

安全衛生新聞2019年



9月号

発行日：9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のでよろしくお願いいたします。



※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:2019年8月1日～2019年8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 2件

業務中や通勤中に
事故が発生したら、
すぐに責任者や
担当者へ連絡を!!!

◇発生した労災の事例◇ (過去の事例含む)

・急いで職場内を移動中、足もとにあった台車を誤って踏んでしまい負傷した。足首を捻挫し数日間休業となった。

※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!!

今月の
テーマ

防災について考えよう



「9月1日は防災の日」

「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」こととし制定された啓発日です。

家族や職場で防災について話し合ってみましょう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日頃の準備が大切です。定期的に家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

- ・家族や職場において一人一人の役割分担を考える
- ・家や職場の危険個所と非難するための安全場所を調べてみましょう
- ・非常時に持ち出すものをチェックしてみましょう
- ・非常時の連絡先や災害ダイヤルの確認をしておきましょう。



この機会に自宅や職場周辺のハザードマップも確認しておき、いざというときにあわてないように、日頃から心がけておきましょう!!

鹿児島市HPより引用



まず健康診断は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康を維持するために健診を上手に役立ててください。

☆健康診断結果の活用方法☆

1、検査数値の経年変化を見る

年に一度は健診を受け、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。また健診結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。

2、動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないか否かもチェックしましょう。

3、検査数値の原因を自分なりに振り返る

検査結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

4、生活習慣の改善成果をみる目安にもなります

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

5、「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密、要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関へ受診しましょう。

☆結果表の見方☆

異常なし⇒異常は認められません。 **有所見健康**⇒わずかに所見を認めますが日常生活に支障はありません。

経過観察⇒定期的な検査で経過を見てください。自覚症状が続く時は医療機関を受診してください。

要再検査⇒再検査が必要ですので医療機関を受診してください。

要精密検査⇒疾患の可能性がありますので、医療機関で詳しい検査を受けてください。

要治療⇒治療が必要と思われるので医療機関を受診してください。 **治療継続**⇒治療を続けてください。

二次健診はどこで受けたらいいの??

- ・二次健診は、専門の機関で受けることが望ましいとされています。
数値に異常があった項目の専門医療機関で受診されてください。受診の際は、保険証と健康診断の結果を忘れずに持参し、二次健診の結果が出たら、写しを会社へ提出してください。

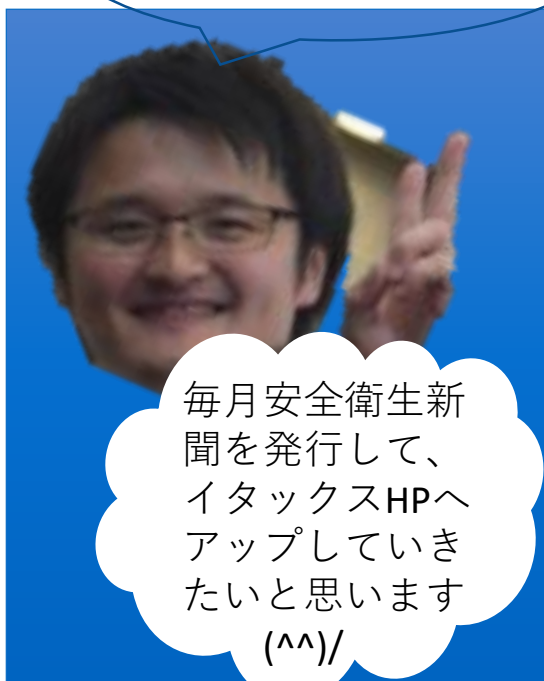
- * 血圧・血液一般・血中脂質 ⇒ 内科
- * 肝機能・肝炎検査・膵機能・腹部超音波検査 ⇒ 内科（消化器内科）
- * 糖代謝 ⇒ 内科（糖尿病内科）
- * 腎機能・尿検査 ⇒ 内科（腎臓内科）・泌尿器科
- * 胸部レントゲン・肺機能検査 ⇒ 内科（呼吸器内科）
- * 心電図検査・頸動脈超音波検査 ⇒ 内科（循環器科）
- * 胃部検査（バリウム、カメラ）・胃疾患リスク分類 ⇒ 消化器内科・消化器外科
- * 大腸（便潜血検査） ⇒ 消化器内科・消化器外科
- * 子宮頸部検査 ⇒ 婦人科
- * 乳房検査（マンモグラフィー） ⇒ 乳腺科
- * 眼底検査 ⇒ 眼科
- * 聴力検査 ⇒ 耳鼻科
- * 前立腺マーカー ⇒ 泌尿器科
- * 骨粗しょう症検査 ⇒ 整形外科



資料：全国協会けんぽHP
：ヘルスマートセンター資料 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います (^_^)/

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。

✉ soudan@itaxweb.co.jp

電話 ☎ 0120-10-2430（社員番号必要です）

担当者のみに繋が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)担当：園田

