



あけましておめでとうございます
今年も健康で安全・快適な職場づくりを



年末年始長期休暇明けの注意点 ～「3つの乱れ」に注意～

3つの乱れ

食生活
の乱れ



健康な体へのリセット方法

・全く食べないのは逆効果。
いつもより少な目を意識して、1ヶ月程度
かけて減量を実施

生活リズム
の乱れ



・朝陽を浴びて、体内リズムのスイッチをON！
・1つでもいいから無理なくできる運動を

睡眠リズム
の乱れ



・就寝の1時間ほど前までに38～40℃のお湯に
浸かって入眠
・寝る前に首元や足元、目元を温める

積雪・凍結による 転倒災害の防止



○天気予報に気を配る



○時間に余裕をもって
歩行、作業を行う



○駐車場・出入口などの
除雪・融雪は万全に



○職場の危険マップ、
適切な履物、歩行方法
など理解・実践する

冬季入浴時に発生しやすい “ヒートショック”に要注意！

ヒートショックとは？

気温の変化によって血圧が上下し、
心臓や血管の疾患が起こること
(心筋梗塞・不整脈・脳卒中・意識障害等)

<予防対策>

▶入用前に脱衣所や
浴室を暖めておく



▶湯温は41度以下、つかる時間は
10分までを目安にする

▶食後すぐ、飲酒後
の入浴は避ける

