

一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会
令和7年 夏季特別号

日頃は、「CRM 協会一人親方会」の運営にご協力を頂き有難うございます。本会では、万一の労災事故への備えとして
労災特別加入制度の周知推進を行うとともに、毎日安全健康にお過ごし頂く為の情報発信と、自主的に受けられた健康診断
費用の補助を行っていますので、ぜひご活用ください。

熱中症予防対策を万全に！！ まだまだ猛暑続いています くれぐれもご注意を！

熱中症状態になると、ゆらり・・・ふらりと、身体が揺れ始めたりもします。
自分も仲間にも目をやって、皆がこの夏を無事に元気に安全に乗り切って
ください！！

こんな症状にご注意です

- めまい ■ 失神 ■ 筋肉痛 ■ 筋肉の硬直 ■ 大量の発汗 ■ 頭痛
- 気分の不快
- 吐き気 ■ 嘔吐 ■ 倦怠感 ■ 虚脱感 ■ 意識障害 ■ 麻痺
- 手足の運動障害等

「自分は大丈夫・体力には自信あり」・・・と思っていないですか？

令和6年の全国の職場における熱中症による労災死亡者数は30人で、
その3割にあたる9人が大阪府内で発生、その中でも建設業は4人で全体の
半数近くにのぼっています。決して油断することなく、こまめな水分・塩分
補強を心掛けてください。



きちんと休憩・体温調節
エネルギー補給をしっかりと！

食事・エネルギー補給をしっかりと・・・睡眠も大切です

★キムチ鍋やもつ鍋、焼き肉・焼き鳥、カうどん等・・・元気が出る食事で体力つけましょう～！！

★氷枕等を上手に使ってください。睡眠不足は事故の元になるかも知れません。しっかり寝てください！

一般健康診断の一部を補助しています ～ 健康・元気 応援します ～

★ご加入時に配布しております一般健康診断受診連絡用紙と、領収証をFAX してください。

上限 1,000 円の補助が可能です。例) 実費が 900 円ならば、900 円の補助となります。

今日も一日元気で健康で安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局

(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737 FAX : 06-6966-4738

H/P にその他いろいろな情報を掲載しています ぜひご覧ください [H/P https://www.oyakatar.jp/](https://www.oyakatar.jp/)