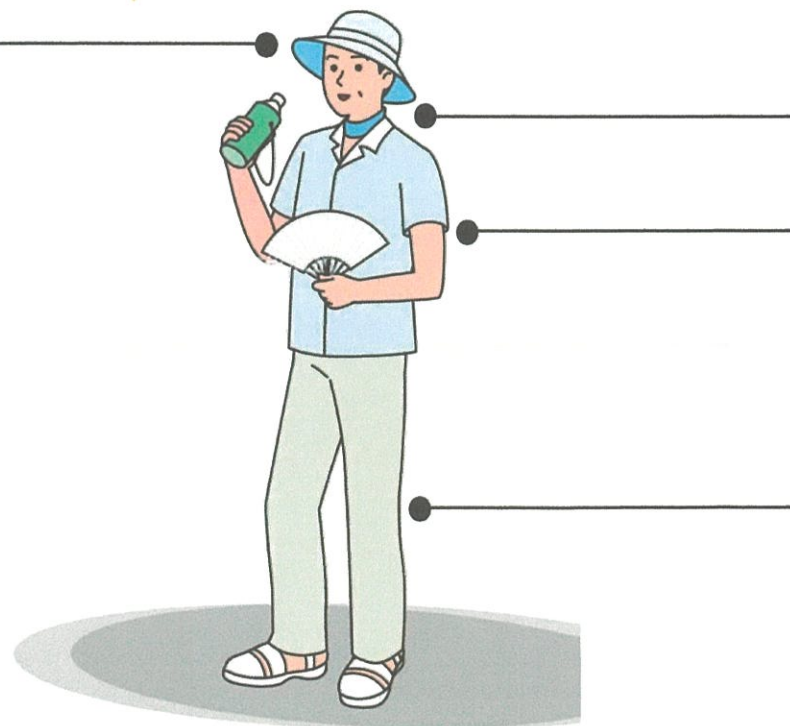
## 暮らしのなかの熱中症対策・衣服

熱中症は、からだの熱をうまく逃すことができずに起こるものです。衣服の中やからだの表面に風を通し、からだから出る熱や汗を素早く逃すことのできる服装を心がけましょう。また屋外では、直射日光を遮る帽子や日傘なども身に着けるようにしましょう。

からだの熱を逃して快適に

日傘を差し、帽子をかぶろう

◎帽子は頭部に熱がこもりやすいので、こまめに着脱して通気をよくしましょう。





### 肌の露出で熱を逃がす

◎衣服はからだ表面から対流・輻射および蒸発による熱の放散を妨げます。一般に、衣服で覆われている部分が大きくなればなるほど、熱による負担も増大します。暑さを防ぐには、長袖より半袖、長ズボンよりショートパンツ、靴よりサンダルなど衣服を覆う部分を小さくすることが効果的です。

◎暑い場所で肌を露出する場合は、体幹部に比べ手足部分のほうが熱を逃がしやすくなります。

### 衣服内の換気を心がける

◎衣服の襟元・袖口・裾などの開口部は、住居の窓にあたり、衣服内の換気と関係します。最も有効な換気は襟元と裾の開口部を開け、適度なゆとりのある場合で、衣服内で下から入った空気が上へと抜ける上昇気流が生じ、いわゆる煙突効果を発揮します。



### 通気性、透湿性が良く、汗が蒸発しやすい素材を

◎衣服内の高温高湿な空気・水分を外部に放出するためには、素材も重要。梅雨で高湿のときや、汗をかく程でない時は吸湿性、透湿性、通気性の高い素材を選びましょう。

◎汗が蒸発しにくい衣服を着た場合は汗の蒸発効率を下げ、汗が皮膚上にたまったり、そのまま流れ落ちてしまう無効発汗の増大をまねきません。汗をたっぷりかくような時は、汗を蒸発させやすい通気性、透湿性、吸水・速乾性の高い素材を選びましょう（吸水・速乾素材は汗をかいた後の冷え防止に有効です）。

作業中に、会員が「倒れた」「けがした」場合は、事務所に連絡する前に、即座に救急車を呼んでください。

救急車が必要か、不必要かの判断は、現場にいる会員が、より安全な方向で判断をお願いします。

夏季期間中は特に

作業を行っている際、自分自身が、また、グループの同じ作業の会員が熱中症になったかもしれない！と「疑うこと」が作業現場で行われる応急処置の第一歩です。そして、熱中症を疑わせる症状が現れた場合には即座に救急車を呼んでください。現場にいる会員が安全な方向で判断してください。



# 応 急 診 療

◎緊急時 119番

◎奈良県救急安心センター相談ダイヤル（24時間対応）

#7119（プッシュ回線、携帯電話）

0744-20-0119（ダイヤル回線、IP電話）

◎内科系・小児科系応急診療所

・生駒メディカルセンター休日夜間応急診療所

0743-75-0111

|     |               |
|-----|---------------|
| 平 日 | 22:00～翌朝 6:00 |
| 土曜日 | 16:00～翌朝 6:00 |
| 日祝日 | 10:00～翌朝 6:00 |

