

安全衛生新聞2020年

発行日：4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。

労災発生件数(期間:2020年3月1日～2020年3月31日)

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	4件

◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)

- ・本来の手順通りではない方法で作業していた為、無理な力が入り筋を炎症した。

※日ごろから職場で「**KYT**(危険予知トレーニング)」を実施するなど、事故を防げるように意識していきましょう！！

また、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！！

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!!!

CHECK!

定期健康診断について

健康診断は、ご自分の健康状態をチェックする絶好のチャンスです！！

年に一度は定期健康診断を受診しましょう！管理担当者の方から案内がある時期に受診するようにしましょう。昨年健診を受診してから異動等で、他の現場に行かれた方など管理担当者の方から案内がない場合は、管理担当者へ連絡するようお願いいたしますm(__)m

◆健康診断ではどのような検査があるのでしょうか？

・**問診**⇒問診は、あらかじめ記入した問診票をもとに行います。問診票には、検査前日や当日の飲食状況や体調をはじめ、最近の健康状態や気になる症状、嗜好、喫煙歴、服薬歴、本人や家族の既往歴など、様々な質問項目があり、この答えをもとに医師が質問し、検査の参考にします。

・**計測**⇒身長、体重、腹囲を計測することで、肥満ややせの程度を調べる検査項目です。肥満は動脈硬化や高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の温床になります。また、やせすぎは、消化器系や代謝・内分泌系の病気が潜んでいる可能性があります。

・**視力**⇒視力の検査は、主に近視や遠視、乱視といった屈折異常を調べる検査です。また、急な視力の低下など、年齢とともにかかる確率が高くなる白内障などの診断にも役立ちます。

・**聴力**⇒音は、外耳、中耳、内耳を通り、脳に伝わります。ところが、外耳から脳までの経路のどこかに異常があると、聞こえが悪くなります。聴力を調べることによって、聞こえの機能の不調がわかり、耳の病気の発見ができます。

・**血圧**⇒高血圧は、心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病等の発症に関与しています。そこで血圧検査では、手動式や電子式の血圧計で上腕部を測定することで、高血圧（または低血圧）の有無を調べ、異常がないかを知ることができるとします。

※このほかにも血液検査などコースによって受診項目が変わってきます。



健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直すことが必要です。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。

★生活習慣改善10カ条★

①【運動】 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

②【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

③【食事（塩分）】 塩分は控えめに

塩分は、1日男性9g未満、女性7.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

④【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

⑤【食事（肉類よりも魚のすすめ）】 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

⑥【食事（野菜）】 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

⑦【飲酒】 お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

⑧【歯の健康】 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

⑨【ストレス】 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

⑩【睡眠】 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。



資料：協会けんぽHPより引用

発行人：鹿児島
野寄です



毎月安全衛生新聞を発行して、イタックスHPへアップしていきたいと思っております (^_^)/

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☆共に受付自体は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）
担当者の方に分かるようになっておりますのでご安心を！

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)

