



令和4年度 年末年始無災害運動

令和4年12月1日～令和5年1月15日
待ってます 元気なあなた 明るく迎える年末年始

「年末年始無災害運動」は働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう、事業場等の取り組み促進を図る趣旨で昭和46年から行われており、今年で52回目を迎える運動です。

これから気忙しい時期を迎えるにあたり、より慎重な行動を心がけ、皆が元気で新しい年のスタートを切れるようにしましょう。

当会では労働災害の件数そのものは減少傾向にありますが、発生している事故では転倒事故が目立ちます。転倒事故はいったん起きてしまうと長期に渡る療養を必要とする場合も多く、注意が必要です。気温の低下とともに路面凍結等、転倒の危険が高まってきますが、時間に余裕をもって行動するなど、事故の防止に努めましょう。

年末の交通安全運動

令和4年12月15日（木）～12月31日（土）
県下一斉街頭活動日：12月15日（木）

目的

年末を迎え、夕暮れから夜間の事故や飲酒運転等の増加が懸念されることから、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故の防止を図ること

重点

- ① 夕暮れ時・夜間の歩行者事故の防止
- ② 高齢運転者の交通事故防止
- ③ 自転車の安全利用とルールの遵守
- ④ 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

年末の交通安全運動が実施されます。

自動車運転手、歩行者、自転車の一人ひとりが思いやりをもって注意を払い合い、交通事故の撲滅に努めましょう。

また、これから行動制限のない年末年始を迎えるにあたり、県外からの観光客の増加が予想されます。気持ちの良い旅路となるよう、おもてなしの心で一層の注意を払いましょう。



ストレスチェックを実施しました



ストレスチェックの結果がお手元に届いたかと思います。

結果の内容はいかがだったでしょうか。また、テストに答えている時の気持ちはいかがだったでしょうか。

このチェックの目的である、自分のストレスに気づくことはメンタルケアの基本になります。まずは自分の状況を理解しましょう。もしも良くない兆候が現れていたら、その原因や対処法について検討してみましょう。

1人で考えていると煮詰まってしまうこともあるかもしれません。信頼できる人に相談する、産業医、産業カウンセラーに相談をするなど、「話すこと」で気持ちが軽くなったり、自分ではわからなかった何かが見つかることがあるかもしれません。

◎主なストレス反応

心理面

活気の低下、イライラ、恐怖、罪悪感、孤独感、否定的な考え、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下

行動面

飲酒慮や喫煙量の増加、場当たりの反応、拒食過食、怒りの爆発、仕事でのミスや事故ヒヤリハットの増加

身体面

体のふしふしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸、息切れ、不眠、胃痛、食欲低下、便秘、下痢

このような症状が続いたら、ストレスに対して体が悲鳴を上げ始めているサインになります。

自分の生活を見回して、ストレスの原因になっていることを見つけ、対策を立てましょう。

悪いことだけではなく、時には良いこともストレスとなることがあります。「こんなことが」「こんなことで」と思わず、自分の心に向き合ってみましょう。

また、ストレスに対する耐性は人により異なります。もし相談を受けることがあったら「その程度で」、「自分ならなんともないのに」など思わず、相手の言葉を受け止めてください。話を聞いてもらえるだけでも安心することがあるかもしれません。

新型コロナウイルス 備えはできていますか？

▶ワクチン接種、検査キット、解熱鎮痛剤の準備を

○ 感染が拡大する前の接種をご検討ください。(コロナ・インフルエンザ)

○ 発熱などの体調不良時に備えて早めに購入しておきましょう。

→検査キットは、国が承認した「体外診断用医薬品」「第1類医薬品」を。

(×「研究用」)

▶具合が悪いと感じたら

○ 症状が重い、重症化リスクが高い場合(65歳以上、基礎疾患がある、妊娠中など)は、速やかに医療機関へ相談してください。

○ 上記に該当しない場合は、市販薬を服用し、自宅で健康観察、検査キットで自己検査

○ 受診を迷ったら、松本市保健所(松本市民・滞在者) Tel47-5670

松本保健所 Tel40-1939

いずれも24時間受付



「市販の解熱鎮痛薬の選び方」(厚労省)