

10月は全国労働衛生週間

毎年10月1日～7日まで「全国労働衛生週間」です。この機会に自主的な労働衛生管理活動の大切さを見直し、積極的に健康職場づくりに取り組んでみましょう。



全員で 目をかけ
声かけ 意識して目
指そう健康職場！

令和4年度の全国労働衛生週間スローガン 「あなたの健康があってこそ笑顔があふれる健康職場」

労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

皆が安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

過重労働による健康障害防止の対策



- ・時間外・休日労働時間の削減、原則として月45時間以内とする
- ・年次有給休暇の取得促進
- ・セルフケア(労働者自身が気づいて対処する)
- ・医師(産業医)による面接指導

健康診断の適切な実施



- ・定期健康診断/1年以内ごとに1回
- ・特定業務健康診断(深夜業)・特殊健康診断 /6月以内ごとに1回
- ・再検査や要精密検査、要治療の結果が出た場合、二次検査を受診しましょう

メンタルヘルスケア



- ・セルフケア: 自分自身で行うケア、こころの体温計でチェック
- ・ラインケア: 管理監督者が行うケア 部下の異変の早期把握と対応
- ・産業保健スタッフによるケア

転倒・腰痛災害の予防

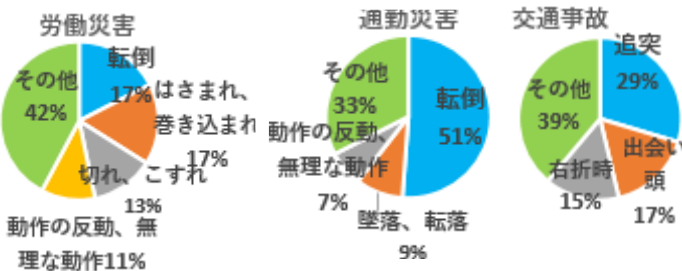


- ・運動機能の向上・筋力低下抑止
- ・作業環境の改善(通路・床・照明)
- ・腰痛を予防するストレッチ運動

2022年度 労災発生状況の振り返り



エイジェックグループの労働災害・通勤災害・交通事故を振り返ると、下記の通りでした。(9月27日付速報値から)



転倒を防ぐには

- ・時間に余裕を持って行動
- ・汚れや濡れた所、くぼんだ所は注意して歩く



追突を防ぐには

- ・車間距離は十分にとり前の車のブレーキランプが点灯したら、足をブレーキの上に置く
- ・2台前の車の動きに注意する

健康寿命を決めるのは 全身持久力(スタミナ)

全身持久力の高い人は心血管系疾患の罹患率や死亡率が低いことが明らかにされています。全身持久力を高めることは、健康づくりに役立つといえます。

スポーツの秋！体力維持の運動



- ①体力づくりにおすすめの有酸素運動
 - ・ジョギング、ウォーキング、サイクリング、プール、縄跳び、室内でできる昇降運動
- ②筋肉に抵抗をかけ動作を繰り返すレジスタンス運動
 - ・椅子スクワット、腕立て伏せ、踵上げ、横に足上げ、上体起こし、もも上げなど

健康寿命を延ばそう!!

- ・適度な運動、適切な食生活、健診、検診の受診などの行動



- ・リラクゼーション、快適な睡眠、親しい人との交流、趣味を持つなどをして、ストレスをためないこと