・病院群輪番制

0743-74-5600

（音声自動案内）

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 平 日 | 6:00～9:00<br>20:00～22:00 |
| 土曜日 | 6:00～9:00<br>13:00～16:00 |
| 日祝日 | 6:00～10:00               |

◎外科系応急診療

・病院群輪番制

0743-74-5600

（音声自動案内）

|     |               |
|-----|---------------|
| 平 日 | 20:00～翌朝 9:00 |
| 土曜日 | 13:00～翌朝 9:00 |
| 日祝日 | 9:00～翌朝 9:00  |

◎生駒市立病院

0743-72-1111



## 救急医療情報キットについて

もし急に倒れられ意識を失った時、災害があった時、

「名前」 「生年月日」 「持病」 「かかりつけの病院」

「飲んでいる薬」 「血液型」 「緊急連絡先」 など

これらの情報を救急隊員や駆けつけた方に伝えられますか？

おそらく、ほとんどの方が十分に把握していないか、分からないことが多いことだと思います。救急隊は、搬送する方の状態のほか、少しでも多くの情報を搬送先の医療機関に伝えなければなりません。この情報を元に医療機関は到着前から医師による診療が開始されています。救急医療情報を事前に準備しておけば緊急時に非常に有効で、速やかに治療を施すことが可能になります。一刻を争うときには大きな成果が得られます。救急隊が医療情報を病院に容易に伝えることの出来る情報ツールとして、救急医療情報キットは活用でき、そして、スムーズな診療を開始することができます。

この救急医療情報は会員の同意のもとに、緊急時に消防・医療機関・行政関係者に情報提供し活用するもので、会員希望者に配布し、就業中は常に携帯をお願いするものです。救急医療情報は会員の皆さんに自主的に活用してもらうものであって、事務局は救急医療情報の管理を行いません。物品のみの提供とし、救急情報の管理・活用は会員の皆さんの責任において行います。救急医療情報の内容は常に最新の状態にしておいて頂く必要があります。

### <事務局からの提供物品>

救急医療情報シート 名札 救急シール 救急医療情報の携帯の仕方  
記入にあたっての注意事項



## シルバー人材センター傷害保険・賠償保険

傷害を受けたときは早急に連絡を！

シルバー人材センターから提供された就業は、雇用関係によらないため、労災保険の適用ではなくシルバー保険が適用されます。入会と同時にこの保険が適用されます。

(1) 傷害保険 会員本人が身体に傷害を受けた場合

|             |          |                                                                                                       |
|-------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保<br>険<br>金 | 保険金が出る場合 | 1.就業中の事故（但し、自宅作業中は除く）<br>2.仕事場への往復中の事故（但し、通常の経路を外れた場合は除く。）<br>3.総会・理事会・講習会（技能習得を目的とする。）に参加中及びこの往復中の事故 |
|             | 保険金が出ない場 | 1.故意による事故<br>2.持病の場合（脳疾患・心神そう失等）<br>3.他覚症状のない腰痛など                                                     |

| 傷害の程度 |                               |                                      |                                      |                           |
|-------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
|       | 死亡                            | 入院                                   | 通院                                   | 後遺症障害                     |
| 支給条件  | 死亡または事故が原因で事故日から180日以内に死亡したとき | 事故のため入院したとき                          | 事故のため通院したとき                          | 事故日から180日以内に身体に後遺症が残ったとき  |
| 給付額   | 900万円                         | 1日あたり3,000円（180日以内）<br>（別途、手術保険金給付有） | 1日あたり2,000円（事故発生日から180日以内の期間で90日を限度） | 27万円から900万円の範囲内で障がいの程度による |

(2) 賠償責任保険 会員が就業中に他人の身体・財物に損害を与えた場合

|             |          |                                                                                                                                     |
|-------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保<br>険<br>金 | 出る場合     | 就業中、誤って他人に身体障害（死亡やけが）を与えたり、他人の財物を損壊（壊したり、汚したり、紛失したり）した場合等、第三者に損害を与えた場合                                                              |
|             | てん補される損害 | 1.損害賠償金＝賠償債務の弁済のために支払う金額<br>2.応急手当費用＝応急手当、護送など緊急措置に要した費用<br>3.その他に争訟費用（訴訟費用・弁護士報酬等）、保険会社への協力費用（保険者が被保険者と折衝する場合に協力したための支出）等が対象となります。 |

|               |                                           |        |                             |
|---------------|-------------------------------------------|--------|-----------------------------|
| 賠償<br>限度<br>額 | 身体                                        | 1名につき  | 3,000万円                     |
|               |                                           | 1事故につき | 1億円                         |
|               | 財物                                        | 1事故につき | 1,000万円（免責金1万円は、会員負担となります。） |
|               | 但し、保険期間中センターとして上記限度額を超えた部分については、てん補されません。 |        |                             |