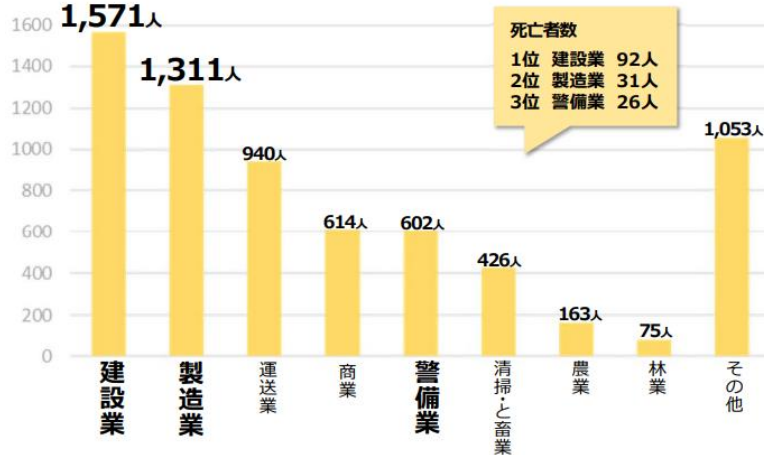


防ごう、熱中症！

いつでもどこでも誰でも、条件次第でかかる可能性があるのが熱中症。特に屋外で労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前にきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！

◆職場で熱中症になった人 ※2013年～2022年の累計値 (死亡者及び休業4日以上の上業務上疾病者の数)



日当たりの良い場所、照り返しの強い屋外、屋内外問わず風通しの悪い場所などでの作業や長時間持ち場を離れにくく個人のペースで休憩を取りづらい環境では、特に熱中症予防が大切です。

◆**熱中症の症状** いつもと違うと感じたら、すぐ周囲の人に相談を。必要時は医療機関へ受診しましょう。

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

◆熱中症の予防



暑さを避ける!

❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



他にも、日頃の生活からできる熱中症対策があります。夏の暑さに負けない体を作るためにも心がけましょう。

○**仕事前日の飲酒は控えめにする。**
(アルコールの利尿作用で脱水状態になりやすくなります。)

○**よく眠る。**
(夏場は夜間寝苦しかったり、寝不足で体温調節機能が低下したりします。)

○**1日3食しっかり食べて、必要な塩分を摂取する。** 等

※参考 厚生労働省「熱中症予防についてのリーフレット 厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイドライン」

清流の国ぎふ健康経営宣言企業のみなさまへのお知らせ

お知らせ 1

「運動実践講座」の開催 ～働き盛り世代向け運動プログラム～

「清流の国ぎふ健康経営推進事業」の一環として、働き盛り世代の皆さんの運動習慣の定着化を目指した運動実践講座を今年度も実施します。

- 1) 対象 清流の国ぎふ健康経営宣言企業 30社程度
(申込先着順)
※応募多数の場合は、募集期間が短縮されます。
- 2) 内容 オンライン講座、アプリを活用したウォーキング
チャレンジ、オンデマンド配信等
詳細は県ホームページをご確認ください。
- 3) 募集期間 令和5年7月18日(火)～7月28日(金)
- 4) 応募方法 専用回答フォームからお申込みください。
・回答フォームURL:
<https://logoform.jp/form/T8mB/304084>
また、岐阜県公式ホームページでも講座について
紹介しております。

運動実践講座や表彰について、みなさまの
たくさんのご応募お待ちしております。

お知らせ 2

令和5年度 第2回 清流の国ぎふ健康づくり優良活動表彰 表彰団体募集の開始

県の「ヘルスプラン21」(健康増進計画)の趣旨に則って、地域住民や従業員のみなさまの健康づくり活動に積極的に取り組んでいる企業、自治体、団体等を知事表彰します。

※昨年度までであった「健康経営優良企業表彰」が、健康づくり表彰の一部門として、今年度から統合されました。

- 1) 県ホームページ
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18488.html>
募集要項や様式は県のホームページからダウンロードできます。
また、トップページで「健康経営」と検索し、「岐阜県:清流の国ぎふ健康経営推進事業」をクリックしていただくと該当ページが表示されます。
- 2) 募集期間 令和5年7月18日(火)から8月18日(金)
- 3) 表彰数 1部門につき1団体 計5部門
(自治体、団体、企業部門、
健康経営優良企業 大規模/中規模部門)
- 4) 応募基準 健康経営優良企業 大規模/中規模部門は、「清流の国ぎふ健康経営宣言企業」のみ応募可能です。
詳細は県ホームページにてご確認ください。

