所属部署	部　　課　　G･組

＿＿月　熱中症予防　健康自己管理一覧

期　間：5／1～9／30

資料第２－３

◆熱中症・夏期体調不良の防止には、日々の健康習慣がとても重要です。
特に、朝食・飲酒・睡眠の生活習慣を整えることが予防へとつながります。

◆作業開始前に、下記①～④の内容について、該当かを〇／×で記入してください。

※注意事項（組長･GMの皆様）
帳票使用時、チェック内容が他の人の目に触れる場合、本人に説明いただき、同意の下でご使用ください。本人の了承が得られた上で、本人の自筆で名前を記入するようにしてください。

徹底事項

1. 勤務時間中は推奨として、500ml～1000ml/日の水分（0.1%～0.2%の塩分含む）を摂取しましょう。（例：スポーツ飲料等）
2. 頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ等、体調不良を感じたら、遠慮せず、すぐに上司に相談しましょう。
3. 万が一発生した場合、涼しい環境へ避難、脱衣と冷却、水分・塩分補給を実施し、下記へ連絡。
   ⇒各事業場　健康管理室へ連絡又は、夜間休日で公設救急車出動が必要な時は、警備室へ連絡。

【チェック項目】

①体調は良いですか？
②朝食：就業時間前に食事を摂取しましたか？
③飲酒：前日の飲酒量は飲まないか、1合までですか？
④睡眠：前日は熟睡できましたか？（すっきり目覚めましたか？）

②③④は健康チャレンジ8の項目です。その他の項目も一緒に意識してみましょう。
・適正体重：BMI25未満
・間食：夕食後、寝るまでの間食は週2日以下。
・運動：1日30分以上の運動を週1日以上。
・禁煙：禁煙している。
・ストレス：多いほうではない。

◆◆ 健康チャレンジ8 ワンポイントアドバイス ◆◆

【朝食】食欲がない時はゼリー状食品。時間がない時は自販機を利用しましょう!

【飲酒】飲みすぎは脱水につながります。

【睡眠】寝不足は体調不良の素。寝苦しい時は除湿をかけて！

【適正体重】毎日、体重を図ろう！

【間食】食べる量を決めておこう！

【運動】1日トータル30分以上の運動でマルです！

【禁煙】吸わない日を作ってみよう！

【ストレス】気分転換を心がけよう！

	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								
15.																								
組長 ・ GM 確認																								
工長 ・ 室長 確認																								

＜本人＞
記入

＜組長･GM＞・1回/日　本人のチェックをご確認ください。
・①に×がついた場合は、体調確認をお願いします。状況によっては健康管理室へご相談ください。
・②～④に×が2日以上続いた場合は、指導をお願いします。

＜工長･室長　＞
・1回/週　本人のチェックをご確認ください。
・部下のフォローをお願いします。

帳票ルート：本人記入⇒組長･GM確認（1回／日）⇒工長･室長確認（1回／週）⇒各職場で保管（保管期間6ヶ月）