2026年5月＜第97号＞

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発 行
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

2025年も記録的な猛暑で、5～9月の熱中症による救急搬送者数が過去最多となりました。今年の夏の気温も平年より高くなると予想され、気候変動の影響で今後も熱中症のリスクは高いままです。より積極的な対策をとることで、夏を元気に乗り切りましょう！

熱中症対策の義務化で効果はあった？

2025年6月に改正労働安全衛生規則が施行され、職場での熱中症対策が義務化されました。義務化の主な内容は、**①報告のルールを決める（誰にどう知らせるか）、②悪化を防ぐための対応手順を作る、③決めた内容（①・②）を周知する**ことです。この義務化によってどんな効果があったのかを見てみましょう。

■ 死傷者（死亡＋休業4日以上）

➡ 年々増加し、過去最多！

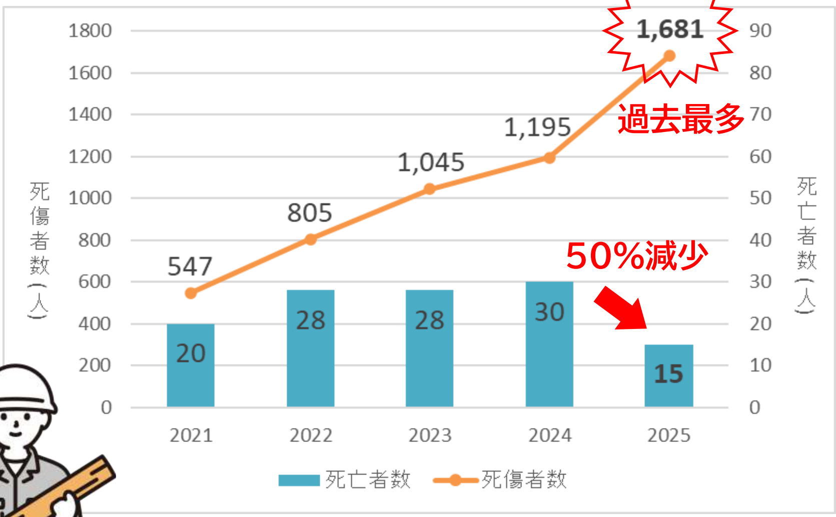
＝発症そのものは減っていない…

■ 死亡者 ➡ 50%減少！

＝異変が起きた時、すぐに動けるよう体制が整備された効果かも！

しかし、15人中5人は建設業従事者。業種別で最多でした。

＜ 職場における熱中症による死傷者数の推移 ＞



出典：厚生労働省「2025年（令和7年）職場における熱中症による死傷災害の発生状況」

東京土建では、586人が熱中症で受診。そのうち、36人が入院して治療しています。

暑くなる前こそ対策を

初夏や梅雨明けの時期は、からだが暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。**からだが暑さに慣れるには数日から2週間程度**かかります。今のうちから、少しずつ汗をかく習慣をつけましょう！

暑さに慣れるためにできること

※下記はあくまで目安となります。無理のない範囲でおこなってください。

ウォーキング 30分 or ジョギング 15分

週5日

サイクリング 30分

週3日

筋トレ・ストレッチ 30分

週5日～毎日

入浴 30分

2日に1回

出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

脱水予防のコツ

熱中症を防ぐためには、前述の暑さに慣れることに加え、暑さを避けること（環境・服装）、こまめな水分補給、日頃の体調管理が大切です。今回は、みなさんが意外と知らないかもしれない「脱水予防のコツ」をお伝えします。

01 のどが渇く前に飲む

のどの渇きを感じた時には、すでに軽い脱水が始まっていることもあります。**30分ごとにコップ1杯（200ml）**を飲みましょう。

02 カフェインやアルコールはNG！

利尿作用でむしろ悪化してしまいます。水や麦茶がおすすめです。

03 水分＋塩分もお忘れなく

3食しっかり食べると塩分は十分にとれます。
まずは**食事を抜かない**こと！

しかし、汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。

そんな時は**スポーツドリンクなどで補給**するのがおすすめです。
※糖分が多いため飲みすぎに注意

からだのサインを見逃さないで！

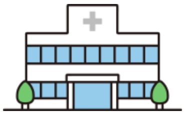
こんな症状は熱中症のはじまりかも！

そんな時は…
- ☑ 涼しい場所へ避難し、服をゆるめる。
- ☑ 保冷剤や氷枕をあてて冷やす。
- ☑ 水分・塩分を補給する。

ひとりにしないで！

症状が進むと…

- 頭痛
- おう吐
- からだのだるさ



症状が改善しなければ早めに受診を！

- 呼びかけに反応しない
- まっすぐに歩けない
- 水分を自力で飲めない

ためらわずに救急車を呼びましょう！

国保組合の保健事業

受診券を使えば、10,000円相当が無料！
※契約健診機関限定

東京土建健診

資格確認書もしくは**資格情報のお知らせ**とセットになっています。

【健診の受け方】
土建国保ガイドや右記二次元コードから健診機関をえらび、「東京土建の健診を受けたい」と電話予約してください。
※日曜日などに集団健診を予定している場合もあります。
ご所属の支部へご連絡ください。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課（03-5348-2982）まで。

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」

気になる症状や受診先を聞きたい！

赤ちゃんが夜中に発熱…どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】
0120-201-099

編集後記

今年も大好きな潮干狩りの時期がやってきました～！前回は短パンで参戦し、足だけ真っ赤に日焼けしてしまいました…。この教訓を生かして、今年は完全防備で臨みます🕶！たくさんゲットして、心ゆくまで酒蒸しを食べたいと思います♪