

安全衛生新聞2021年



発行日：3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、皆さんの健康・安全・安心を願って活動しています。

※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!!!

2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!!

事故の事例：スイッチを切り忘れ高温物の入った槽に誤って手を入れてしまい、熱傷となり約1週間の休業となった。

◆思わぬ所で労災は発生します。日頃から周囲に危ない所はないか確認しましょう。また、ケガをさせないように整理・整頓・清掃を常に心掛け、ヒヤリ・ハットした経験は共有しましょう!!

運動不足を解消しよう!



近年、家事を自動化できる家電製品の普及などにより暮らしが便利になったのに加え、最近新しい生活様式などが推奨され、外出自粛ムードがただよう中で、日常の活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。そんな人は要注意です!食事などから摂取するエネルギーが、日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になりやすく、生活習慣病発症のリスクが高まります。生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

運動をするとこんな嬉しい効果があるといわれています!

① 生活習慣病の予防・改善

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・免疫力アップ
- ・健康的な体型の維持

② 老化予防

- ・加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・認知症になるリスクの低減やその予防
- ・筋肉量、筋力の維持・向上

③ 日常的な症状や疲労の改善

- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・血行促進による肩こりや冷え性の改善

④ メンタルヘルスケア

- ・気分転換
- ・ストレス解消



まずは毎日の歩数プラス1000歩を目標に歩くなど現実的な運動を心がけましょう

今月のテーマ 国際女性デー知っていますか？

3月8日は「国際女性デー」ということをご存じでしたでしょうか。1904年、ニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、国連によって1975年に3月8日を「**国際女性デー（International Women's Day）**」として制定されました。

「国際女性デー」は、素晴らしい役割を担ってきた女性たちによってもたらされた勇気と決断を称える日です。イタリアの「ミモザの日」は有名で、「FESTA DELLA DONNA（フェスタ・デラ・ドンナ＝女性の日）」とされ、女性に感謝を込めて、母親や妻、友人、会社の同僚などに愛や幸福の象徴でもあるミモザが贈られています。

本社のある鹿児島市の商業施設でも、この国際女性デーに合わせて正面玄関に「ミモザ」が飾られたとニュースで見ました。日本でこの日の知名度はまだ高くないかもしれませんが女性活躍推進と言われている今からの時代、当たり前のように定着していくことを願います。

また、ニューヨークの国連本部にて193カ国の合意のもと採択された、2030年までに達成すべき17の目標と169のターゲットからなる「持続可能な開発目標」（SDGs：Sustainable Development Goals）。SDGsは全ての国の達成目標であり、SDGsの目標5には「ジェンダー平等を実現しよう」とあり、他のすべての目標と不可分であると明記されています。

男性・女性という性別に囚われず、すべての方々が平等でありますように・・・



今月のサラメシ

第6回イタックスのサラメシ！！
今月は、本社 総合管理室の川崎さん(*^-^*)☆多
料理上手な川崎さんは「普通」のクオリティが高く、
バランス良すぎなお弁当です(^^)/
赤・黄・緑と色味もキレイで食欲そそりますね～
卵焼きをハートにするあたりも女子力を感じます♪
注文したら私にも作ってくれるかな('ω')ノ！？



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)

