

夏が過ぎ秋口が見えてきましたが、まだまだ暑い日は続いております。
熱中症への警戒は必要ですので十分に気を付けましょう。

最近では地震・台風の影響で各地に被害が出ています。
私自身も緊急時に備えての準備や避難場所の確認などを、しっかりとしなきゃいけないと感じております。
またこのたびの災害で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

全国労働衛生週間

安全+第一

10月から始まる全国労働衛生週間に先駆け、9月は準備期間となっております。
全国労働衛生週間の概要としては
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、職場での自主的な活動を
促して労働者の健康を確保することなどを目的とする活動です。
昭和25年から毎年実施しており、今年で75回目となります。
労働衛生分野では、高齢労働者をはじめとした労働者の管理、過労死等の防止を含めた長時間労働による健康障害の防止対策やメンタルヘルス対策、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立支援をサポートする仕組みを整備します。(参照 厚生労働省ホームページ)

私も安全衛生推進者に任命されて3年目になりました。まだまだ未熟ではありますが、従業員の安全と健康を管理するために講習会等への参加等で知識を身に付けて、自身なりに職務を全うしているつもりであります。
ゼロ災を継続させるためには皆の力が必要不可欠となります。
各会社の安全衛生推進者の方々、私たちは一人ではありません。時には協力し、励ましあいながら活動できたらいいなと私は考えております。
大変な職務ではありますが、がんばりましょう！！

全国労働衛生週間 今年のスローガン

『推してます みんな笑顔の 健康職場』

健康管理

私事です先月の中旬から健康管理に気を使い始めています。
今までは食事は揚げ物や加工肉を好んで食べていたり、お酒も休日になると大量に飲む生活を続けていたのですが、もう30代中盤にさしかかることもあり、改善しようと思い行動に移しました。
私は昔から形から入るのでまずはレシピ本を購入しました。
簡単に作れて高タンパクかつ低糖質のレシピや、作り置き、1週間の献立の参考など非常にためになる本で買ってよかったと思っています。
そのレシピ本を参考に料理をほぼ毎日作っております。
あと夜勤中の昼食はどうしてもカップ麺ばかり食べていたのですが、それも改善して最近では豆腐と弁当を持参するようになりました。
そのせいか体の調子と睡眠の質も上がりました。これが最高にHiって気分なやつです。

なかでも一番大きいと思うのが飲酒です。今まで休肝日を設けてなかったのですが、とりあえず3日飲まないでいたら自然と酒を欲しくなくなり、今は1カ月間飲んでいません。
妻には心配されていますが、私自身の調子が良いのでいけるとこまではいってみようと思っています。
(※健康診断で肝数値がいつもより高かったため、改善しようと心に決めただけです。)

労働衛生週間準備期間中でもあるので皆さんもぜひ改善してみてください。



防災対策



八月から台風が多発している今だからこそ、防災対策を見直している人も多いのではないのでしょうか？我が家でも防災リュックの中身の入れ替えや災害用伝言サービスの確認など、家族揃って対策の見直しを行いました。今回は防災対策の一つとして、インターネットで見かけた100円ショップで揃う防災ボトルについて紹介致します。もとは外出時の対策として、警視庁警備部災害対策課から掲載された写真を見本に100円ショップで揃えてみたという記事でした。防災ポーチ等はよく耳にしますが、ボトルを用いることで「中身が潰れない(非常食など)」や「浸水被害に遭った際中身が水浸しにならない、水に浮く」などの利点があるそうです。記事の投稿者様が実際に100円ショップで揃えてみたところ、⑦⑪以外は一通り揃えることができ費用も1000円前後とお手頃に揃えられるとの事でした。

「防災ボトル」の一例



- ① ウォーターボトル (容量約500mlのもの)
- ② ホイッスル
- ③ 圧縮タオル
- ④ エチケット袋
- ⑤ ミニライト
- ⑥ ビニール袋
- ⑦ 常備薬
- ⑧ ばんそうこう
- ⑨ アルコール消毒綿
- ⑩ ようかん
- ⑪ 現金

全て収納した状態



必要なものは、人によってそれぞれですが、ちょっと困ったときに「あったらいいな」というものを入れておくとよいと思います。

上記の内容以外にも
・寒さ対策の非常用アルミシートまたはポンチョ
・緊急連絡先や持病、服用している薬等を書いたメモ
・ミニライト用電池
なども「入れておくとよい物」として紹介されていました。

注意点としてはあれもこれもと入れていくと取り出しにくくなったり、重く持ち歩きに適さなくなったりということもあるので、入れる物は選ぶ必要があり、ご自身やご家族の状況に合わせてボトルの中身を決めるとよいそうです。

※こちらの防災ボトルに入るものは必要最低限との事です。過信せず、万が一に備え各々でできる対策を行いましょう。



〇編集後記〇

折角のお月見の季節ですが未だ台風発生は続いているようです。私が住む地域では運よく大きな被害というは出ませんでしたが、この先何が起こるかわからないので対策はしっかり行いたいと思います。コロナウイルスの次は台風による被害など、まだまだ気が抜けない状況が続いております。自分の住む地域は該当しないなど考えず家族や自分の身を守る為にも、情報収集や対策を心掛けるようよろしくお願い致します。

裏面担当 品証グループ 大橋