

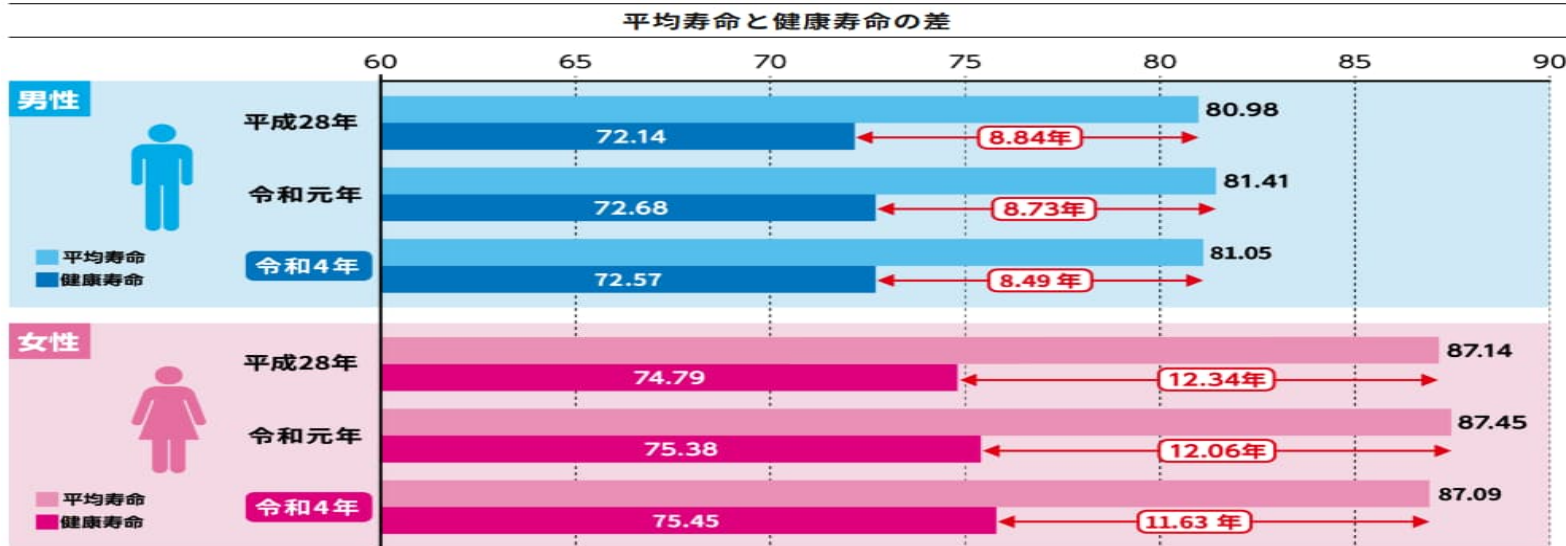
あんぜんニュース（9月号）

9月は“健康増進普及月間”です

厚生労働省は毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施しています。適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を延ばし、元気に楽しみながら健康な毎日を送ることが業務災害防止にもつながります。今回は、健康増進についてをテーマとしました。

健康寿命を延ばそう！

健康寿命とは 人の寿命における“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”を意味しています。



厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年、簡易生命表、人口動態調査、国民生活基礎調査」

～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～

適度な運動



毎日プラス10分の
身体活動

ふだんから元気からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気や 転倒・骨折などのリスクを下げるができます。

- 👉 1日40分以上の 身体活動 目安は 1日6,000歩以上
- 👉 週3日以上 of 多要素な運動
- 👉 週2～3日の筋トレ（スクワットなどの自重トレーニングなど）

適切な食生活



食事をおいしく、
バランスよく

体は私たちが食べたもので作られています。生活習慣病を予防するためにも、食生活を整えることが大切となります。

- 👉 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。
- 👉 野菜をあともう一皿追加しましょう（1日に必要な量：350g）
- 👉 くだものを食べましょう。（1日に必要な量：200g）

9月もまだまだ熱中症に注意が必要です！！

気温が高い日には熱中症に気をつけと思いますが、気温がそこまで高くない日でも発生するリスクがあります。総務省のデータによると、**令和6年9月の熱中症患者は11,503人になったとされています。**

残暑や気温の変動が大きくなる9月も気をゆるめずに注意しましょう。

暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう！



WBGT値	危険度レベル	実施すべき対応
31℃以上	危険	作業中止の検討、必要な作業のみの実施、交代制での短時間作業
28～31℃	厳重警戒	10～20分おきに水分補給、頻繁な休憩の導入、作業短縮または軽作業へ
25～28℃	警戒	30分に1回の水分補給、定期的な休憩、作業への声掛け
25℃未満	注意	通常の作業、水分・塩分補給

9月の熱中症対策

➤ こまめな水分・塩分補給をおこないましょう

汗をかくと 体内の水分やナトリウムが不足状態となります。
こまめに補給するのが適切となります。
単純な水ではなく 経口補水液などを摂取しましょう。



➤ エアコンや扇風機で快適な室温を保ちましょう

室内にいたとしても 室温が高いと熱中症リスクも高くなります。
エアコンと扇風機を併用して効率的に室内を冷やしましょう。
(目安:室温28℃ 湿度50～60℃)



➤ 熱中症対策グッズを活用しましょう

熱中症対策グッズを携帯しましょう。外出時でや屋外でも体温上昇を抑えられるので安心感があります。



➤ 体調不良を感じたらすぐに休みましょう

ご自身の体調を把握して異変を感じたら無理をせずに休みましょう。ちょっと疲れただけと無理をすると症状が一気に悪化するのが熱中症の恐ろしいところです。



➤ 周りの人に気かけよう

特に高齢者の方は体調の変化も我慢してしまうことがあります。
周りの人を気にかけてあげて、予防対策を促してあげましょう。



反応がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！