

令和5年

# 職別保健師だより 7月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様、こんにちは。職別国保の保健師です。

梅雨明けも間近となり、いよいよ本格的な夏がやってきますね。この季節、気になる健康問題といえば『熱中症』ですね。誰もがなりうる熱中症ですが、業種別でみると「建設業」が例年死傷者数第1位となっています。このことも念頭に置いた上で、日々予防対策に努めていきましょう。

## 熱中症を予防しましょう！



### ● 日常生活の中でできること ●

#### ■ 暑さを避ける

天気予報もこまめに  
チェックしましょう

- 扇風機やエアコンで  
こまめに室温調節



- 暑い日や時間帯を避  
けて外出等を計画



- 外出時には日傘や帽子  
を着用



- 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水の利用



- 屋外では日陰を利用  
し、こまめに休憩



- 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



#### ■ こまめな水分補給

1.2ℓ/日が目安（食事に  
含まれる水分を除く）

屋内外関係なく、のどが渴く前に、こまめに水分補給を行う。

大量に汗をかいた時は塩分も補給する。

『入浴後』と『起床時』も忘れず水分補給を！

入浴中や就寝中はたくさん汗をか  
くので、水分が不足しがちです

「のどが渴いた」と感じたら、  
すでに脱水状態です！



## ● 現場作業中の要注意な状況（一例） ●

### ■ 直射日光が当たる

⇒ 対策 ● 日陰を作る ● 日陰の所から作業 ● 早出・早帰り

### ■ 照り返しが強い

⇒ 対策 ● 打ち水

打ち水は日差しが強くない時間帯  
(早朝・夕方)に行いましょう

### ■ 風通しが悪い(養生シート等で覆われている)

⇒ 対策 ● 大型ファンで気流を作る

### ■ 重い物を運ぶ

⇒ 対策 ● 台車を使う ● 2人で作業

現場での作業中は特に熱中症リスクが高いことを念頭に、

- こまめな水分補給
- こまめな休憩
- 無理をしない
- 周囲と声をかけ合う
- 十分な睡眠・食事

といった基本的な対策も、いつも以上に徹底しましょう。



## 『熱中症警戒アラート』とは？



熱中症警戒アラートは、熱中症にかかる危険性が極めて高くなると予想される日の前日 17 時頃と当日 5 時頃に都道府県ごとに発表されます。

⇒アラートが発表されている日は、いつも以上に積極的に熱中症予防に努める必要があります！

テレビやラジオの報道、環境省や気象庁のウェブページ、各種スマホアプリで確認できます。ぜひチェックする習慣を！

いかがでしたでしょうか？

熱中症予防のためには、「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」の他に、十分な睡眠・食事で丈夫な体づくりを行うこともベースとして重要です。

この機会に一度、生活習慣についても見直してみましょう。

