

2023年 エイジェック安全衛生活動

スローガン

ひとり一人が自律し連携して取り組む新たな時代のゼロ活動へ

- 1.安全衛生基本理念…全ての職場で職場災害や病気のない健康で・快適な職場構築する
- 2.安全衛生基本方針…

- ・安全衛生管理体制の強化と、全員参加の安全衛生活動を積極的に推進する
- ・自らの健康は自らが守り、心身ともに健康で活気に満ちた明るい職場環境を確立する
- ・健康経営優良法人（ブライト500）の認定に向けて活動する



秋の全国火災予防運動

11月9日から11月15日までの1週間

標語：お出かけはマスク戸締り
火の用心

火災の発生を防ぐための4つの習慣

- 1.寝たばこはしない・させない
- 2.ストーブの周りに
燃えやすいものは置かない
- 3.コンロを使うときは
火のそばを離れない
- 4.コンセンは埃を清掃
不要なプラグは抜く



ご存じでしたか119番の日？

消防に対する理解と防災意識高揚、
地域の防災体制確立に資する目的で
11月9日を「119番の日」としています

通報は落ち着いてゆっくり！

〈火事の場合〉

- ・住所（目標物・何階か）
- ・何が燃えているか
- ・逃げ遅れはないか
- ・通報者氏名・電話番号



119番

〈救急の場合〉

- ・住所（目標物・何階か）
- ・誰がどうしたのか
- ・通報者氏名・電話番号



冬季の転倒災害を防止しよう

転倒災害は冬に多く発生…原因



- ・「かかとから着地する歩き方を」「歩幅を狭く」「あらかじめ少し膝を曲げて歩く」
- ・余裕をもって」行動、急に走らない
- ・横断歩道の白線、マンホールなど
金属の上は滑りやすいので注意

注意点

良い眠りのための、生活習慣

量 適正な睡眠時間 質 質の良い睡眠

- ・7時間（最低でも6時間）
- ・寝つきがよい
- ・朝、目覚めが良い

■ 睡眠のためのスイッチ

1 「体温」

- ・寝る1~2時間前に入浴
- ・寝室の温度を快適に保つ



2 「脳」

- ・寝る前は生活スタイルを同じ
- ・寝る1時間前からPCやスマホは使わない
- ・ストレッチなどでからだをほぐす



3 「快適な眠りを誘う部屋づくり」