

熱中症に 気をつけましょう!



市内における、熱中症による救急搬送件数は、年間100件以上。内訳は、65歳以上の高齢者の割合が高く、住居や道路での発生が多くなっています。(那覇市消防局調べ)
夏は屋外での活動や疲労など、熱中症を引き起こすリスクも高まります。室内でも油断はできません。初夏や梅雨あけなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。熱中症は、正しい知識と対処法を知ることによって防げます。自分だけでなく周囲の高齢者や子どもにも目を配ってあげてください。

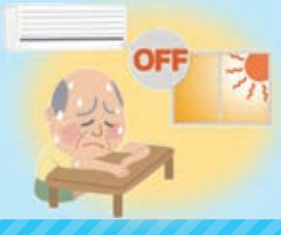
高齢者は特に注意が必要です

- ① 体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さに対する感覚が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。屋外だけでなく室内で何もしていない時にも発症します。

めまい、頭痛などといった症状を引き起こし、重篤な場合は死亡することもあります。



こまめな水分補給を

通気性のよい涼しい服装を心がけ、天気の良い日は日陰を利用しこまめな休憩を。シャワーや保冷剤、冷たいタオルで体を冷やすほか、涼しい場所や施設を利用しましょう。

10ページでは熱中症対策レシピを紹介しています



夏バテを防ぐにはたんぱく質が重要です

予防するには

成人の場合、1日にコップ約6杯分の水をとりましょう。1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を、大量に汗をかいたときは塩分も。

エアコンを上手に活用



直射日光を避けよう

日傘や帽子を忘れずに

「熱中症ゼロへ」のサイトにはさらに詳しい情報がのっています



熱中症ゼロへ



特に熱くなると予測された日の当日や前日に環境省と気象庁が熱中症警戒アラートを発表します

……熱中症警戒アラートが発表されたら……いつも以上に積極的に予防につとめましょう。

- 危険な暑さを避ける
- 水分と塩分の補給、休息をしっかりと
- 周囲の高齢者や子どもを気にかけて、声かけを

熱中症警戒アラートを受信するには t-env@sg-p.jpへ空メールを送信するか、右のQRコードから環境省を友だち登録し、地域を設定してください。



環境省LINE

問 健康増進課 ☎ 853-7961

7月は DONATE BLOOD SAVE A LIFE 愛の血液助け合い 運動月間です!

みなさまの思いやりで助かる命があります。医療技術が進歩した今日でも血液は人工的に造ることはできず、長期保存もできません。血液を確実に届けるために、継続した献血へのご協力をお願いします。

- 年間に献血できる回数には上限があります
- ・全血採血 400mlの場合⇒男性 3回、女性 2回
 - ・成分採血の場合⇒24回
- (血小板成分献血1回を2回分と換算して血漿成分献血との合計で)

当日の適正な採取量を算出するため
献血前に体重を測定します

献血の流れ

事前検査10分
+
採血 全血献血は10分
成分献血は60分
+
休憩時間10分以上

体験ルポ

初めての献血

「誰かのためになるならやってみよう」と献血について以前から気になりつつも、足を運ぶきっかけがなかったBさん。いざ献血ルームへ!



受付



検査、問診

あっという間の時間でした。もっと早く来ればよかったな。病院のように緊張するかと思いきや、リラックスできる落ち着いた空間でした。女性の場合、全血献血は年間800mlまでしかできないと知りビックリ。また4か月後に来たいです。読みたい漫画もたくさんありました♪

初回は、400mlの全血献血をお願いしているとのこと。登録や説明があるので所要時間は約60分。貧血検査や問診を経て、採血ベッドに横になります。



採血



採血中
眠ってる…!?



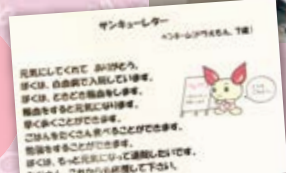
献血カードGET!



休憩

集められた血液は輸血用血液製剤や血漿分画製剤となり、病気やけがの治療に使われます。出産や手術、事故など誰もが輸血を必要とする当事者になる可能性があります。沖縄エリアでは夏休みのある7,8月、体調を崩す方が多い1,2月、人事異動がある3,4月に献血者数が落ち込みます。

輸血を受けた方からのメッセージ



予約制です

市役所1階で400ml献血ができます

7月13日(木)と14日(金)
[9:30~11:30/13:00~17:00]

問 保健総務課 ☎ 853-7964

今回献血を行ったのは
くもじ献血ルーム

久茂地1-3-1久茂地セントラルビル3F
(パレット横の1Fにファミリーマートが入っているビルです)



問合せ
9:00~17:00 ☎ 864-0368

自分らしく働ける沖縄ヤクルトです

不安もあったけど「挑戦してよかった」「自信をもって仕事を始めました」



保育所があるので安心! ママ仲間と支え合えるいい雰囲気



健康づくりをサポートするやり甲斐と楽しさを実感中!

ココが POINT

男女問わず多くのスタッフが活躍中!! 社員登用も積極的に行っているため、キャリアアップができる環境もありますよ

仕事内容
決まったエリアのお客さまへ訪問し、商品や健康情報をお届け。だんだん顔馴染みになり、安心して楽しくお仕事をできます。

スタッフ募集

勤務地	ご自宅近くのヤクルトセンター
時間	例/8:30~15:00 ※変動有
資格	普通運転免許 (原付免許) 週2~4日
休日	休 月、水、金勤務で、他休みや 例 火~金勤務で土日休みなど あなたに合わせて、働き方相談可能!

約2週間の事前研修があります。

無料駐車場完備、制服支給、社員登用制度、離職金制度有、優秀ヤクルトレディ報奨旅行有、保育手当有、ヤクルトレディ健康専用ダイヤル完備(365日対応)、各種助成金有、保育所あり(保育料:月々5,000円)、※ノルマ・買取りは一切なし

スタッフ平均月収例

- ・週3日勤務の場合、月85,000円以上
- ・週4日勤務の場合、月128,000円以上
- ・週5日勤務の場合、月150,000円以上

※3ヶ月間収入差額補償制度有

現在、週3でも10万円以上の収入の方もいます!

ヤクルトスタッフアンケート結果 (2021年9月度)	・総合満足度……………88%	・商品への自信……………92%
	・今後も仕事を続けたい……………83%	・仕事のやりがい……………89%
	・ワークライフバランス……………84%	・仲間との関係性……………89%

応募方法 フリーダイヤルよりお気軽にご連絡ください。
0120-8960-95 担当/幸地・赤嶺 受付/月~金 9:00~17:00
☎ akamine-naomi@okinawa-yakult.co.jp

ヤクルトさんの魅力を発見! 特設ページはコチラから



「健康をお届けする」あなたを応援します。



沖縄ヤクルト株式会社
〒901-2223 宜野湾市大山7丁目13番3号

広告