



# エイジフレンドリー職場

## ① 明るい職場にしよう！



通路、作業場所を明るく！  
雰囲気をも明るくし働きやすい現場に！

## ② 合図ははっきり大きく！

### 「グッパ運動」



合図は、はっきり大きく、分かりやすく行おう！

## ③ 段差をなくそう！

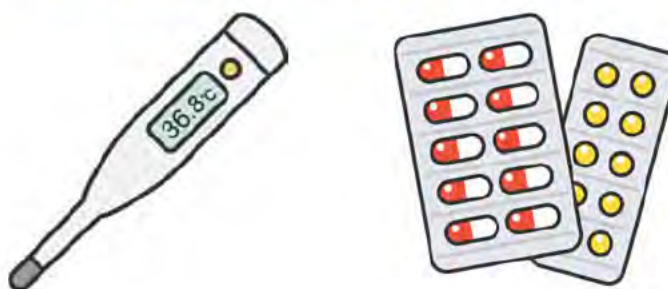


ちょっとした段差をなくせば安全です！

## ④ 危険な場所は分かりやすくしよう！



## ⑤ 毎日、健康状態を確認しよう！



検温、薬服用状況の確認、顔色チェックを確実に行う。

## ⑥ 通勤運転は交代で行おう！



単独運転の場合は1時間に1度休憩を取りましょう！

## ⑦ 準備運動をしっかり行おう！



## ⑧ (夏期)熱中症対策を確実にしよう！

### 「かくれ熱中症」チェック方法

- ① 手のひらが冷たい
- ② 舌が乾いている
- ③ つまんだ皮膚が戻りにくい
- ④ 親指の爪を押して赤みが戻るが遅い



1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり！  
すぐに対策を講じましょう！

作業の前に水分・塩分を補給し、「かくれ熱中症」に注意しよう！

## ⑨ その他

- ① 健康診断の結果、再検査などの医師の指示がある場合は必ず受診する
- ② 高所作業、重量物運搬など無理させないように配慮しよう
- ③ 体調不良の場合は絶対に無理をしないで積極的に休みましょう