

R7年安全衛生活動のスタートあたり

スローガン：安全意識、全員でアップ！10%の挑戦が100%の成果へ

今年も災害ゼロへ！安全衛生活動の協力をお願いします



「自分は絶対ケガはしない」の考えを改めて
「自分の体は自分で守る」安全意識を高めましょう！



全国労働衛生週間 10/1~10/7

スローガン：「推してます みんな笑顔の 健康職場」

みんなが健康で働ける「安心・安全の職場環境づくり」の推進！



私たちの取組み

● 健康診断の受診と
異常があれば早目に
病院で診察を受けてください



● 作業工程の
整理整頓と安全点検を！



● 化学物質の危険リスクの理解と
取扱いルールを守りましょう



● 腰痛予防を心掛けましょう



長時間労働は健康障害につながります



長時間労働

疲労の蓄積

こんな障害が！
・脳心臓疾患（過労死）
・精神障害・自殺
・事故／ケガ

<心がけること>

- 週の1日は定時退社を
- バランスのとれた食事
- 1日6時間以上の睡眠を



<建設業務に従事の皆さんへ>

今年4月より残業の上限規制ルールが適用に
今一度、遵守をよろしくお願ひいたします。

メンタル不調はありませんか？

転勤3カ月はメンタルハイリスク期

「秋ストレス」を防ぐための対処法

ストレスの管理

・小さな変化に気づき
ストレスを溜めない



コミュニケーション

・感情で話せる仲間や
家族交流でストレスを
発散



リラックスの実践

・運動／趣味を
楽しむ
時間を持つ



転勤者の皆さんは

・新職場のルールを
理解する努力



朝の光を積極的に浴びることも
ストレス改善の一つです

