

★10月1日～7日は 全国労働衛生週間です！

今回のスローガンは

「健康職場 つくる まもるは みんなが主役」 です。

社会福祉施設での災害はここ6年間で1.5倍となり、非常に増加しています。

災害のうち「動作の反動・無理な動作による腰痛」と「転倒」が約6割を占めています。

例えば、利用者を持ち上げた際、腰に痛みを感じた（動作の反動事例）、
浴室や床が濡れていて滑って転倒した（転倒事例）、があります。



職員が安心して安全に仕事や介護ができる環境は、利用者が安心して安全に過ごせる環境に直接つながります。

ぜひ、この機会に身の回りの職場の環境を見直していただき、安全な職場環境の構築へのご協力をお願いします。

☆秋の全国交通安全運動への ご協力、ありがとうございました。

期間：9月21日（水）～9月30日（金）
期間中、重大な事故は0でした。

今後とも交通労働災害の防止へのご協力をよろしくお願いします。



松本市社協キャラクター
つむぎちゃん

☆インフルエンザに強い身体づくりを！

まだまだ暑い時期が続くので、インフルエンザなんて、と思われるかもしれませんがインフルエンザの予防接種の効果は接種後、2週間程度かかります。その前に！インフルエンザへの免疫力を今から高めていきましょう。（インフルエンザの予防接種について、来月ご案内します。）

◆チェックリスト

○朝食を食べていない	○あまり運動をしない
○野菜類を食べていない	○最近、大笑いをしていない
○偏食である	○タバコを吸っている
○睡眠不足である	○口内炎や口唇ヘルペスを繰り返して発症している
○ストレスが溜まっている	

←左記のうち1つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすく、ウィルスに感染する恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

○免疫力を高めるおすすめの食材

緑茶・ココア・赤ワイン かぼちゃ・にんじん・ほうれん草 きのこと類 など

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休息、体温を上げることが免疫力を高めることにつながります。ぜひ今からインフルエンザに強い身体づくりをこころがけていきましょう。

職場内にメンタルヘルス相談窓口を設けています。

自分のこと、職場のこと、その他悩んでいること、心配なことなどありましたらお気軽にご相談ください。

総務課担当：田島喬樹、田中千佳子（衛生管理者）

電話：27-2000

産業カウンセラー：矢口 敏子 ストレスケアハウス けや木

場所：松本市寿豊丘 534-11

電話：090-7940-5603（直接電話して相談をすることができます。）



一言コラム

先月になりますが、「シン・ゴジラ」を見てきました。

ゴジラというと、大きな怪獣が出てきて、建物を破壊し、怪獣同士が戦い、ドンパチドンパチする娯楽映画のイメージがありましたが、「シン・ゴジラ」とても大人な映画でした。

もちろん破壊シーンなどもありますが、東京の実際の名所が破壊されるシーンは生々しく、「ゴジラ」という想定外の非常災害に対して国家、人間がどう立ち向かうのかという点が深く描かれていて、とにかくおもしろい映画でした。ゴジラという「虚構」がここまで「現実」の存在として感じられる映画は初めてではないでしょうか。

役者さんも豪華で、音楽も素晴らしく、ぜひ芸術の秋に鑑賞してみたいかなと思います。

