第 1 章 総則（目的と基本方針）

1. 目的

本マニュアルは、公益社団法人南部広域シルバー人材センター会員（以下「会員」という）が、就業中における熱中症事故を未然に防ぎ、安全かつ安心して就業できる環境を確保することを目的とする。

2. 高齢者就業における特性の理解

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能、体温調節機能が低下している傾向にある。また「のどが渇きにくい」「自覚症状に乏しい」という特徴があるため、個人の我慢や体感に頼らず、センターや発注者、会員同士が一体となった組織的・計画的な対策を基本とする。

第 2 章 熱中症対策の基本（4 つの柱）

1. 暑さ指数（WBGT 値）の活用と作業管理

・WBGT 値の確認: 作業前および作業中に、作業現場の WBGT 値（暑さ指数）を把握する。
・作業制限・中断: 暑さ指数が基準値を超える場合や、熱中症警戒アラートなどが発令された場合は、作業日・作業時間帯の変更、または作業の中止を検討する。
・作業時間の原則: 夏季（猛暑日・酷暑日）の屋外作業（草刈り、剪定、草取り、除草、清掃など）は、「午前中の半日作業を基本」とし、日中の最も気温が上がる時間帯の作業は極力避ける。

日常生活に関する指針

気温 （参考）	暑さ指数 （WBGT）	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
35℃以上	危険 （31℃以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者において安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31℃ 以 上 35℃未満	厳重警戒 （28 以上 31 未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28℃ 以 上 31℃未満	警戒 （25 以上 28 未満）	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を摂りいれる。
24℃ 以 上 28℃未満	注意 （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。

2. 作業環境の管理と休憩の確保

・こまめな定期休憩: 根気よく作業を続けてしまわないよう、「概ね30分～1時間に1回」の小まめな休憩時間を必ず設ける（※この休憩時間も就業時間・作業工程に組み込む）。
・涼しい休憩場所の確保: 日陰や、冷房の効いた室内、あるいは風通しの良い涼しい休憩場所をあらかじめ確保する。

3. 水分・塩分のこまめな補給

・自覚症状前の補給: のどが渇く前、および休憩時には、水分と塩分を定期的に補給します。
・水筒・ペットボトル等携行の徹底: 会員各自が水筒やペットボトル等を必ず携行し、いつでもすぐに水分補給ができる状態にしておくこと。

※持病（高血圧や腎疾患など）により食事や塩分・水分摂取に制限がある会員は、あらかじめ主治医の指導に従うこと。

4. 服装と暑熱順化

・適切な服装: 通気性・透湿性の良い服装（長袖であっても涼しい素材）や、直射日光を防ぐつばの広い帽子、ヘルメット用日よけ等を着用する。必要に応じてファン付き作業服などの活用も推奨する。
・暑熱順化（徐々に暑さに体に慣らす）: 季節の変わり目や、久しぶりに就業する際は、無理のない軽作業から始め、数日～2 週間かけて体を暑さに慣らすこと。