

## 全国労働衛生週間

10月1日～10月7日は、全国労働衛生週間です。  
健康の大切さを見直し、積極的な体力づくりに取り組んでみましょう。

### みなおして 職場の環境 からだの健康

#### 時々ストレッチ



長時間のデスクワークは腰痛の原因になります  
1時間に1度は立ち上がり、体を動かしましょう

#### 意識して野菜をとる



野菜はスープや鍋にすると、余すことなく栄養を取ることができます  
旬の野菜は更に良いです

#### 歯間ブラシ



歯周病は万病のもとです  
週に1度は歯間ブラシを使いましょう

#### いつも笑顔で



お腹をかかえて大笑いをしなくても、笑顔でいるだけで、免疫力が高まります

## インフルエンザ予防接種を受けよう

インフルエンザの感染者数は、日本国内で毎年約1000万人いると言われています。  
そして今年は、新型コロナウイルスの影響で、予防接種の予約が取りづらくなることが予想されます。  
早めに近所の医療機関を調べておきましょう！

東京実業健康保険組合：インフルエンザ予防接種案内

<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>



#### 事前の予約を



病院の多くは事前に予約をするよう求めています  
予約が取れなかった、とまらないよう、早めに予約を取りましょう

#### 早めの接種を



65歳以上の人や持病のある人は、早めに予防接種を受けましょう  
それ以外の方は、10月26日から受けましょう

#### 家族で接種を



予防接種の効果が現れるまでに日数がかかります  
家族が発症してから慌てて接種しても、間に合いません

#### 感染予防の徹底



咳エチケットや手洗い、うがいを徹底し、感染の予防に努めましょう  
感染すると、つらい思いをしてしまいます

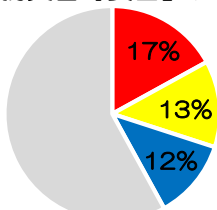
## 2020年度の振り返りと対策

昨年度のエイジェックグループの業務災害を振り返ると、以下の通りでした。

「転倒」「動作の反動・無理な動作」は、誰にでも起こる災害です。

災害に遭うと痛い思いをし、日常生活にも影響があります。なにより、家族や親しい方も悲しい思いをします。

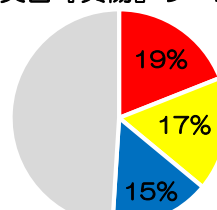
#### ◆業務災害『要因』ワースト3◆



■ 転倒 ■ 動作の反動・無理な動作 ■ はさまれ・巻き込まれ ■ その他



#### ◆業務災害『負傷』ワースト3◆



■ 裂傷・切傷・擦過傷 ■ 骨折 ■ 打撲 ■ その他



#### ◆転倒を防ぐには◆

- ①くぼみや歪んだ所は歩かない
- ②汚れや濡れた所は通らない
- ③時間に余裕を持った行動をとる

#### ◆動作の反動・無理な動作を防ぐには◆

- ①荷物は腰を落として持ち上げる
- ②工具を力任せに押したり引いたりしない
- ③勢いよく振り返らない

#### ◆はさまれ・巻き込まれを防ぐには◆

- ①点検、調整は電源を切る
- ②可動部分には手を入れない
- ③作業手順を絶対を守る

#### 来月の行事

- ①ゆとり創造月間 ②過労死等防止啓発月間 ③秋季全国火災予防運動