

# 体水分率測定を用いた体調チェックの実施

## 体水分率

60%

成人男性：約55%~65%  
成人女性：約45%~60%

→ 4~5%低下

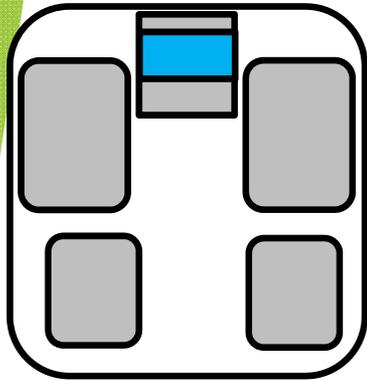
めまい等の脱水症状

→ 10%低下

死にいたることも

### 体調チェックSTEP

1. 体水分率測定



※体水分率測定機能付き体重計

2. 体調チェックシート記入

氏名	性別	年齢	測定日	体水分率 (%)	備考
山田 太郎	男	35	9/1	55%	
田中 花子	女	42	9/1	56%	
佐藤 健一	男	28	9/1	55%	
鈴木 美咲	女	31	9/1	54%	
高橋 誠二	男	40	9/1	53%	
伊藤 由香	女	38	9/1	52%	
渡辺 拓也	男	25	9/1	51%	
小林 千尋	女	33	9/1	50%	
中村 大輔	男	30	9/1	49%	
山崎 真由美	女	29	9/1	48%	
松本 隆夫	男	45	9/1	47%	
木村 愛子	女	36	9/1	46%	
佐々木 健太	男	27	9/1	45%	
高木 美穂	女	34	9/1	44%	
藤田 誠也	男	32	9/1	43%	
伊藤 千穂	女	26	9/1	42%	
渡辺 大輔	男	37	9/1	41%	
小林 真由美	女	39	9/1	40%	
中村 隆夫	男	41	9/1	39%	
山崎 愛子	女	35	9/1	38%	
松本 健太	男	28	9/1	37%	
木村 美穂	女	30	9/1	36%	
佐々木 誠也	男	33	9/1	35%	
高木 千穂	女	29	9/1	34%	
藤田 大輔	男	31	9/1	33%	
伊藤 真由美	女	27	9/1	32%	
渡辺 隆夫	男	38	9/1	31%	
小林 愛子	女	40	9/1	30%	
中村 健太	男	42	9/1	29%	
山崎 美穂	女	36	9/1	28%	
松本 誠也	男	29	9/1	27%	
木村 千穂	女	31	9/1	26%	
佐々木 大輔	男	34	9/1	25%	
高木 真由美	女	30	9/1	24%	
藤田 隆夫	男	32	9/1	23%	
伊藤 愛子	女	28	9/1	22%	
渡辺 健太	男	39	9/1	21%	
小林 美穂	女	41	9/1	20%	
中村 誠也	男	43	9/1	19%	
山崎 千穂	女	37	9/1	18%	
松本 大輔	男	30	9/1	17%	
木村 真由美	女	32	9/1	16%	
佐々木 隆夫	男	35	9/1	15%	
高木 愛子	女	31	9/1	14%	
藤田 健太	男	33	9/1	13%	
伊藤 美穂	女	29	9/1	12%	
渡辺 誠也	男	40	9/1	11%	
小林 千穂	女	42	9/1	10%	
中村 大輔	男	44	9/1	9%	
山崎 真由美	女	38	9/1	8%	
松本 隆夫	男	31	9/1	7%	
木村 愛子	女	33	9/1	6%	
佐々木 健太	男	36	9/1	5%	
高木 美穂	女	32	9/1	4%	
藤田 誠也	男	34	9/1	3%	
伊藤 千穂	女	30	9/1	2%	
渡辺 大輔	男	41	9/1	1%	
小林 真由美	女	43	9/1	0%	

体調チェックシート

3. 日々の測定値と比較

日付	体水分率 (%)
9/1	55%
9/2	56%
9/3	55%
9/4	48% ! ?

そういえば  
体がだるい気がする...  
昨日はあまり眠れなかった...

4. 職長によるチェック



休憩・水分補給の実施  
配置調整の実施 など

その他にも熱中症対策として

体温・血圧を測定、WBGT値の周知、WBGT値に応じ時間を決め休憩・水分塩分補給の実施など

作業所として

熱中症災害0の達成