



令和6年度安全週間が実施されます

令和6年7月1日（月）～7月7日（日）

（準備期間：6月1日～6月30日）

危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全

全国安全週間は昭和3年から「人命尊重」の下「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の公用と安全活動の定着を図ること」を目的に続けられ、今年で97回目を迎えます。

今年スローガンにあるとおり、労働災害を未然に防ぎ、安全な職場とするためにはまずは「危険の芽」に気づき、改善をしていくことが大切です。この機会に周囲を見回し、「危険の芽」がないか、見つけたらまずは声を上げ、どのような対応をすれば良いかを考える機会としてください。

熱中症、今年も十分注意しましょう！

今年の夏も厳しい暑さが予想されています。

熱中症の心配も毎年のこととなりましたが、令和6年4月1日に気候変動適応法※の改正により従来の「熱中症警戒アラート」に加え、「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。

暑さ指数（WBGT）が「35」に達すると予想される場合に発表されます。

暑さ指数（Wet Bulb Globe Temperature）

気温・湿度・輻射熱（地面や建物などから放出される熱）の要素によって計算される、より体感的な暑さの指標（屋内では気温は除く）。「21」未満はほぼ安全、「25」以上になると注意が必要になる。「31」に達するとすべての生活活動で熱中症の危険性があり、特に特別な場合以外の運動は中止とすることが推奨される。

※単位は「℃」で示されますが、この文章では省略しています

暑さ指数 35 は「過去に例のない危険な暑さであり、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある」とされています。これまででは、10年以上の間に1回あるかないかの状況です。

令和3年に暑さ指数 33 を基準とした「熱中症警戒アラート」が開始され、2年で次の段階が創設されることに地球温暖化のスピードを実感させられます。温暖化に対する緩和と適応、ともに重要です。情報を上手に取得して暑さから身を守れるようにしましょう。

※気候変動への適応を推進することを目的として平成30年6月に公布された法律。



紫外線対策できていますか？

紫外線が気になる季節になりました。

紫外線には UV-A、UV-B、UV-C があり、そのうち UV-C はオゾン層などに遮られ地表には届きません。 UV-A や UV-B は日焼け、シミ、シワ、肌の老化や皮膚や目の病気を引き起こすことはよく知られています。

また、太陽に当たると疲れを感じることもあるかと思えます。紫外線を浴びることにより「活性酸素」が増えすぎてしまい、正常な細胞を傷つけてしまいます（本来はウイルスや菌から体を守るものです）。この活性酸素をビタミン C、A、E などの「抗酸化物質」を使って中和します。

特に、ビタミン C が中和に使われることにより体の疲労を回復させるという本来の働きを果たすことができず、疲労感を生み出します。

このように紫外線は体の内、外に様々な影響を及ぼします。紫外線対策、できることから日常生活の中に取り入れていってください。



◎日焼け止め

効果を表す値として SPF（UV-B を防ぐ効果）、PA（UV-A を防ぐ効果）があります。目的に合ったものを使用しましょう。また、汗などで落ちてしまうためこまめに塗り直しをしましょう。

◎サングラス

紫外線は目に大きな影響を与え、将来的に白内障などの病気の原因となる恐れがあります。また、目から紫外線を吸収することにより肌の日焼けを引き起こします。紫外線カット率の高いものを選びましょう。

◎日傘・帽子

頭皮、顔、首などを紫外線から守ります。紫外線だけでなく、熱から守ってくれる素材のものもあります。

◎アームカバー・ストール・UV カット素材の服

皮膚を直接覆い、日傘や帽子でカバーしきれない部分を紫外線から守ってくれます。



積極的な夏休みの取得を！

6月から9月は「夏休み」の取得期間です。当会では夏季特別休暇（正規・嘱託・1 種臨時）3日と年休3日（年休の残日数が3日以上の方）が夏休みとなります。

計画的に取得し、身体も心も元気な夏をすごしましょう。

夏休みを確実に取得するためには、休みやすい職場環境が大切です。

お互いに思いやり、不安なく休むことができるよう、協力しましょう。

また、年 10 日以上の方には、年度内に 5 日以上確実に休むことができるよう、早めの取得をお願いします。



メンタルヘルス研修のお知らせ

日時：①令和6年6月24日（月）18：30 ②7月4日（木）14：00

会場：総合社会福祉センター4階大会議室

講師：依田憲明氏（社会保険労務士）

対象：全職員

※詳細は6月の経営会議でお知らせします。

全職員を対象にセルフケア（自らのストレスに気づき対処すること）についてお話していただきます。