

体力づくり強調月間 ~運動の効果~

毎年10月は、体力作り強調月間です。(昭和39年の東京オリンピックを契機として始めました。)  
 強調月間での重点推進項目は次の3点です。  
 ①: 保健・栄養を改善する  
 ②: 体育・スポーツ・レクリエーションを普及する  
 ③: 強固な精神力(根性)を養い育てる  
 その中でも、なかなか取り組み辛い?であろう、②の運動による効果についてご紹介します。  
 まずは、取り組み易い『ウォーキング』から始めてみましょう!

◆疲れにくくなる◆



筋肉が強くなり、  
心臓系も強くなるので、  
日頃の活動量も  
増えます

◆アンチエイジング◆



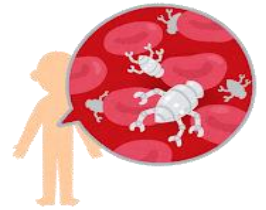
生活習慣病を予防し、  
ストレス発散にもなり、  
気持ちも、見た目も  
若返ります。

◆脳の活性化◆



体を動かすと脳に刺激を  
与えることができ、  
認知症を予防・改善  
する効果が期待されます

◆抵抗力がつく◆



適度な運動をすると免疫  
機能が高まり、病気  
に対する抵抗力が増し  
ます。

昨年度の振り返り ~転倒災害予防~

エイジェックグループは、2018年10月から新年度を迎えています。  
 労働災害の観点で昨年を振り返ると、一番多い災害の型は、『転倒災害』の24件でした。  
 どのような状況で発生しているのかを把握し、類似災害に合わない様に、十分注意をしましょう!  
 災害に合わない為に重要なことは、『自分の身は、自分で守る!』を意識して、安全行動をとることです。

【不安全な靴】



【ながら行動】



【階段踏み外し】



【冬道スリップ】



【足元不注意】



『不安全行動』による労災は、労働者の『危険への感受性』を高めることで防ぐことができます!

秋/冬健康対策 ~インフルエンザ予防~

猛暑の夏が終わり、季節の変わり目を迎っていますが、風邪など体調を崩されていませんか?  
 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といった、秋を十分に満喫したいところですが、こんな情報があります…。  
 『今年は例年より、インフルエンザの流行が早い。』  
 本格的な流行シーズンを迎える前に、予防接種を受ける様にしましょう。



【インフルエンザ予防接種 価格】

健康保険組合の補助が受けられる  
ケースがあります。  
(HPを参照して確認して下さい)

**3,524円**  
(2017~2018シーズン 全国平均)

インフルエンザになり  
会社を休んだ場合の  
損失を考えてみよう…

『転ばぬ先の杖』

**来月の行事**  
 冬季安全対策月間  
 全国秋季火災予防運動  
 労働時間適正化月間