

1 労働災害を防ぐ

月間目標でも掲げている労働安全のための標語を、作業の前にもう一度読みかえす等の危険予知行動はとっていただいていますか？

1000人以上働く当社では、無事故を願って積極的に活動していますが、事故報告はこの1年間で11件と1ヶ月に1件ペースで挙がってきます。忙しい毎日から自分を守るすべは、自分自身の安全への心がけ、作業は基本に忠実であること、身体の鍛錬&メンテナンスではないでしょうか。

最近の事故例

歩行中に障害物も無いのにつまずいた。
またげると思ったらつまずき、ケガをした。

こんなことで...というようなことでも事故は実際に起こっており、自分の身体に対する過信が事故をまねいていると考えられます。

仕事の合間や気分転換に、簡単な筋力トレーニングを取り入れましょう。

筋緊張の緩和、間接可動域の改善、ケガの防止、パフォーマンスの向上、リラックス効果、血流の改善・促進等の効果を感じてもらいながら、無理なく続けられる目標で取り組んでください。

特に、つまずきやすい人は、ふくらはぎ・すねを鍛える。



かがとを上げる、つま先を上げるを繰り返す行う。



背筋と腹筋のバランスが崩れると、腰痛を起こしやすくなるので、おへそをへこましたり戻したりを繰り返すと良い。



足の付け根の奥の筋肉が衰えてくると、足が上がりにくくなるので上げる下げるを繰り返す運動も行う。

2 ヒヤリハット NEWS

地下鉄の座席で洗剤を入れた缶が爆発!

地下鉄車内で、持っていたアルミ缶が破裂し、中に入っていた強力洗剤が噴出してけが人が出た。洗剤は強アルカリ性の業務用洗剤と判明。乗客で20代の飲食店勤務の女性が、アルミ製でふたの付いたコーヒー缶に入れて持ち帰るところだった。女性は「自宅の掃除をするために勤務先の飲食店で分けてもらった」という。

原因

強アルカリ性の業務用洗剤をアルミ製でふたの付いたコーヒー缶に入れてため化学反応を起こし爆発した。

危険予知対策

業務用洗剤の移し替えは当社の決められた容器へ!



危険



洗剤の取り扱いに注意!

業務用洗剤は強い酸性やアルカリ性であることが多く、メーカー指定以外の容器に移すと金属やプラスチックと反応し、事故につながります。

塩素系漂白剤などは酸性の洗剤などと混ぜると、猛毒の塩素ガスが発生し大変危険です。容器だけでなく、当社支給の洗剤以外は基本的に使用しないこと。

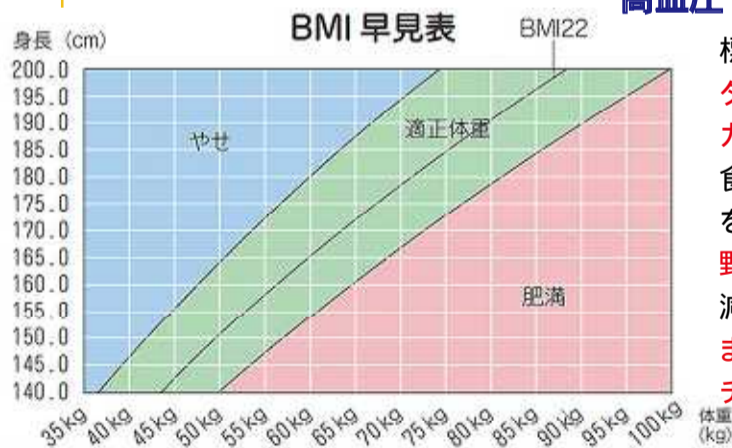
3 あなたのBMI数値は... 生活習慣をみなおそう

BMIが標準値でも、血圧の数値が数値目標ギリギリの場合は要注意!



高血圧予防の食生活のポイント

- 標準体重をキープ
- ダイエット：食事&運動でカロリーを意識しよう
- 食物繊維・カリウムの摂取量を増やす
- 野菜を食べよう
- 減塩を心掛ける
- まずは調味料の使い過ぎのチェックから習慣化しよう



血圧の数値目標 収縮期血圧 135mgHg 拡張期血圧 85mgHg

カリウムいっぱいおすすめスープ

材料 (2人分)

水 500ml にんじん 25g
キャベツ 25g たまねぎ 50g
りんご 1/3個 自然海塩 少々

作り方

鍋に水を入れ、繊維に直角になるように切った野菜類を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で煮詰めます。30分後、イチヨウ切りしたりんごと塩を加え、10分ほど煮たらできあがり。

野菜のエキスをいっぱい引き出したスープです。作る時は必ずフタをして煮込んでください。旬の野菜には、季節に応じて体の整理に合わせてくれる機能があります。主食のごはん、動物性食品の消化剤として、意識的にたべていきましょう。スープですと、生で取るより、多くのカリウム(ナトリウム排出機能)が取れます。

11月 12月月間目標

重点箇所

玄関まわりの落ち葉や床のヒールマークに注意してください。

自信と過信は紙一重
初心に戻って無災害

(2011年労働安全衛生標語 特別賞)

