第 3 章 就業前後の健康管理と安全体制

1. 日々の健康チェック(就業前)

会員は、就業当日の朝、必ず以下の項目を確認し、「はい・いいえ」回答で、一つでも「いいえ」に該当する場合は無理をせず、事務局や班長に連絡して就業を控えること。

・睡眠不足ではないか 。
・強い疲労感やだるさは残っていないか。
・朝食をしっかり摂取したか 。
・前日に過度な飲酒をしていないか 。
・発熱、頭痛、めまい、吐き気、息切れ、下痢、体調不良、発汗異常などがないか。
・気分がすぐれない、強い不安感やイライラがないか。
・高血圧等の持病がある場合、測定値に著しい異常がないか。

2.「会員同士のお互いの見守り」システムの導入

・シルバー人材センターでの就業は少人数作業になることがあるため、複数人で就業する際はお互いの顔色や様子に注意を払い、声を掛け合うこと。
・単独で就業する場合は、センター職員による巡回や、電話等での安否確認を行うこと。

第 4 章 緊急時の対応手順(救急処置フロー)

作業中、本人または周囲の会員が「いつもと違う」「様子がおかしい」と感じた場合は、熱中症の初期症状または重症化の兆候と捉え、直ちに以下の対応を行うこと。

1. 主な熱中症の兆候・症状

重症度	症状	処置(手当)
Ⅰ度(軽傷)	めまい・立ちくらみ・筋肉痛(こむら返り)・生あくび・大量の発汗	・冷所で安静 ・身体を冷やす ・水分、塩分の補給 ※一人にせず見守る
Ⅱ度(中等度)	頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)・虚脱感・嘔吐 ※体がぐったりする、力が入らないなどの熱疲労状態	処置を怠ると重症化するのですぐに医療機関への搬送が必要
Ⅲ度(重症)	意識がない・痙攣・体が熱い(高体温)、まっすぐ歩けない・手足の障害・呼びかけに反応がおかしい	・命にかかわる状態でありすぐに救急車を要請 ・速やかに冷却措置

2. 現場での応急処置(4 つのステップ)

1.作業の中断と避難: 直ちに作業を中止し、エアコンの効いた室内や日陰などの涼しい場所へ移動させる。
2.体の冷却: 衣服を緩め、体を冷やす。首の回り、脇の下、足の付け根などに保冷剤や冷えたペットボトルをあて、濡れタオルで体を拭く、あるいは水をかけて風を送るなどして体温を下げる。
3.水分・塩分補給: 意識がはっきりしている場合は、経口補水液、スポーツドリンクなどの水分・塩分を補給させる。
4.※注意: 意識がない場合や、自力で水分が飲めない場合は、無理に水分を飲ませないこと。
この場合は迷わず救急車を要請すること。

3. 医療機関への搬送・救急要請

・症状が改善しない場合、自力で水分が摂れない場合、または「Ⅱ度(中等度)、Ⅲ度(重症)」の症状がみられる場合は、迷わず救急車を要請する。
・救急要請と同時に、速やかにセンター事務局へ連絡し、状況を報告する。一人きりにせず、救急隊が到着するまで必ず誰かが付き添って見守る。