

作業中の熱中症にご注意を!!

① 作業環境管理から見た熱中症対策

「工場内の暑さをどう軽減するか」という視点で考えます。まずは、冷房や送風機の設置が挙げられます。他にも、発熱体に近い場合は、熱を遮る遮蔽物の設置や散水なども挙げられます。(散水後の湿度上昇にも気をつけます。)

また、通気性の良い帽子や作業着を着用することも有効です。やむを得ず熱のこもりやすい服を着用する場合は、作業時間を短くするなどの対策が考えられます。

従業員が体を冷やすことができる休憩所の設置も効果的です。水分や塩分の補給が簡単に行えるよう、飲料を備えておくことも重要です。

② 作業管理から見た熱中症対策

熱中症対策には、水分と塩分の摂取が重要です。まずは、喉の渇き具合とは関係なく、水分と塩分の摂取を徹底します。

高温な作業場に慣れていない従業員は、暑熱順応のために作業時間を短くし、負荷の低い作業から始めさせるなどの対策を行いましょう。

もし緊急事態が発生した場合でも迅速に対応できるよう、責任者をしっかりと確認しておきましょう

いくつか熱中症対策を挙げましたが、もっとも大切なことは、熱中症は従業員の健康状態に大きく影響するということです。責任者は、朝礼などの際に一人ひとりの健康状態を把握し、異常のある者には無理をさせないことも熱中症を防ぐ上では欠かせないでしょう。

お問合せ 聖隷健康診断センター 作業環境測定室
TEL:053-475-1229

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 本山 賀偉

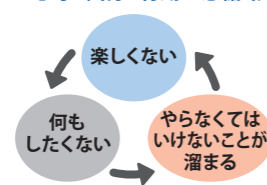
ストレス対策ワンポイントアドバイス

幸福度が上がる『3:1の法則』

ポジティブ心理学者のバーバラ・フレドリクソンによると、ポジティブな感情:ネガティブな感情=3:1の割合で備えた人は、人生の幸福度や充実度が高くなるそうです。

ネガティブなことが1つ頭の中に浮かんだら、ポジティブなことを3つ考えよう、うつ(鬱)のスパイラルに陥らないといわれています。

うつ(鬱)のスパイラル
思考・気分・行動の悪循環



▶ ポジティブ (プラス思考/物事を良い方に捉える)

楽観的 積極的 肯定的

▶ ネガティブ (マイナス思考/物事を悪い方に考える)

悲観的 消極的 自己否定的

ポジティブの見つけ方

★ 当たり前のことを『ありがたい』と思う感謝の気持ちを増やす

★ 同じ出来事でも物事の捉え方で気分や行動が変わる
ストレスを感じた出来事には、別の捉え方がないか考えてみる。些細な良い出来事にも目を向ける。

★ ネガティブな言葉はポジティブな言葉に変えてみる

例) ・心配性→思慮深い ・消極的→控えめ
・あきらめが悪い→粘り強い など

★ 寝る前にその日にあった良かったことを3つ書き出す
書くことで印象に残り、読み返したときにも幸せな気分になれる。

産業保健推進課は、働く人々の健康のサポートを行っています。ポジティブ心理学について健康講演などで、更に詳しくお伝えすることも可能です。

講演などのお問い合わせにつきましては、下記までお願いいたします。

お問合せ 事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課
☎ 053-473-5529

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 保健師 神津 民子

聖隷健康診断センター

予約センターフリーコール 0120-938-375
〒430-0906 浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505

●バスを利用される場合
(JR浜松駅バスターミナル)
所要時間約20分
14番線(聖隷健康診断センターバス停下車)
⑧せいでいまり ⑤せいでい病院 泉 高丘
15番線(和地山上バス停下車)
④① 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
④③ 金指 気賀 ④④ 金指 伊平
④⑤ 金指 奥山 ④⑦ 美町経由 医科大学
16番線(和地山上バス停下車)
④① 美 高丘 ファイブガーデンズ 花川運動公園
④⑥ 曳馬野 都田 フルーツパーク
④⑥-② 曳馬野 テクノ 都田 フルーツパーク
④⑧ 和合 西山
●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより約20分
・東名高速道路三方原スマートICより約15分
・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール 0120-938-375
〒433-8558 浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948

●バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル)
所要時間約50分
15番線 (聖隷三方原病院バス停下車)
④① 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
●車を利用される場合
・東名高速道路浜松西ICより約15分
・新東名高速道路浜松SAスマートICより約20分
・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センターフリーコール 0120-283-170
〒422-8006 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー 東静岡
FAX.054-280-6252

●電車を利用される場合
・「JR東静岡駅」南口より徒歩2分 (グランシップ隣)
・「静岡鉄道長沼駅」徒歩15分
●バスを利用される場合
・しずてつジャストライン
「静岡日本平線」・「県立美術館線」乗車 (東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)
●車を利用される場合
・東名高速道路静岡ICより約15分
・東名高速道路日本平久能山スマートICより約10分
・新東名高速道路新静岡ICより約20分
・駐車場はセンター横の立体駐車場(2F~4F)をご利用ください

聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール 0120-283-170
〒420-0851 静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F~7F
FAX.054-280-6252

●電車を利用される場合
・「JR静岡駅」南口より徒歩1分

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
地域・企業健診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hoken/>
2021年 夏号 VOL.78 2021年7月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]

日本初の個別化検診 「SEIREI-CAREプログラム」

vol.78
2021年 夏号



こちらの写真は、浜松学芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。

▶生徒さんのことは… 地元の注染浴衣は風通しも良く、湖面を吹き抜ける風が心地よく感じます。強い日差しを受けてキラキラと輝く湖面は、夏の訪れを感じさせてくれます。この場所は、何度も撮影に訪れた私たちのお気に入りの場所です。