



10月は
健康を考える

健康強調月間

健康強調月間は、国民の健康意識を向上させて、健康を維持・増進することが目的です。人生100年時代を迎えようとしている中、元気で安心して暮らすために「健康」の重要性を改めて認識することが大切です。

Sport in Life 健康寿命をのばそう! Smart Life Project

NEW NORMAL にプラス

<p>1 7時間以上眠ろう</p>	<p>2 散歩で太陽を浴びよう</p>
<p>3 三食バランスよく食べよう</p>	<p>4 ストレッチでリフレッシュ</p>
<p>5 休憩はしっかり取ろう</p>	<p>6 ゆっくりお湯につかる</p>

健康強調月間 2022年 10月1日～31日

主催/健康増進財団連合会、労働者の健康を守る会、健康保険組合連合会
 編集/野田工業株式会社、健康日本100委員会、健康日本100委員会事務局、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会
 協力/日本赤十字社、公益財団法人労働安全衛生協会、一般財団法人日本労働組合連合会、公益財団法人日本労働組合連合会
 印刷/健康日本100委員会、印刷/野田工業株式会社、印刷/健康日本100委員会事務局、公益財団法人健康・体力づくり事業財団

健康保険組合連合会 www.kepporen.com

ちょっとした工夫や心がけて
日常生活の活動量を増やそう!

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。

運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

ex.

- ・1駅手前で下車して歩く
- ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチをする

ウォーキングのポイント



【今号の主な内容】

- P① 健康強調月間
- P② 風邪予防をしましょう
- P③ ヒートショックに注意
- P④ ことわざ・次回案内

発行

野田工業 株式会社
東京都中央区銀座6-6-19
TEL : 03-3572-1866

ことわざ・格言にならう安全衛生訓

- 仕事は道具にあり ●
・良い道具を正しく使って安全作



「仕事は道具にあり」とは、どんなに腕が良くても道具が悪くては立派な仕事はできないという意味です。

大工さんでも他の職人さんでも、腕が良い、といわれる人は道具をよく手入れし、非常に大切にしています。

「弘法は筆を選ばない」という人もいますが、それは文字を書く道具のことであって、我々の作業では、道具がよくないと仕事はうまくいきませんし、ケガのもとにもなります。

職場で使う工具や器具は、いつも決められた数をそろえ、点検し、手入れをし、整頓しておくことが肝心です。そして適正な工具を正しく使うことです。

作業に合った良い道具を正しく使って、安全で能率的な作業方法を通じて腕を磨いていきましょう。

【 職長会のお知らせ 】



- ★日時 2022年11月21日(月)
- ★時間 18:00~
- ★会場 銀座ユニーク7丁目



《 冬季の入浴事故！ヒートショックに注意 》

厚生労働省の調査によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。

発生場所としては、家や居住施設の浴槽における事故が多く、11月～4月の冬季を中心に多く発生しています。

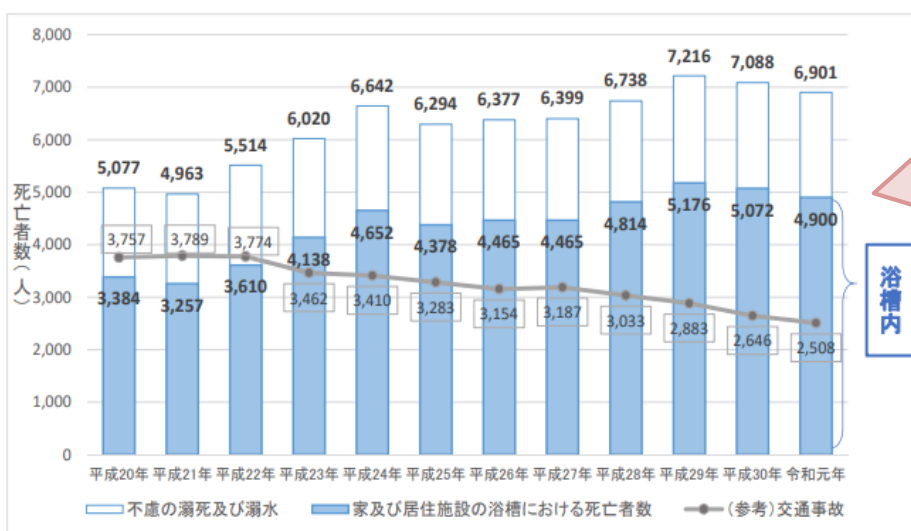


図1. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数の年次推移

参照：消費者庁公表資料
(2020.11.19)

冬にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。



安全に入浴するための5ポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらう





《タバコの吸い過ぎに気を付ける》

タバコは血管を収縮させ血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。風邪をひいてしまったときには絶対禁煙です。

《室内では適度な湿度を保つ》

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。室内では適度な湿度(50%~60%)を保つとよいでしょう。

《十分な休養、バランスの良い食事》

ストレスや睡眠不足によって免疫力は低下しやすいので、生活リズムを整え睡眠を確保すると共に、精神的にもリラックスできる時間をとりましょう。また免疫物質の元となるタンパク質、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることも大切です。

《身体を冷やさない》

「冷えは万病のもと」とも言われるようにカラダが冷えると免疫力が低下し、様々な病気や不調を引き起こすと考えられています。入浴はシャワーだけで済ませず、ゆっくり温まるように心掛けるなど、お腹や足元を冷やさないように注意しましょう。

《免疫力を高める食品の活用》

免疫力を高めるためには腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を積極的に摂りましょう。また体内の免疫物質に直接働く乳酸菌を活用するのもひとつの方法です。

