

県内では既に真夏日も！ 熱中症への備え万全に！

厚生労働省では5月より「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」が始まっておりますが、**5月上旬には既に県内でも真夏日**となった地点があり、事業場の皆様も早くも本格的な夏の到来を感じているかと思います。先手先手で対策を打っていきましょう！

こんな場所でも！熱中症



物流倉庫内の作業場で、トラックから荷物を下ろす作業を午前8時から3時間実施。休憩後、休憩室から出ようとしたところ被災者が歩行不能となり救急搬送。事業場内は空調管理されており、飲料水サーバーも設置されていた。**被災者は体調不良による休職から復帰したばかり**であった。



作業環境が整っていたとしても、**労働者の体調によっては労働災害に！**

暑熱順化（暑さに慣れる）

人は体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇し、**汗をかくことによる気化熱**や**皮膚血管拡張**により体の表面から空気中に熱を逃がす**熱放散**で体温を調整します。この調節がうまく機能しないと**体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症が引き起こされます**。

そのため本格的な暑さが到来する前に、**身体を暑さに慣れさせ**、身体から効率的に熱が放出できるようにしておくことが大切です。

特に…入職したての方や長期休暇明けの方、持病をお持ちの方などは、要実施！

方法 数日から2週間程度継続して実施！

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする

- (例) 歩く・走る … 歩くならば目安として30分、走るならば目安として15分、週5回
筋トレ・ストレッチ … 目安として30分、週5回から毎日
入浴・サウナ … お風呂はシャワーだけでなく湯船につかる、2日に1回

暑さに慣れるまでは…

- ・仕事に従事する時間を短くする
- ・休憩回数を増やす、休憩時間を長くする
- ・体に負荷のかかる作業を減らす

参考資料

厚生労働省

「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



サイトはこちら！



※一部、[一般財団法人日本気象協会](#)「熱中症ゼロへ」内記事「暑熱順化」を参考

令和8年度労働保険の年度更新期間開始！

令和8年度労働保険の年度更新期間

令和8年6月1日（月）～令和8年7月10日（金）

年度更新の申告書は、岩手労働局や大船渡労働基準監督署への郵送、または電子申請でも受け付けております。

期間中での手続きを忘れずをお願いいたします！

労務管理、安全衛生情報を
随時掲載中！

大船渡監督署からのお知らせ

検索

