

令和5年度 全国労働衛生週間

2023 (令和5) 年 10月1日～7日

スローガン：目指そうよ二刀流 心とからだの健康職場

職場とみんなの取組み

メンタルヘルス対策

- ・ストレスチェックの受検
- ・休息や余暇を楽しむ
- ・こころの安心相談窓口の活用

エイジェックチャレンジ
こころの安心相談窓口



ムチャしちゃダメよ 腰痛予防

腰に負担の作業は危険

- ・良い姿勢を身につける
- ・日常動作に注意
- ・筋肉を鍛える



なくそう受動喫煙

- ・禁煙始めるキッカケに

ノスモ禁煙サ
ポートに参加を



東京実業健保組合
ノスモ禁煙サポート



エイジェック ゼロ災で行こう！

労働災害発生状況

エイジェックグループ全体 期間：R4年10月～R5年8月

区分	年度	R5	R4	R3
業務	件数	93	103	95
	各年度比		-10	-2
通勤	件数	48	42	32
	各年度比		+6	+16

「業務災害は減少傾向」
「通勤災害は増加傾向」



業務25%通災73%が転倒災害

エイジェック最大の注意喚起
が今始まる！



転倒予防



滑り

つまづき

踏み外し

健康寿命を
伸ばそう！

平均寿命と健康寿命の差

※健康寿命とは
介護を受けないで自立している期間

□ 平均寿命 □ 健康寿命

男性 (歳)	81.41	
	72.68	←8.73年→
女性 (歳)	84.45	
	75.38	←12.06年→

“今から始めよう” 要介護や寝たきり防止

健康寿命を伸ばす3つの対策

①生活習慣の改善

- ・規則正しい睡眠・お酒はほどほどに

②運動

- ・1日15分以上歩く・ストレッチ

③食事(筋力維持)

- ・魚・肉・大豆製品をバランスよく摂取