

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。

6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 **0件**

傷病程度休業4日未満 **2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：雨天時自転車での帰宅途中、下りになっていた歩道でタイヤが滑り転倒し足を打撲・捻挫した。

◆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！！

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!!!

SDG s を考えよう

CHECK!

節電でSTOP! 温暖化

先月から続き、SDG s を考える今回のテーマは「電力の過度な使用は止めて節電を心掛けましょう！」夏は熱中症対策としてもクーラーや扇風機は必須です。もちろん電気を使用します。それ自体は問題ではありませんが、果たして温度は適切ですか？勿体ない使い方をしていませんか？

2015年のパリ協定でも日本は温室効果ガス排出量削減や、自然エネルギーの発電量を引き上げる目標を設定しています。特に前者は一人一人が意識してこそ達成できる事です。クールビズを行うことで温度の下げ過ぎを抑制したり、使わない電気は消す、冷蔵庫に物を入れ過ぎないなど少しの意識が積もれば、大きな変化をもたらすことも出来ます。日々を**意識的に**過ごしましょう！

SDG s とは・・・SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。

パリ協定とは・・・第21回気候変動枠組条約締約国会議（COP21）が開催されたフランスのパリにて2015年12月12日に採択された、気候変動抑制に関する多国間の国際的な協定（合意）



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



13 気候変動に具体的な対策を

13. 気候変動に具体的な対策を
気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る



「歯を失うと全身の健康が損なわれる」

何だか少し怖いフレーズですが、全身の健康は歯の健康からと言われていています。今回は健康を保つために「歯」のお話です(*'▽')

◆長寿のわりに短い!? 日本人の歯の寿命◆

健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。しかし、現状では80歳の平均歯数は13.9本、20本以上の歯を保っている人の割合は38.3%（平成23年歯科疾患実態調査）と目標を達成している人は半数を下回っています。

◆歯を失う最大の原因は「歯周病」◆

日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなってきており特に高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。歯周病は歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。治療やケアをせずに放置すると、やがて歯がぐらぐらになり抜歯を余儀なくされます。

◆歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係◆

近年のさまざまな研究から、(1)歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい、(2)歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる、(3)逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい、などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきたのです。



◎歯の健康を保つコツ◎

1・歯周病予防に最も効果的な「プラーク(歯垢)コントロール」

歯周病予防には、プラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。プラークを減らしていくことを「プラークコントロール」といい、歯周病予防に最も効果的なセルフケアです。

2・生活習慣に潜む歯周病の危険因子を減らそう！

肥満や糖尿病など歯周病の発症や悪化に関わる病気を予防・改善するとともに、生活習慣に潜む危険因子を減らすことが重要です。

歯周病は、口腔内の環境のほか、食習慣や喫煙、睡眠、ストレスなどとも関係が深く、これら生活習慣の改善によって予防することができます。

今月の
サラメシ

第10回イタックスのサラメシ！！
今回は、本社総合管理室の原田さんです(*^-^*)
夕飯を沢山作った時に翌日のお弁当にしている
そうです。本人曰く「肉肉弁当」だそうです！
たしかに、ボリュームあって美味しそう◎
野菜はたまたま入っていません(笑)



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)

