



熱中症を防ぎましょう！！～職場での対策～

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体内に熱がこもった状態を指します。
労働をしている時などは発症しやすく、症状が深刻な時は命の危険にさらされることもあります。
五島列島の熱中症で救急搬送されるリスクは県内で3番目で多い方です。正しい知識と適切な予防法できちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

1 3つの注意点

【前日のチェック】

- ☐ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 熱中症警戒アラートの確認

【仕事前のチェック】

- ☐ よく眠れたか
- ☐ 食事をしたか
- ☐ 体調は良いか
- ☐ 二日酔いしていないか
- ☐ 熱中症警戒アラートの確認

【仕事中のチェック】

- ☐ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ☐ 監督者は現場パトロール
- ☐ 水分・塩分の補給
- ☐ こまめに休憩

2 暑熱順化（暑さに慣れる）

- ★暑さになれるまでは、十分に休憩をとる
- ★2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

3 休憩時間について

- ★こまめに休憩（命が大事、臨機応変に対応）
- ★休憩時間を有効活用（水分補給、身体冷却など）
- ★作業時間帯の見直し、シフト制導入など

4 予防対策グッズの使用

- ★透湿性・通気性の良い服装を着用
- ★スマホ、クーラーボックス、作業用パラソル等

★令和7年6月1日に
改正労働安全衛生規則が
施行されます。



厚生労働省労働基準局

★職場における熱中症予防対策

厚生労働省
職場における熱中症予防情報



環境省
熱中症予防情報サイト



● 6/4～6/10 は「歯と口の健康週間」です！

～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

むし歯や歯周病は、初期の症状の軽い段階ではなかなか気づきません。そのような早い段階で見つけることができれば、治療の期間も短くて済みますし、治療の費用も低く抑えることができます。
定期的な健診を受けることは、早期発見・早期治療につながります。

いつまでもおいしく食べるためには、お口の健康が大切！お口の健康は全身の健康だけでなく、楽しい会話など社会生活にもつながります。

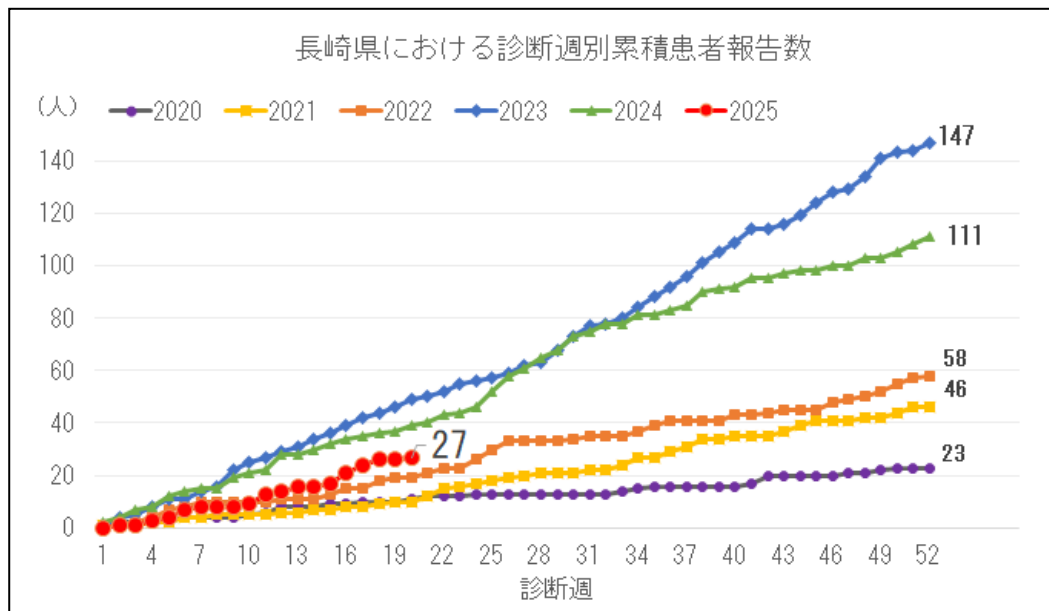
いつまでも笑顔で楽しく生きていくために、まず歯科受診を！！



● 6/1～6/7 は「HIV 検査普及週間」です！

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。症状のない時期が数年続いた後、免疫力が低下し感染症などを発症しやすくなります。現在は治療薬が出ており、早い段階で薬を飲むことで病気の悪化を防ぐことが可能です。五島保健所では、採血による無料・匿名の HIV 抗体検査を実施しています。また、クラミジア感染症や全国で増えている梅毒についても、同時に検査することが可能ですので、ご相談ください。

～長崎県の梅毒発生状況～(2025 年 27 週まで)



<問い合わせ先>

相談窓口:長崎県五島保健所 企画保健課

電話番号:0959-72-3125

費用等:無料・匿名で相談を受付けます。

検査をご希望の方は電話予約が必要ですので、事前にご連絡ください。