



第73回全国労働衛生週間

令和4年10月1日（土）～7日（金）

《準備期間：9月1日～30日》

スローガン あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場



全国労働衛生週間は昭和25年に始まり、今年で第73回を迎えます。

今年のスローガンにもあるように、元気に働くためには心と体の健康が重要になります。

特に心の健康状態は自分では自覚しにくいものがあるかと思います。当会でも毎年この時期に合わせ、ストレスチェックテストを実施しています。客観的に自分の心と向き合う機会としていただければと思います。

また、心に不安やもやもやがある方は、一人で抱え込まず、相談窓口や周囲の信頼できる人にお話をしてみてください。心の健康も早期発見が大切です。



秋の全国交通安全運動

令和4年9月21日（水）～9月30日（金）

スローガン 信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

（長野県交通安全スローガン）



【重点】

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 高齢運転者の交通事故防止



秋の交通安全運動が始まります。

日を追うごとに日没が早まっていくこれからの季節、特に夕方の運転、通行には十分注意をしてください。「相手から見えているはず」ではなく「自らしっかり見る」ことを心に留め、お互いに思いやりを持ち合えるようにしましょう。

4月より公用車運転時のアルコールチェックを実施しています。

自分のアルコール分解速度を理解して、うっかり前日のお酒が残っていた！ということがないように改めて注意しましょう。

☆アルコールの分解にかかる時間は…

アルコール「1単位」が分解されるのに約4時間から5時間かかると言われています。

※個人差、体調による差はあります。また眠ってしまうと分解速度は遅くなります。

☆アルコール1単位とは…

ビール：500ml（中ビン1本、ロング缶1本）

日本酒：180ml（1合）

ワイン：200ml（グラス2杯）

チューハイ（7%）350mlなど



まもなく食欲の秋 食べ過ぎにご用心ください



夏の暑さがゆるんでくると、間もなく食欲の秋がやってきます。

おいしいものをたくさん食べられるうれしい季節となりますが、食べ過ぎには要注意です。

特に、現在は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で思うように外に出ることができず、活動量が減少ぎみとなり、消費カロリーに対し摂取カロリーが過多となりやすい環境になっています。

食べ過ぎによりエネルギーの過剰摂取状態になると内臓脂肪が付きやすくなり、メタボリックシンドロームの状態になってしまう恐れがあります。現在随時実施中の健康診断の結果が気になる方もあるのではないのでしょうか。

◎ “メタボリックシンドローム”

ウェスト周囲径（おへそ周り）が 男性：85 cm以上／女性：90 cm以上
+

①高血圧 ②高血糖 ③高脂血（①～③のうち2つ以上該当）

内臓肥満と高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わることにより動脈硬化を起こしやすくなります。この動脈硬化により心臓病（日本人の死因第2位）や脳卒中（同4位）を起こしやすくなります。この状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。

肥満の状態だけを指すものではありません。メタボの改善には運動に併せ食事量・内容食べ方の改善も必要になります。

◎ 腹囲を1 cm減らすには？

→ 体重を1 kg減らす → 体重を1 kg減らすには？ → 約7,000kcalの消費が必要

1 ヶ月で体重を1 kg 減らすには1 日あたり約233kcalの消費となります。

（参考）ご飯 普通盛り(150 g) 約250kcal / 6 枚切り食パン1 枚 約160kcal

体重50 kgの人がウォーキングを1 時間した場合 約252kcal



一気に体重を減らすことは難しいこととなります。食事の調整による摂取カロリー、運動による消費カロリー、この2つをバランスよく組み合わせて、よい状態をキープしていきましょう。

新型コロナウイルス感染者が急増しています！

○本会の感染者数（R4.8.31 現在） 延60人

本会でも8月に入り急増しています！

○長野県は「BA.5対策強化宣言」を発令しました。

（8月24日～9月4日）

➤改めて基本に立ち返り、感染防止対策の徹底を。

【換気：エアロゾル対策】【3密防止】【マスクの着用】

特に休憩室、食事の場は注意！

➤感染リスクが高い場面・場所を避け、最大限慎重な行動を。

➤重症化リスクが低く、かつ、症状が軽い方は、検査キットによる自己検査を。

検査キットが入手できない場合にもあわてて受診するのではなく、症状に応じて総合感冒薬等を服用して様子を見てください。

陽性の場合：20代～40代の方は、若年若症登録センターにオンラインで登録。

その他の年代の方は、平日の昼間にかかりつけ医等へ相談。

陰性の場合：偽陰性の可能性あり。外出は控えて。

➤症状がある間はできる限り仕事を休んでください。同居のご家族の体調不良にも注意。

➤ワクチン接種の積極的検討

本会における感染者数

