



健康経営事業所レポート vol 9

熱中症を予防しましょう!!

この夏は、高気圧の勢力が強く8・9月は例年以上に晴れると予想されているため（気象庁）猛暑・酷暑の可能性あります。熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう。

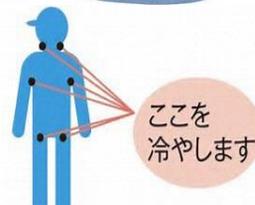
暑さを避けてこまめの水分補給を

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給しましょう。
- 作業は複数人数で行い、こまめに休憩をとる
- 帽子や日傘の利用
- 日陰の利用
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす
- 通気性、吸湿性、速乾性のある衣服の着用を



熱中症の症状

- 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
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ※重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



熱中症が疑われる人を見つけたら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難を。
 - 衣服をゆるめ、からだを冷やす。（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）
 - 水分・塩分、経口補水液などを補給する。
- 自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

引用：厚生労働省ホームページ

◇健康経営認定事業所紹介

医療法人 英然会（所在地：中津市中央町1-8-36）

事業内容：医療・福祉

従業員数：85名（男性：16人 女性：69人）



職員間のコミュニケーションを大切にしています！

◎働きやすい勤務体制を心がけています。

- 交替制勤務の中でも働きやすいように、職場の各部門毎にシフト調整を行い週休2日となるようにしています。
- また、リフレッシュ休暇（7日間）や介護休暇等も導入しています。
- 育児休業や介護休暇取得後の職場復帰率は100%です。

◎毎月衛生委員会・院内感染対策委員会等を行っています。

- 毎月各種の委員会を行い、職員や利用者の健康管理について話し合いによるコミュニケーションを大切にしながら検討を重ねています。
- 「腰痛」に配慮し、腰に負担のない介助方法の勉強会も行っています。

◎「敷地内禁煙」を実施しています。

- 「里見医院」は禁煙外来を行っています。
- また、医療福祉関係の事業所であることから敷地内禁煙を実施しており、現在職員の喫煙者率は0%です。



北部地域健康なまち整備推進事業

◇参加事業所募集中!!

「事業所健康応援プロジェクト」を開始しました!!

6月中旬に、健康経営登録・認定事業所様宛てにご案内をお送り致しました
「あなたの職場で **スポーツインストラクターと Let's エクササイズ !!**」
早速、実施状況をご報告させていただきます。
先着10事業所です。今ならお受けできます!! ぜひ、お申込みをお待ちしております。

有限会社 カハノフーズ (所在地: 宇佐市大字樋田96-1)

事業内容 : 鶏肉卸売
従業員数 : 23名 (男性: 13人 女性: 10人)
実施年月日: 平成29年7月22日(土) 14:00~15:00
実施場所 : 30分フィットネスUSAスタジオ (事業委託事業所)
※基本的には各事業所での実施となります。



当日の流れ

※これはあくまでも一例です。業種や実施場所、事業所のご希望等によって内容は変わります。

1 今のご自身のからだの調子はどうですか?

はじめに自分のからだの調子に耳を傾け
からだを動かすことで改善したいことを
記入します。



2 運動実践「有酸素運動」

軽やかな音楽を聴きながら少しずつ
からだを動かしていきます。



3 ちょっと休憩 (適宜休憩あり)

水分補給でほっとひといき



笑顔が
とても
素敵な
吉田先生

4 運動実践「筋トレ」

みんなで声をかけあって、ここはちょっと
頑張ります。



5 「リラクゼーション」と「ストレッチ」

穏やかな音楽と共にクールダウン。
気持ちもすっきり。



6 今のあなたに必要な運動は?

来年の夏までに何を始めたいですか?
運動体験後、できそうなことをはじめの
用紙に記入して各自持ち帰ります。

終了後、河野社長さんにお話をうかがったところ、「行く前はみんな乗り気ではなかったけど、やりはじめるとみんなとても楽しそうよかった。」「**ストレス解消**になったのではないかな。」とのことでした。

いくつか体験した中で職場で取り入れられそうな運動は、「**腕を反るストレッチ** (包丁作業をする職員さん達に有効)」と「**かかと挙げ** (足のむくみ解消)」とのことでした。



めざせ健康寿命日本一! 健康寿命を延ばす鍵は・・・
減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩

