

ピ 一 ト シ ョ ッ ク に こ 注 意



お風呂は体を温め、1日の疲れを癒やしてくれますが、日本人の約8割が湯船に浸かる習慣を持っています。しかし、寒い季節には、入浴中に気を失い、浴槽内で溺れる事故が増加します。特に高齢者は注意が必要で、その発生頻度は交通事故の2倍以上で、大きな健康課題となっています。

その主な原因として「ヒートショック」が考えられています。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する際など、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、失神・不整脈・心筋梗塞・脳卒中などを引き起こす健康被害のことです。入浴中の事故には脱衣所の寒さやお湯の温度が影響しているようです。

予防対策としては、入浴前に脱衣所を温めておくこと、湯温をぬるめの40~41℃に設定すること、入浴時間は短めにすること、入浴時に急に立ち上がらないなどが挙げられます。また、飲酒後の入浴は避ける、入浴前に家族にひと声かけてから入浴するなど、日頃からの注意も大切です。

参与 黒沢洋一

公益財団法人中国労働衛生協会米子検診所 米子市二本木501-6 ☎0859-37-1819



クリスマスプレゼントの応募総数 614名



申込書 FAX: 38-1166

受付開始は、会報誌到着以降～（先着順ではありません） ※一部を除く

締切後のキャンセル、座席指定、会員のチケット紛失による再発行、払い戻しは一切できません。
ホームページ、下記の申込書に記入の上、FAX、郵送または、事務局までご持参ください。

事業所番号	事業所名		事業所FAX番号	
会員番号	会員名		会員連絡先	

下記の希望の欄に○印を付け、必要事項を全て記入してください。

○欄	イベント名	単価	希望数	計	会員1人につき	申込締切
	春風亭昇太	4,000円	枚	円	2枚まで	1月18日(日)
	穴子	3,500円	箱	3,500円	1箱	
	石見ポーク	3,000円	焼肉セット しゃぶしゃぶセット	3,000円	どちらか 1セット	1月23日(金)
			セット			
	ダンラボ	500円	一般 枚	円	4枚まで	1月31日(土)
		300円	3歳以上～高校生 枚			
	日帰り温泉 オーシャン	1,600円	セット	1,600円		
	図書カード	2,500円	枚	2,500円	1枚 (1セット)	1月31日(土)
	ジェフグルメカード		セット	2,500円		

味噌作り	2,500円	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族(続柄) 【参加者名】	1名	1月22日(木)
------	--------	--	----	----------

	新春プレゼントクイズ	クイズの答え (番号を記入)	ご希望の プレゼント 記号	1月31日(土)
--	------------	-------------------	---------------------	----------

2026年2月2日(月)より受付開始

仮面ライダースーパーライブ	3,300円	①午前の部 枚	円	4枚まで	2月19日(木)
		②午後の部 枚			

2026年2月7日(土)より受付開始

森山直太朗	7,800円	枚	円	2枚まで	2月28日(土)
-------	--------	---	---	------	----------