

補償推進ユニット 「安全・衛生」掲示板

補償推進ユニット「安全・衛生」掲示板

 検索

[▲前△](#)
[次△▼](#)
[展開](#)
[省略](#)
[詳細検索](#)

業務別

- ◆新着順
- ◆業務別

非公開文書(本人分)

- ◆ステータス別
- ◆公開期限切れ
- ◆一時保存中文書

全文書(管理者用)

- ◆ステータス別
- ◆発行箇所別
- ◆公開期限切れ
- ◆一時保存中文書
- ◆分類変換予約

マイ

情報の管理者
業務G

公開/更新日 ◆ タイトル ◆

▼安全関係

- ▶ A-02_お知らせ
- ▶ B-00_災害速報
- ▶ B-01_安全新聞
- ▼ B-02_お知らせ

2015/09/28	【秋の交通安全運動】ヒヤリ映像！信号無視編(2件)
2015/09/24	【秋の交通安全運動】ヒヤリ映像！
2015/09/18	<9月21日(月)~9月30日(水)>は『秋の全国交通安全運動』期間です>
2015/08/31	【熱中症予防情報】8月31日(月)の暑さ指数は『注意』となっています
2015/08/28	【熱中症予防情報】8月28日(金)の暑さ指数は『注意』となっています
2015/08/27	【熱中症予防情報】8月27日(木)の暑さ指数は『注意』となっています
2015/08/26	【熱中症予防情報】8月26日(水)の暑さ指数は『ほぼ安全』となっています
2015/08/25	【熱中症予防情報】8月25日(火)の暑さ指数は『ほぼ安全』となっています
2015/08/24	【熱中症予防情報】8月24日(月)の暑さ指数は『注意』となっています
2015/08/21	【熱中症予防情報】8月21日(金)の暑さ指数は【厳重警戒】となっています
2015/08/20	【熱中症予防情報】8月20日(木)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/19	【熱中症予防情報】8月19日(水)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/18	【熱中症予防情報】8月18日(火)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/17	【熱中症予防情報】8月17日(月)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/14	【熱中症予防情報】8月14日(金)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/12	【熱中症予防情報】8月13日(木)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/12	【熱中症予防情報】8月12日(水)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/11	【熱中症予防情報】8月11日(火)の暑さ指数は【厳重警戒】となっています
2015/08/10	【熱中症予防情報】8月10日(月)の暑さ指数は【警戒】となっています
2015/08/07	【熱中症予防情報】8月7日(金)の暑さ指数は【厳重警戒】となっています
2015/08/06	【熱中症予防情報】8月6日(木)の暑さ指数は【厳重警戒】となっています

【熱中症予防情報】8月27日(木)の暑さ指数は『注意』となっています

▶ 文書作成情報

内容:

■ 日常生活に関する指針 (注意25℃未満)
 一般に危険性は少ないが着しい運動や重労働時には発生する危険性があります。
 積極的に水分・塩分を補給しましょう。

▶ 更新履歴

● 今日の予測



● 3日間の予測

	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
今日(8月27日)				27	27	23	23	23
明日(8月28日)	23	24	26	27	27	24	23	23
明後日(8月29日)	23	22	26	27	25	23	23	24

出典: 環境省熱中症予防情報サイト

**9月も熱中症に要注意！
 秋の残暑対策・残暑対策**

待ちわびていた秋なのに「あれ？」とならないために...

「食欲の秋」「スポーツの秋」「行楽の秋」「オシャレの秋」「芸術の秋」...これからどんな「秋」を楽しもうかとワクワクしている方も多いでしょう。しかし、異常に暑かったこの夏、体は想像以上のダメージを受けています。特に、高齢者にとっては「過ごしやすい」と安心できないのがこれからの時期なのです。残暑対策と気温差対策、両方を心がけ、秋を満喫してください。

残暑対策-9月も熱中症に要注意

9月になったとは言え、1981年～2010年の9月の平均最高気温はほとんどが25度以上の夏日(奈良市)。気温が25度程度でも、湿度が高いと汗が出にくく、熱中症になる恐れがあります。9月は比較的雨量も多く、雨の日には湿度が80%以上になることもあるため油断できません。夏の暑さでバテて体力が落ちている状態も熱中症になりやすい要因になります。

総務省消防庁によると、熱中症による救急搬送者は5月27日～8月18日(速報値)で、累計4万7418人。昨年同期(3万5215人)の約1.3倍にのぼり、そのうち65歳以上がほぼ半数を占めていることから、特に高齢者の熱中症対策は今月も注意したいものです。また、運動不足や睡眠不足、朝食抜きの方、高血圧・心疾患・肝臓病・腎臓病などを抱える方も要注意です。

