

朝晩めっきり冷え込む季節となり、体調管理に気を使う今日この頃です。  
また、秋の味覚が出回り、つい美味しい料理を食べ過ぎてしまいがちになりますが、  
適度な運動を意識しつつ、体に負担をかけない程度に「運動・食欲の秋」を楽しみましょう。



## コンプライアンス研修

当社では、定期的に外部コンサルタントを招き、コンプライアンス研修を実施しています。  
昨今、様々な視点・角度から企業活動を見られることが多く、やっている当人が気づかないことでも社会的に  
迷惑を掛け、コンプライアンス違反として指摘される可能性が高まってきています。  
今までは大丈夫だったという事でも、気づかぬ間に法令が改正していたり、世の中の価値観の変化に  
伴う各種ハラスメント等の注意が必要ですので、繰り返し研修を行うことで学びなおしの機会としています。  
直近の研修では機密情報セキュリティに関する研修を行いました。  
近年、SNSの急速な発展やデジタル化に伴い、取り扱う情報の内容によっては  
かなり厳重に管理を行わなければなりません。  
弊社ではあまり使用することはありませんが、出張先でのノートPCの  
紛失・USBメモリによるウイルス感染からの流出等、  
個人個人が気を付けるだけではなく、会社としてのルールを取り決め、  
万が一が起こらないように対策、注意が必要です。



## 重量目測訓練

労働安全衛生活動の一環として重量目測訓練を行いました。  
当社では事業の性質上、鉄鋼製品を扱うことが多く、見た目ではそこまで重く見えない製品でも  
結構な重量であることも良くあります。  
少し移動するだけだからと持ち上げたら、腰に大きな負担がかかり腰痛になってしまった。  
これくらいなら大丈夫！と持ち上げたところ手が滑り足に落下し打撲してしまった。  
皆様も思い当たる節があるのではないのでしょうか。

重量目測とは読んで字のごとく、目で見て重量を測ることです。  
物質には比重という単位体積当たりの質量が決まっています。  
鉄鋼であれば約7.87 アルミニウムは約2.89 などです。  
これから持ち上げる製品の体積が分かれば、  
それに比重をかけておおよその重量が判断できます。

このような形で日々訓練を行うことで、体にかかる負荷を  
低減し、過重労働を防ぐことが労働安全衛生の中でも  
重要な取り組みとなります。  
会社としては、体に負荷のかかる重量物を取り扱う際には  
クレーンの設置、フォークリフトの活用など動力を使用し、  
出来るだけ体への負荷を取り除くように指導し、  
作業場のインフラ整備に努めることが肝要となります。



重量目測訓練の様子

## NPB・MLB

タイトルを見てピンとくる方も多いと思いますが、野球の話です。  
NPBはNippon Professional Baseball Organization  
MLBはMajor League Baseball の略称です。  
最近では、今季ロサンゼルスドジャースに加入した大谷翔平選手の話題を、ニュースで見る方も多いのではないのでしょうか。  
私は子供のころから球技があまり得意ではなく、野球といえばもっぱら男兄弟3人で遊んでいたファミスタの記憶がほとんどです。政治・宗教・野球の話はするなというのは昔からよく言われていますので明言は避けませんが、セントラルリーグで9月に歴史的失速をしたチームを応援し続けています。  
現在はNPB・MLBともにレギュラーシーズンが終了し、日本一・全米一を決めるポストシーズンに突入しています。私の応援チームは予期せぬ形で今季終了してしまいましたので、MLBの方の結果を日々楽しみにしています。  
日本人選手が活躍しているニュースを見ると、何となく気持ちが明るくなり、日々の活力となりますね。  
来期、東京ドームでMLBの開幕戦が開催されるようです。野球好きの息子と見に行きたいものですが、激しいチケット争奪戦が予想されるため、泣く泣く家で見ることになりそうです。



## 安全運転

安全運転管理者の神谷です。10月に入り、急に寒暖の差が出てきて一気に秋めいた季節になりました。季節的にドライブ観光も多くなるのではないのでしょうか。そこで、今回は高速道路におけるトラブルや注意点を挙げていきたいと思います。まずはお出掛けの際に、燃料を確認すると思いますが、よほど遠くに行かない限り車の点検はおろそかになっているのではないのでしょうか。では、どのような事があるか紹介します。



### 高速道路で起きるトラブル

- 1位…………… タイヤのパンク又はパースト  
タイヤの空気圧不足やタイヤ溝に異物があつたり、タイヤの片べり、経年劣化によるタイヤ側面のひび割れ等があります。
- 2位…………… 過放電バッテリー  
バッテリーにも寿命があります。約3～5年と言われていますが、製造年月日により場合によってはもっと寿命が短いものもあります。ネットでの購入の際、値段が極端に安い物は注意しましょう。
- 3位…………… EV車の駆動用電池切れ  
上記にも書きましたが駆動用電池も劣化します。SAやPAにEV用充電器が設置されていますが、基本1回の充電が30分なので思うようにならず次の待機者に譲り、その後に再度充電となる場合があります。メーターパネルとにらめっこ状態に陥ります。

### ○編集後記○

10月二週目あたりから急に肌寒くなり、私は朝晩上着を掛けるようになりました。油断すると風邪をひいてしまうのではと言う事で、夏場はシャワーですませましたが、湯船に浸かるようにしました。明け方は気温が下がり、こむら返りが頻発している感じです。短パン姿で寝ずに、しっかりとしたスウェットにします。皆さんもご自愛下さい。