

## 熱中症対策が義務化されます（令和7年6月1日施行5月29日社内回覧）

熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されます。この改正により、以下の措置が事業者に義務付けられます。

### いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

#### あれっ、何かおかしい

手足がつかる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい



#### これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

#### あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フワフワしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

熱中症のおそれのある者に対する配布した処置の例（フロー）を確認し、迅速かつ適切に対処するようにお願い致します。なお、各事業場において熱中症のおそれのある作業者が発生した場合は上長へ報告し、上長は回復状況を確認するようにして下さい。

### 🌞 日頃からできる熱中症対策 ～暑さに負けない体づくりを始めよう～

気温が上がり始めるこれからの季節、屋外作業や通勤だけでなく、室内でも油断は禁物。毎日のちょっとした習慣で熱中症を予防できます。以下のポイントを意識して、暑さに強い体づくりをしていきましょう。

#### 🌿 暑さに強い体をつくる「暑熱順化」

- 軽い運動や入浴で日頃から汗をかく習慣を。
- ウォーキングやストレッチを毎日15～30分程度。
- お風呂はシャワーだけでなく、湯船に浸かって発汗を促しましょう。

#### 🍎 栄養バランスの取れた食事

- たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり摂取。
- 特にビタミンB群やC、カリウム、マグネシウムが熱中症対策に有効。
- 冷たいものの取りすぎには注意し、胃腸の働きを整えましょう。

#### 😴 十分な睡眠をとる

- 睡眠不足は熱中症リスクを高めます。
- 寝る前のスマホ使用は控えて、質のよい睡眠を！



## 安全衛生委員会 定例報告 5月 労働災害・ヒヤリハット認知件数

労災発生報告	ヒヤリ・ハット報告			
労働災害*1 0件	車両事故 0件	傷害事故 0件	その他ヒヤリ・ハット 0件	0件
通勤災害*1 0件	物損事故 0件	作業処理事故 0件	社内周知回覧文書発行	3件

\*1 労働基準監督署に届出た災害 第4四半期安全巡回パトロール実施状況 弘前倉庫未実施 / 大周末実施

病院へ行く？  
救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

こんなときに電話 #7119 を！  
こんな症状で救急車を呼んでいいのかな...  
具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな...  
手遅れになったらどうしよう...

電話口で医師、看護師などがお話を伺い、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

# HG健康だより

Hirosakisoko Group

社報第 11号 令和7年6月10日（火）  
弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

## 🌧️ 6月特集 🌧️ 「梅雨だる」にご用心！～湿気と気圧の変化が体と心に影響を与えます～

皆さん、こんにちは！

6月は梅雨の時期に入り、雨や曇りが続くことが多くなります。

この時期、「なんだか体が重い」「朝からだるい」「集中力が続かない」そんな不調を感じる方はいませんか？

これらの症状、実は【梅雨だる】と呼ばれる季節性の不調かもしれません。



### ☔ 梅雨だるって何？

梅雨の時期は、湿度が高く気圧の変化も激しいため、自律神経が乱れやすくなります。その結果、次のような症状が出やすくなります

- 朝起きてもスッキリしない・眠気が取れない
- 頭痛や肩こりが増える
- なんとなくイライラする・気分が沈む
- 胃腸の調子が悪い・食欲がない



### 💡 梅雨だるを防ぐ3つの対策

#### ① 湯船に浸かってリラックス

シャワーだけで済ませがちなこの時期ですが、ぬるめのお湯（38～40℃）に10分ほどゆっくり浸かると、自律神経が整いやすくなります。

#### ② 朝の光を浴びて生活リズムを整える

曇りや雨の日でも、窓のそばで過ごすだけで体内時計が整い、気分も前向きになります。起きたらカーテンを開けて、まずは深呼吸！

#### ③ 軽い運動で血流アップ

雨で外に出にくい日は、室内でストレッチやラジオ体操がおすすめ。椅子に座ったままでもOKです。こまめに体を動かして巡りを良くしましょう。

### ☀️ まとめ

梅雨の不調は誰にでも起こりうる、自然な体の反応です。

大切なのは、「自分の調子に気づくこと」と、「こまめなセルフケア」。

無理せず、少しずつ体と心を整えていきましょう。

皆さんが毎日元気に過ごせるよう、会社でもサポートしていきます。

気になる不調が続く場合は、遠慮せず上司や産業医・保健スタッフに相談してくださいね！

## ハラスメント相談窓口のお知らせ soudan@daishu-hiroso.co.jp

当社ではハラスメント相談窓口として専用電子メールアドレスを用意しています。事業確認後、代表取締役より専任されたハラスメント調査委員による面談をさせていただきます。安心して、ご相談ください。