

熱中症警戒情報！

皆様こんにちは。熱中症については、労基署だよりの 98 号（5 月号）でもご案内しておりましたが、北海道でも 40 度の気温が見られる昨今、当署管内においても今月中旬頃より熱中症の症状により職場で救急搬送される事例が急増しており、当署が把握しているだけで今月 5 件の救急搬送事案が発生しています。

また、今季当署管内で発生した熱中症が疑われる事例では、作業開始 1 時間程度の朝 9 時台に発症したケースや脳・心臓疾患の症状が見られるケース等もあり、その日の体調や個人差にも十分な留意が必要です。

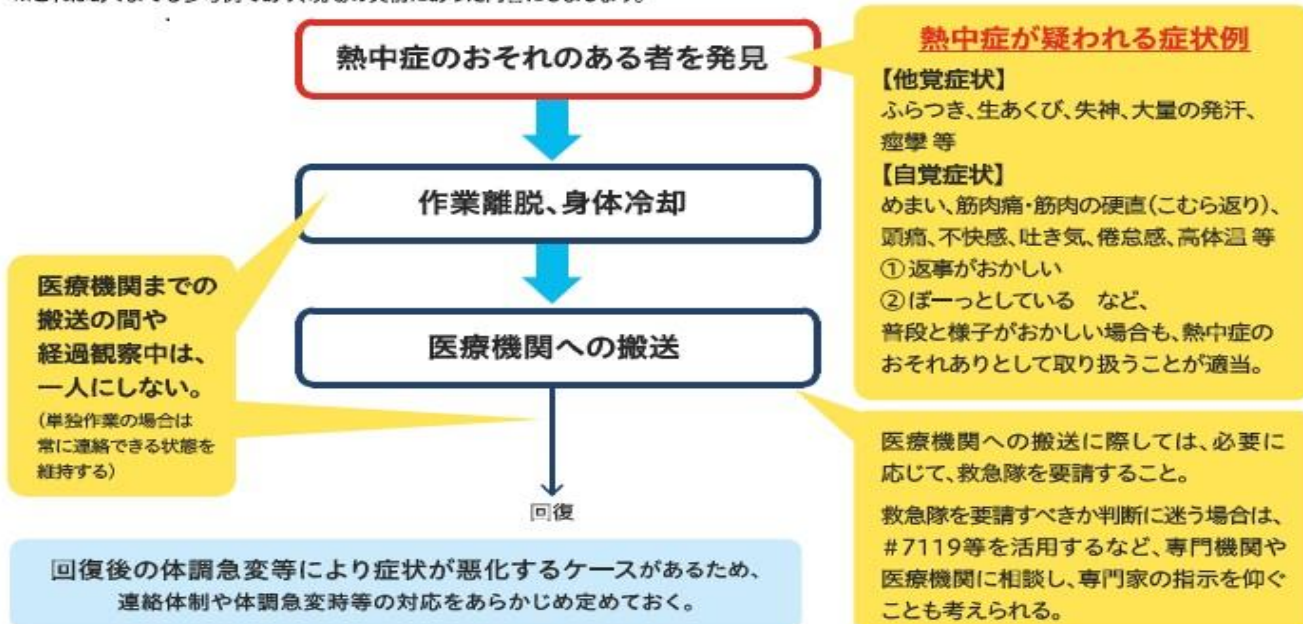
今年 6 月の法改正により罰則付きで義務化された暑熱環境下における熱中症対策では、「**不調者の早期発見**」と「**重篤化を防ぐこと**」を主な目的としており、①「自覚症状がある人の申し出や周りが見つけて速やかに報告するための社内の体制整備」②「不調者を把握した場合の作業離脱・連絡・応急処置・医療機関への搬送等に関する手順作成」③「取り決めた体制や手順の関係労働者への周知」の事前準備が必要です。

