ノルディック・ウォーク交流南部大会参加者募集

とくしまノルディック・ウォーク協会☎ 090-3782-4325

ノルディック・ウォークは、2本のスティックを使って行うフィンランド発祥のウォーキングで、高齢者のフレイル予防など健康増進を図ります。秋風の中、「ぬくもりと活力のある長寿社会づくり」に向けた意識の高揚を図ることを目的に、次の日程で交流大会を開催します。ぜひ、ぴんぴんキラリを目指してご参加ください。

▶日時　：10 月 6 日（日）9:00 ～ 13:40
※開催の 7 日前までにお申込みください。

▶コース：日和佐公民館 3 階大集会室に集合。
薬王寺～あらせ展望台～竜宮公園～日和佐公民館
平坦な道を歩くショートコースと、坂道を歩くチャレンジコースに分かれます。
昼食後、水辺の防災出前講座を予定。

●参加費用：参加費 500 円、スティックレンタル 300 円、お弁当 700 円 (お茶付き)
●各自準備：水分、手袋、紫外線よけ、マイポール、帽子、タオル、ウェットティッシュ、携帯ゴミ袋 、新聞紙、リュック、あれば 携帯電話・双眼鏡　※マスクは自己判断でお願いします。
●参加方法：とくしまノルディック・ウォーク協会に電話か FAX にてお申込みください。
☎ 090 - 3782 - 4325 / FAX 088 - 642 - 5003
●主催：徳島県、公益財団法人とくしま“あい”ランド推進協議会
●共催：関西マスターズスポーツフェスティバル実行委員会　主管：とくしまノルディック・ウォーク協会

募 シニアの皆さん！「介護助手」として活躍しませんか？

徳島県社会福祉協議会☎ 088-625-2040

「介護助手」とは、介護施設で、「清掃やシーツ交換、話し相手」など身体への負担が比較的少ない「介護の周辺業務」を担うお仕事です。「短時間勤務」「無資格」「未経験」でも御参加いただけます。

●対象　　：概ね 60 歳以上（50 代も可）
●期間　　：雇用開始日から 3 ヶ月間
（施設と相談後、継続雇用あり）
●時給　　：896 円～ 960 円
（各施設により賃金は異なります）
●業務内容：各施設により異なります
●募集期間：令和 6 年 7 月～ 11 月末日まで
●申込先　：徳島県社会福祉協議会
☎ 088-625-2040

【町内協力施設】
特別養護老人ホームヒワサ荘 / 養護老人ホームヒワサ荘
協力施設のお問い合わせ先☎ 0884-77-2100

「介護助手」
HP はこちらから→

事業主の方へ 退職金のこと考えてみませんか?

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部☎03-6907-1234

中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

▶「中退共」の退職金制度なら、
1) 国の掛金助成を受けられます。
2) 掛金は全額非課税。
3) 外部積立型だから、管理がカンタン!
4) 人材の定着につながります。

パートさんのための特例掛金月額もご用意
※他の退職金･企業年金制度等との資産移管も可能です。

【お問い合わせ】
(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎：03-6907-1234 / FAX 03-5955-8211
〒170-8055　東京都豊島区東池袋 1-24-1

7 ステップで熱中症予防

阿南労働基準監督署☎ 0884-22-0890

阿南労働基準監督署管内においては、毎年 10 人前後の労働者が仕事に関連して熱中症に罹患（りかん）しており、令和 5 年には徳島県内でおよそ 18 年ぶりに熱中症が関わる死亡災害が発生しました。熱中症を予防し、重篤化を防ぐために、みんなで協力して次の 7 ステップに取り組みましょう！

1 熱中症を正しく知ろう　～体内に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる～

熱中症になる要因は、
◦「蒸し暑さ」　◦「暑さに慣れていない」
◦「水分･塩分の不足」　◦「長時間連続作業」
} 対策として、以下の2～7を適切に講じてください

2 応急手当と水道水散布法

・Ⅰ度（軽　度）…意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給（1 人にしない）
・Ⅱ度（中等度）…頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診（状況のよくわかる人が医療機関に同行）
・Ⅲ度（重　症）…意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請し、到着するまで作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却

3 暑さ指数の活用　～暑さ指数：総合的に蒸し暑さを表すもの～

暑さ指数を活用するための４つのステップ
①暑さ指数の測定　②着用している作業着などを考慮して測定値を補正
③危険度を確認して対策　④作業者への周知

4 暑熱順化　～暑熱順化：夏の暑さに身体を慣らすこと～

入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
◦暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
◦運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる

5 水分塩分同時補給

～水分と塩分は同時に補給～
のどが渇いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある→のどが渇く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック

もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

つままれた爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性あり

6 プレクーリング

～あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする～

プレクーリングの方法は以下の２つ
◦身体の外部から冷やす方法
◦内部から冷やす方法

7 健康管理

・管理者：
現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認

・作業者：
単独作業を避け、声をかけ合う
こまめに水分・塩分を補給