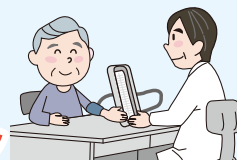


シルバー会員みなさまへ

ご自身と周囲の方の安全のためにも
毎年、健康診断を受診しましょう！！



特に気をつけたい！ ツーポイント

その1 仕事の中で「重い物を持つ作業」・
「高い所での作業」をしている会員さん

- ☐ 「比較的重い荷物を持つ作業」がある会員さん
例えば、商品、材料、部品の運搬等
- ☐ 「高い所での作業」がある会員さん
例えば、ハシゴや脚立を使う作業
(庭木の剪定、窓ガラスの清掃、電球の交換等)
階段での作業(清掃、荷物運び、ポスティング等)



健康診断等で「血圧検査」・「心電図検査」で異常が認められる方は
「重い荷物を持った時」や「高い所で作業している時」に、めまいを起こしたり、
一時的に気を失う可能性があり、その時に転倒事故や転落事故が起きた場合は、
ご自身や周囲にいる方が重傷を負うことがあります。

危険な状態にならないために、毎年、健康診断を受診し、
常日ごろから、自分自身の健康管理に努めましょう！



健康診断受診後、「血圧検査」・「心電図検査」で要精密検査などの判定を
受けたら、速やかに医療機関で再検査を受けましょう。



その2 2週間以上「咳」が続いている会員さん

2週間以上「咳」が続いている方は、慢性の病気にかかっている可能性があります。
なかでも肺結核は、結核菌が咳によって周囲に広がり、周囲の大勢の方にうつして
しまうことがあります。



速やかに医療機関で診察を受けましょう。



暑い季節に気をつけたい！ ポイント

その1

熱中症は命にかかわる病気、予防法を知っていれば防げます

暑さを避けましょう

- ☐ 暑い日や、暑い時間帯の作業は避けましょう
- ☐ クールジャケットなどの通気性の良い服装で、通気性の良い帽子を着用しましょう
- ☐ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動しましょう



こまめに水分を補給しましょう

- ☐ のどが渇く前に水分を補給しましょう（目安は1日あたり1.2リットル）
- ☐ たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう



暑さに備えた体力づくりをしましょう

- ☐ 暑くなり始めた時期から、適度な運動を！
- ☐ 計画的に、1週間程度の日数をかけて、暑さに慣れましょう

急に暑くなった日の「その日の作業」は特に気をつけて！



その2

新型コロナウイルスの感染を防ぐため「新たな生活様式」のなかで熱中症を予防

適宜マスクをはずしましょう



- ☐ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
- ☐ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ☐ マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動は避けましょう



出典：政府広報オンライン転載（令和4年5月現在）

その3

ハチに刺されないようにしましょう

ハチに刺されない対策を

- ☐ 作業前に、ハチが飛んでいないか、必ず作業現場の状況の確認を！
- ☐ 常に「携帯用ハチ撃退用スプレー」をポケットに入れて作業しましょう！
- ☐ 「巣に近寄らない」、「巣に振動などの刺激を与えない」、「巣の近くでは作業しない」を守りましょう！

毎年6月～9月にハチ刺され事故が多発！



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号

TEL：076-222-4680 FAX：076-222-4681