

# ITAX Letter

For the Company, For the People.

2025年  
2月号

## 健康診断、二次健診を受けましょう ✨

皆さん、健康診断はもう終わりましたか？生活習慣の改善が見られた方◎、想像より結果の思わしくなかった方…皆さんそれぞれあったのではないかと思います。

二次検査のお知らせがあると少し気持ちがどんよりしますよね…ですが、健康診断で「要再検査」や「要精密検査」と判定された場合に受ける二次健診は、病気の早期発見・予防のためにとっても大切です！放置すると、重大な健康リスクにつながる可能性があります( ^\_^ )

### ◆◆ 健康診断の二次健診の重要性 ◆◆

#### ① 病気の早期発見・早期治療

健康診断では「異常の兆候」を見つける段階であり、病気が確定しているわけではありません。二次健診を受けることで、高血圧・糖尿病・脂質異常症・がんなどの疾患を早期に発見し、適切な治療を開始できます。

#### ② 放置することでリスクが増加

例えば高血圧や糖尿病を放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。早期の段階で対応すれば、生活習慣の改善や軽い治療で済むことが多く、重症化を防げます。

#### ③ 自覚症状がない病気の発見

生活習慣病やがんなどは初期段階では症状がほとんどないことが多いです。自覚症状が出てからでは治療が困難になることもあるため、「異常がある」と言われたらすぐに二次健診を受けることが大切です。

#### ④ 健康寿命を延ばすために

早期の健康管理が将来の医療費削減やQOL(生活の質)向上につながります。「今は大丈夫」と思っている、定期的なチェックが長期的な健康維持のカギになります。

二次健診は「念のため」ではなく、「必要な検査」です。

診断結果を放置せず早めに受診することで、健康な未来を守ることができます(\*^^\*)！

今日は何の日？

### 2月22日は『世界友情の日』

『世界友情の日(2月22日)』は国際的な平和団体などが提唱した記念日で、世界中の人々が友情を深め、平和と協力を促進することを目的としています。

2が並ぶ「222」は調和や助け合いを象徴し、多くの人々が手を取り合うイメージからこの日が選ばれました。友人と感謝を伝え合ったり、文化交流に触れることで、友情を深める機会とされています。日本ではあまり馴染みのない記念日ですが、大切な人に感謝を伝えるきっかけにしたいですね！

日本では「にゃんにゃんにゃん」の語呂合わせから「猫の日」としても有名で、猫好きの皆さんに親しまれていますね 🐱❤

1月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 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

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  
病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、  
一緒に病院へ行きましょう！  
その後の対応が確認できてお互いに安心です！

# 今年もやっかいなこの季節…花粉症に要注意！

くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどで、春先に多くの方が悩まされる花粉症。ご存じの通り、花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー反応です。花粉症は仕事のパフォーマンスにも大きな影響を与えることが知られています。

## 【原因となる花粉と時期】

- \* スギ花粉 (2月～4月) ※最も多い
- \* ヒノキ花粉 (3月～5月)
- \* ブタクサ・ヨモギ (夏～秋)

スギ花粉は12時頃と17時頃に飛散のピークをむかえます！  
この時間帯の外出を控えるのも◎

## 【花粉症による仕事への影響】

### ① 集中力の低下

くしゃみや鼻水、目のかゆみによる不快感で、仕事に集中しにくくなる。  
睡眠の質の低下(鼻づまりで熟睡できないなど)により、日中の注意力が落ちる。

### ② 作業効率の低下

仕事中に頻りに鼻をかむ・目をこすることで、作業が中断されやすい。  
PC作業や書類作業では、目のかゆみで画面が見づらくなり、作業効率が落ちる。

### ③ ミスの増加

ぼんやりする時間が増え、ケアレスミスや判断ミスが増加する。  
特に、運転や機械操作を伴う仕事では、安全上のリスクが高まる。

### ④ 体調不良による欠勤・遅刻の増加

花粉症の症状が重くなると体調不良で欠勤や遅刻が増える可能性がある。  
薬の副作用(眠気・だるさなど)で、パフォーマンスが下がることも。

## 【対策方法】

- ☑ マスク・メガネの着用 → 花粉の侵入を防ぐ
- ☑ 帰宅時の花粉対策 → 服をはたいて花粉を落とす
- ☑ 室内の換気 → 窓を少しだけ開け、レースカーテンを活用
- ☑ 空気清浄機の使用 → 室内の花粉を除去
- ☑ 薬の服用 → 抗ヒスタミン薬や点鼻薬を活用(医師に相談)

普段から生活習慣を整え、免疫力を高めることも大切です(\*^^\*)!

## 育児・介護休業法 が変わります！

\* 男女とも仕事と育児・介護を両立できるように、育児期の柔軟な働き方を実現するという趣旨のもと、措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備、個別周知・意向確認の義務化などについて2025年4月1日から育児・介護休業法が改正されます。

\* 育介法の改正にともない、準備が整い次第、順次Itax webの就業規則を更新いたします。

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー  
＼楽しく活動しています！／



電話やメール、面談で各種相談を受け付けています。

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！育休や介護休業に関するご相談も受け付けています！24時間受付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](mailto:soudan@itaxweb.co.jp)  
☎ 0120-10-2430(社員番号必須)



担当者以外には分かりませんのでご安心ください！  
ご質問等は、イタックス本社 業務支援課までご連絡ください(099-210-2430)