気温差対策-血管トラブルにも注意

その一方で、朝夕だんだん涼しくなってきた、血管トラブルの不安も増してきます。気温が高い時は柔らかい血管が気温が下がるとつれ縮まるため、高血圧や心臓病などの持病のある方は血圧の上昇や心臓の発作(狭心症、心筋梗塞)が起こる危険が高まります。

高齢者は気温の変化にうまく身体の調子を合わせる能力が低下しており、寒さや暑さを感じるセンサーも鈍っています。特にこの時期、朝晩と日中の気温差が大きく風邪をひきやすいうえ、こじらせて肺炎になるケースも少なくありません。我慢や過信をせず、早めに病院を受診しましょう。

さらに、季節の変わり目は精神的にも不安定になりやすく、それゆえ血圧も上がりやすくなります。行楽シーズンでお出かけや旅行などの機会も増え、生活リズムの乱れや疲れを引き起こすことも…。いい気候になったからといって急にアクティブにならず、体調を見ながら、休養も取りながら、上手に秋を楽しみましょう。



出典:ウーマンライフ

【熱中症予防情報】8月25日(火)の暑さ指数は「ほぼ安全」になっています

▶ 文書作成情報

内容: WBGT21℃未満(ほぼ安全)では、通常は熱中症の危険は小さいが、適量水分・塩分の補給は必要である。マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意が必要です。

▶ 更新履歴

● 今日の予測



● 3日間の予測

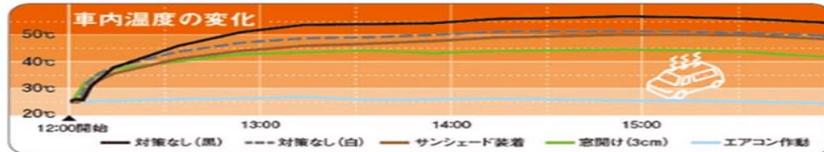
	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
今日(8月25日)				24	24	21	19	19
明日(8月26日)	21	22	23	26	26	22	23	23
明後日(8月27日)	24	25	26	27	28	24	24	25

出典: 環境省熱中症予防情報サイト

短時間で熱中症の危険性!

JAFは、炎天下の車内に残された乳幼児の死亡事故が毎年繰り返されていることから、夏場における車内温度の変化を検証しました。この検証は、気温35℃の炎天下の駐車場に車体の色やサンシェードの有無、窓開けなど条件の異なるミニバン5台を、南向きに12時から4時間駐車した状態で、各車内に温度計測器を設置し、車内温度と、車体の色が白色の車両にて熱中症指標計の計測を行ったものです。その結果、エアコンを使用していない車両の車内最高温度はいずれも45℃を超え、車体の色が黒色で窓を閉め切った状態の車両は、57℃、ダッシュボードは79℃に達しました。また、熱中症指数は、窓を閉め切った状態でエンジン停止後、わずか15分で人体にとって危険レベルに達しました。このことから、どの対策を講じていても車内温度の上昇は防げず、短時間でも熱中症を引き起こし、最悪の場合、生命に危険が及ぶ状態となることが実証されました。JAFでは、これからの季節、たとえ数分間であっても絶対に車内には幼い子供を残さないよう呼びかけています。

車内温度の変化



テスト条件

実施日	2012年8月22日・23日
場所	彩湖・道滙グリーンパーク駐車場(埼玉県戸田市)
天候	晴れ
気温	35度
テスト	午後12時から4時間、駐車条件の異なる車両(ミニバン)を5台用意し、炎天下における車内温度を測定。各車両の室温を25℃に揃え実施。
車両条件	①対策なし(黒) ②対策なし(白) ③サンシェード装着 ④窓開け(3cm) ⑤エアコン作動

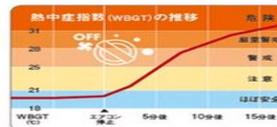


車内温度計測結果

	車内最高温度	車内平均温度	ダッシュボード最高温度
対策なし(黒)	57℃	51℃	79℃
対策なし(白)	52℃	47℃	74℃
サンシェード装着	50℃	45℃	52℃
窓開け(3cm)	45℃	42℃	75℃
エアコン作動	27℃	26℃	61℃

熱中症指数計測

写真中央の熱中症指標計を用いて、気温、湿度、輻射熱からWBGT(熱中症指数)を算出



出典: JAF

【熱中症予防情報】7月27日(月)の暑さ指数は【**厳重警戒**】になっています

▶ 文書作成情報

内容: 熱中症予防情報【**厳重警戒**】は、日本生乳学会(2019)「日常生活における熱中症予防指針Ver. 3」では、【外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。】というランクになります。
▶ 更新履歴

