



年末年始を「安全」で締めくくり、「無災害」で新年を迎えよう

## ●年末年始 無災害運動(12月1日～1月15日)

年末年始の災害防止を徹底しよう！

### 転倒に注意！

冬の足元には危険がいっぱい

#### ・出入り口付近

温度差で床が結露しやすく危険

#### ・階段やスロープ

手すりを使わずに急いで昇降すると危険

#### ・早朝や夜間

道路の凍結に気付きにくく危険

#### ・マンホールやグレーチング

雨や雪で濡れていると滑って危険

#### ・ポケットに手を入れて歩く

転倒時に手が出せず危険



### 冬季の安全運転

冬道は準備が命、安全はスタートから

#### 「急」の付く運転を避けよう

急発進・急ブレーキ・急ハンドル、冬道では禁物！

#### 凍結しやすい場所に注意

橋・坂・日陰は要注意！

#### 車間距離を十分に確保

冬は距離で守る命、車間はいつもの1.5倍！



## ●年末年始の健康管理

～楽しく休暇を過ごすコツ～

食べる・動く・休む・測る、「健康習慣」で年末年始も油断なし！

生活リズムを崩さない



食べ過ぎ・飲みすぎに注意



睡眠をしっかりとろう



軽い運動を続けよう



体重を“見える化”しよう



## ●ハラスメント防止に向けて

～職場として社員としてできること～

ハラスメントは、誰もが加害者にも被害者にもなり得る問題です

### ハラスメントの3つのポイント

- × 無理な要求はダメ
- × 厳しい感情的な言い方はダメ
- × 嫌な気持ちや、職場がつらくなる言動はダメ



### ハラスメントを受けたらどうする？

- 「やめてください」と意思を伝える
- 「なんでも相談室」に相談する
- 我慢せず、早めに動く

エイジェック なんでも相談室



「なんでも相談室」はこちらから→

