

5月の提案



株式会社 アシスト

健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストプライト1000

熱中症対策



職場における熱中症の重篤化を防ぐため、労働安全衛生規則が改正されます

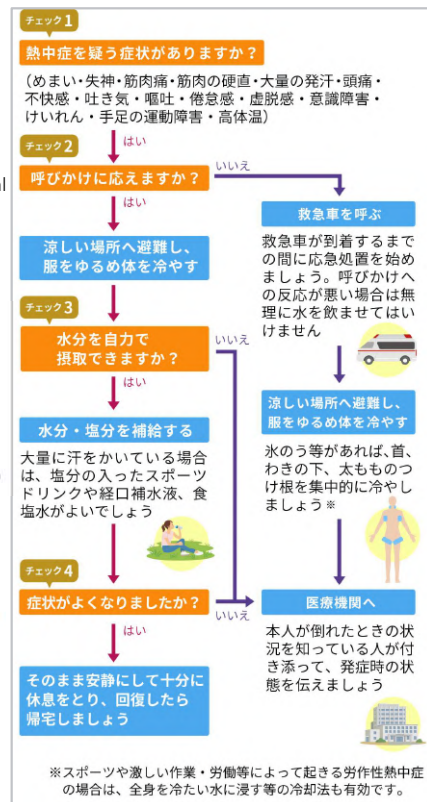
職場での熱中症対策について、罰則付きの義務化とする改正省令が6月1日に施行されます。厚生省のホームページによると職場での熱中症による死亡者及び休業4日以上業務上疾病者の数は、令和6年（2024年）に1,195人となりました。うち死亡者数は30人となっています。

少し疲れただけかなと自己判断せずに日ごろから水分・塩分をこまめにとり異変を感じたら下と右の表を参考にすぐに行動をお願いいたします。

出典：厚生労働省 職場でおこる熱中症 | 職場における熱中症予防情報<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

熱中症予防のための情報・資料サイトhttps://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

熱中症の症状と治療（日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン2024』より）			
	重症度	症状	治療
qIV度	I度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り、意識障害を認めない）	通常は現場で対応可能 Passive Cooling、不十分ならActive Cooling、経口的に水分と電解質の補給
	II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下（JCS≤1）	医療機関での診療が必要 Passive Cooling、不十分ならActive Cooling、十分な水分と電解質の補給（経口摂取が困難なときは点滴にて）
	III度	下記の3つのうちいずれかを含む ・中枢神経症状（意識障害 JCS≥2、小脳症状、けいれん発作） ・肝・腎機能障害（入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害） ・血液凝固異常（急性期DIC診断基準（日本救急医学会）にてDICと診断）	入院治療の上、Active Coolingを含めた集学的治療を考慮する。
	IV度	深部体温40.0℃以上かつGCS≤8	Active Coolingを含めた早急な集学的治療



入社式を行いました

令和7年4月5日（土）当社2階事務所にて入社式を執り行いました。

山形本社に2名（水処理班1名、営業1名）の新入社員が仲間入りです。

皆様宜しくお願い致します！

新入社員の方は最初はわからないことだらけで戸惑うこともあるかと思いますが先輩の皆様に相談しながら少しずつ慣れていけるといいですね😊

入社式



5/17は高血圧の日

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えていきます。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。

塩分が増えると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込もうとします。その結果、血液の全体量が増え、心臓から送り出された血液は血管に強い圧力をかけながら全身をめぐるため、血圧が上昇するのです。

出典：健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-003>
全国健康保険協会 - 【塩分】おいしく減塩、正しく減塩<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p003/>

☆社外ウォーキングイベント
結果発表！！

3月5日～18日まで開催されました
社外ウォーキングイベント第3回「にいがたヘルスポウークラリー」の結果が発表されました。

平均歩数 92,068歩

117位/226チーム中

参加された皆様お疲れさまでした！
今年度も社内イベントを企画中です。今回参加された方もできなかった方もよろしければ是非ご参加ください！！

