

# 安全衛生新聞2020年

# 11月



発行日：11月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会

私たち中央安全衛生委員会は、イタックスで働いている皆さんの健康・安全・安心を願って活動していきます。

## ※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った**負傷、疾病、死亡**などです。

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院受診の前に、責任者や担当者へ連絡をして一緒に病院へ行き、書類の事など一緒に確認するようにしましょう!!!

10月の労災発生は以下の通りです。  
業務中、通勤退勤時の事故・・・死亡 0件  
傷病程度休業4日以上 **1件**  
傷病程度休業4日未満 **1件**

事故の状況を早急に確認して対策する必要があるため、**管理者への連絡は、すばやく**お願いします!!

## 今一度、労災・交通事故防止に努めましょう!!



### ◎改めて、労災とは・・・?

労災には「業務災害」と「通勤災害」の2種類があります。

業務災害を防止し、安全な作業を定着させるためには**全員が労災防止の活動に取り組み、危険に対する認識や安全意識を高める**ことが重要です。

\*例えば、ヒヤリ・ハット活動として各個人が実際の業務の中でヒヤリ・ハットしたものの災害には至らなかった事例を報告・提案する制度や、KYK(危険予知活動)またはKYT、安全パトロールなどを行っている事業所・工場は多いと思います。大切なのは実際に出た報告や提案をしっかりと全員へ共有し、環境・設備・意識の向上の為、どのように対策をとるのか、そしてその対策が有効なのかを検証を含め行動することです。

### ◎交通事故について

交通事故の中でも「住居と就業場所との往復」「就業場所から他の就業場所への移動」「単身赴任先から帰省先住居との間の移動」については、通勤労災となります。普段から時間に余裕を持ち、安全運転に努めましょう。

### ※交通事故のパターン「ワースト4」

- ①追突(37%)
- ②出会いがしらの衝突(24.2%)
- ③右折時衝突(8%)
- ④横断中の人と車両(6%)



危険を予知して、未然に防ごう！  
ゆとりのある心と  
ゆずり合う気持ち

今一度、免許を取った頃の初心に戻り安全運転の基本をおさらいしましょう👉

◆**安全速度**を必ず守る(法定速度や制限速度ではなく、環境や天候を考慮し安全に走行できる速度!)◆カーブの手前でスピードを落とす◆一時停止で横断歩行者の安全を守る◆**飲酒運転は何かあろうと絶対にしない!**

# 今月のテーマ 寒くなってきました・・・湯船に浸かろう！



次第に秋から冬へと季節も変わりつつあります。朝晩の冷え込みを感じるとあったかいご飯☆コタツ★沸かしたてのお風呂・・・と愛おしく思うものが沢山ありますね(^^)ということで、今回は「湯船に浸かろう」をテーマに湯船に浸かる事の効果などをご紹介します♪あったまるだけではないのですね！

## ◎疲労の回復を目的とした入浴では湯船につかることを心がけましょう◎

湯船につかることで温熱作用・水圧作用・浮力作用という3つの物理的作用が働きます。

### 《温熱作用》

お湯につかることで体が温められて血管が拡張し、体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。また筋肉は温められることによってより柔軟性が増し、疲労などで感じる筋肉の緊張がほぐれます。

### 《水圧作用》

お風呂では水面からの深さに応じて水圧が加わります。この圧力は全身にかかってくるのですが、足への水圧はポンプ作用としてたまった血液を心臓に戻すことを助けるため、血液循環が良くなります。また腹部にかかる水圧は、体の中心部にある横隔膜を押し上げるため呼吸回数が自然と増え、心肺機能が高まります。

### 《浮力作用》

水中では浮力が働くため、体が軽くなります。普段体重を支えている筋肉や関節は重力による物理的ストレスから解放されて負担が少なくなります。痛みがあるところも水中では動かしやすく、少しの抵抗でもトレーニングとしての効果が期待できます。

体温よりも5°C以上高い熱めのお湯(41°C～)では交感神経がより刺激されるため、脳や体は興奮状態になります。逆に体温よりも2～4°C高めめの38～40°Cのぬるま湯は副交感神経に作用し、リラックス効果をもたらします。

## 今月のサラメシ

第2回イタックスのサラメシ！！  
今回は鹿児島サポートオフィス川畑さん(\*^-^\*)  
毎日美味しそうなお弁当を作ってきている川畑さんは日頃から料理を楽しんでいるようです☆  
何ととっても彩が素敵ですね♪私も食べたいです～



発行人：鹿児島安全衛生委員会メンバーです★

MAX イタックス



## お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください☆共に受付は24時間OKです。返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

電話☎0120-10-2430 (社員番号必要です)

担当者のみに分かるようになっていきますのでご安心を！使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会までご連絡ください。

(099-210-2430)

