

7月の重点目標



株式会社 アシスト



2024
健康経営優良法人
Health and productivity

2024

Health and productivity

熱中症・食中毒予防

忙しく暑い毎日ではありますが、時には、夜空を見上げて星空観察はいかがでしょうか。
今回の重点目標である「熱中症・食中毒予防」を行うことで、夏を健康に過ごす準備をしていきましょう！

熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
出典：熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

熱中症の予防

3つの注意点

①前日のチェック

仕事前日の飲酒は控えめに

ぐっすり眠る

熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

よく眠れたか

食事をしたか

体調は良いか

二日酔いはしていないか

熱中症警戒アラートの確認

③工作中的チェック

単独作業を避け、声をかけ合う

監督者は現場パトロール

水分・塩分の補給

こまめに休憩

熱中症警戒アラートのチェック方法は、2通りあります。

→インターネットから[環境省熱中症予防情報サイト \(wbgt.env.go.jp\)](http://wbgt.env.go.jp)と入力すると検索できます。

→LINE公式アカウント「環境省」を友達追加をする事で確認できます。

•アカウント名：環境省

•LINE ID：kankyo_jpn

LINEの詳しい登録方法参照→



※本年度より、「熱中症特別警戒アラート」(前日午後2時頃発表)も運用されるので、前日の17時以降に警戒アラート、特別警戒アラートの両方をチェックする事を推奨いたします。

出典：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド/厚生労働省 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

予防策

- ① 水分補給時に塩分を同時に補給する。
- ② 暑熱順化(暑さに慣れる)をする。
暑さに慣れるまでは十分に休憩をとり、2週間ほどかけて徐々に身体を慣らす。
- ③ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- ④ 熱中症対策に有効な携帯グッズを持ち歩く。
(水分・塩分、応急手当カード、スマホ、クーラーボックス、タイマー、作業用パラソル、日傘、帽子)
- ⑤ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

出典：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド/厚生労働省 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)
熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

食中毒予防について

細菌性食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

ウイルス性食中毒予防の4原則

- ・ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」

Point

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- ・冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に維持することがめやすです。
- ・肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

出典：家庭での食中毒予防 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

社内ウォーキングイベント表彰

R6.4.22(月)~5.5(日)までの2週間にわたり、社内ウォーキングイベントを実施し、歩数トータル1位~3位までを表彰

参加された皆様
お疲れ様でした！
見事表彰された方
おめでとうございます！
今後も健康に向け
Let's Enjoy !