● 今日の子測



● 3日間の予測

	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
今日(7月27日)				32	31	27	25	24
明日(7月28日)	22	24	27	31	30	25	23	23
明後日(7月29日)	22	24	27	31	30	25	23	23

出典: 環境省熱中症予防情報サイト



牛乳のちから
真夏になる前に! 熱中症に負けない強い体づくり

温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35度を超える猛暑がめずらしくなりました。この暑さで心配なのが**熱中症**。特に、大人より体温の上がりやすい子どもや、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者は注意が必要です。



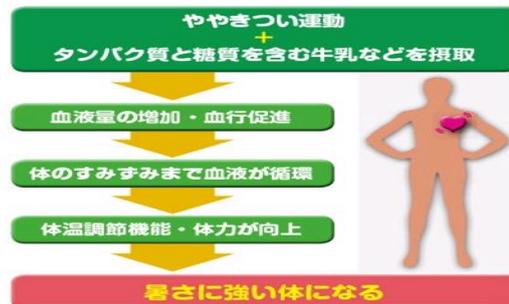
(グラフ1) 熱中症で亡くなる人は増加傾向
「熱中症死者数」(厚生労働省調べ)



(グラフ2) 特に高齢者は熱中症にご用心
「熱中症緊急搬送者の年代別構成」(総務省消防庁調べ)

この熱中症の予防に、「**ややきつめの運動+牛乳**」が効果的であることが、最近の研究でわかってきました。

「やや暑い環境」で、「ややきつめと感じるくらいの運動」を1日15~30分、週に3~4日行い、その直後に牛乳のような糖質とたんぱく質を豊富に含んだ食品を摂取すると、血液量が増加します。血液量が増加すると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になります。夏到来前の5~6月にこの「**運動+牛乳**」を行うことで、**熱中症リスクを効果的に下げることができる**のです。



この「**運動+牛乳**」は、子どもや高齢者にも有効です。子どもは、汗腺が未発達で、発汗による体温調節が大人の3分の2程度しかできないため、運動時は15~30分で休憩をとってクールダウンしましょう。その時、**牛乳を飲むと暑さに強い体**になります。また、高齢者にとって「ややきつめ運動」を継続するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「**インターバル速歩**」を取り入れるとよいでしょう。本格的な暑さの到来前の今こそ、暑さに強い体をつくるチャンス。「**ややきつめ運動+牛乳**」を取り入れて、真夏でも健やかな毎日を送れる熱中症に負けない強い体を作りましょう。

出典: MILKJAPAN

【熱中症予防情報】7月21日(火)の暑さ指数は【警戒】になっています

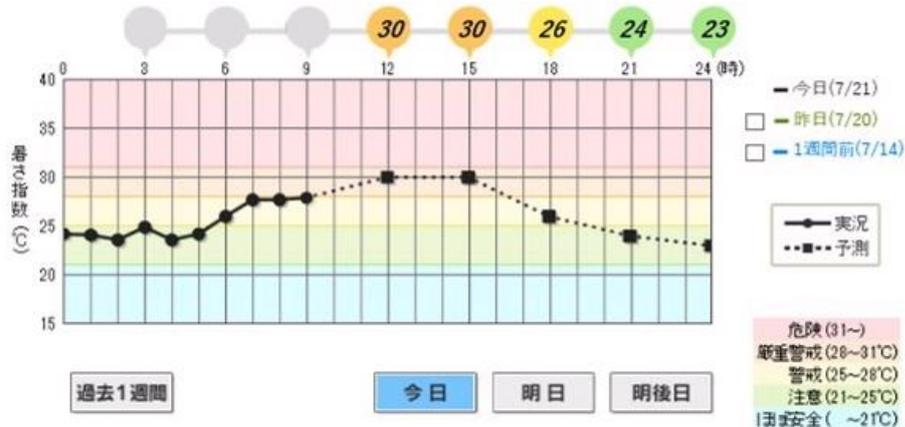
▶ 文書作成情報

内容:

気象庁は19日午前、「関東甲信が梅雨明けしたとみられる」と発表しました。同時にこまめに水分を取るなどして熱中症に十分注意するよう呼びかけています。

▶ 更新履歴

● 今日の予測



● 3日間の予測

	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
今日(7月21日)				30	30	26	24	23
明日(7月22日)	22	24	28	29	29	26	25	24
明後日(7月23日)	23	24	28	29	28	25	25	23

出典:環境省熱中症予防情報サイト

小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意！

熱中症は屋内でも起こります。小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。

小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、深部体温がかなり上昇していると推察されますので、涼しい場所で十分に休ませましょう。子どもが熱中症にならないように、ふだんから、風通しのよい涼しい衣服を着せ、水をこまめに飲ませるようにしましょう。

高齢者は、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかいうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、**早め早めに水分補給**をしましょう。



出典:政府広報オンライン