例えば以下の項目をチェックし、対策が十分でない場合、早急な検討と確実な周知をお願いします。

- ☐ 体調不良者が発生した場合、病院への搬送や救急搬送をするか否かについて、誰がどのような観点で判断しますか。また、出先の現場の場合も含め、速やかに対処できる体制がありますか。
- ☐ 不調者把握時や救急隊到着までの応急処置が具体的に決まっており、全員が対応できますか。また、処置に必要な資材等の準備は大丈夫ですか（応急処置が命運を分ける場合もあります）。
- ☐ 体調が優れない人が一時的に休憩する場合、不調者を一人にしないことを想定していますか。
- ☐ 不調者が「もう大丈夫です」と言った場合、その後の対応や判断をどうしますか。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図 ②

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



薩摩川内市 市民健康課（川内保健センター）からのお知らせ

8月31日は「野菜の日」 野菜を食べて夏の暑さに負けないからだづくり

※薩摩川内市では、「薩摩川内市350ベジライフ宣言」の取組の一環で、8月31日を「野菜の日」としています。今年は、8月25日～31日を「野菜週間」として、ベジライフ運動を行います。それにあわせて、夏にとりたい野菜とその効果などを紹介します。

■ 夏は抗酸化物質を多く含む『緑の濃い野菜』を中心に！

夏は暑さで体力を消耗したり、冷房と外気温の差で自律神経も乱れがちです。疲れが取れない、だるい、食欲がわかないといった、いわゆる夏バテを起こしてしまうことも。また、日焼けによる肌のダメージや、紫外線を浴びることで体内に活性酸素が過剰に発生し、細胞の老化や生活習慣病の原因になることもあります。これらを防ぐには、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eやファイトケミカルなどの成分を多く含む『緑の濃い野菜』を食べると良いです。緑の濃い野菜は、モロヘイヤやブロッコリー、ホウレンソウ、豆苗、水菜などがあります。



豆苗を使った
かんたんレシピ

【豆苗と卵のオイスターソース炒め】

豆苗 1袋（100g）
卵 2個
◎オイスターソース 小さじ2
◎こしょう 少々
ごま油 大さじ1

- ①フライパンにごま油大さじ2/3を熱し、溶いた卵を入れて大きく混ぜながら中火で炒める。半熟状になったらいったん皿に取り出す。
- ②フライパンにごま油大さじ1/3を熱し、食べやすく切った豆苗を炒める。
- ③◎の調味料を加え、卵も戻して、さっと炒め合わせる。

薩摩川内市内の
企業・事業所の
みなさんへ

「ベジスコア」測ってみませんか

令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の野菜摂取量は256gと、目標量の350gから約95g不足している状況です。薩摩川内市では、「ベジメータ®」という測定器を使った野菜摂取量測定会を行います。日頃の野菜摂取状況を「見える化」してみませんか。

測定会の情報はこちらから



【問い合わせ先】薩摩川内市 市民健康課（川内保健センター） TEL:0996-22-8811

ハローワークからのお知らせ

デジタル分野などの社員教育に人材開発支援助成金「人への投資促進コース」をご利用ください。

人材開発支援助成金は、雇用する労働者に対して職務に関連した専門的な知識および技能の習得をさせるための職業訓練などを計画に沿って実施した場合等に訓練経費や訓練期間中の賃金の一部等が助成する制度です。

「人への投資促進コース」には デジタル／成長分野 ・ IT分野未経験 ・

サブスクリプション ・

自発的能力開発 ・

教育訓練休暇

の訓練内容や実施目的に応じたメニューがあり、オンライン（eラーニング）による訓練も対象です。

特にサブスクリプションの定額制訓練については受講形態がオンラインであるため、近くに訓練施設がなくても受講可能です。ぜひご検討ください。

なお、この助成金を受けるためには事前（訓練開始6ヶ月前から1ヶ月前まで）に訓練計画等の提出等の申込が必要ですので、下記までお問い合わせください。

鹿児島労働局職業対策課 tel 099-219-5101

お問い合わせ先
ハローワーク川内 TEL22-8609
ハローワーク出水 TEL62-0685
ハローワーク宮之城 TEL53-0153