



第75回全国労働衛生週間 が実施されます

《 期 間 》

令和6年10月1日（火）～10月7日（月）

（準備期間：9月1日～9月30日）

《 スローガン 》

推してます みんな笑顔の 健康職場

全国労働衛生週間は、昭和25年から実施され、今年で第75回を迎えます。この週間は「労働衛生」に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的とし、毎年実施されています。

「労働衛生」は健康管理や職場環境の改善など、私たちが心身ともに元気に働くためにとても身近で大切なことです。

毎年この時期に実施しているメンタルチェックは、目に見えない心の部分の検査をし、本格的な不調の予防と職場改善のきっかけとするものです。自分でも気付いていないストレスがあるかもしれません。心の問題が本格的な不調となってしまうまいよう、ご自分の心の声を聞く機会としてください。

ゲリラ豪雨時の運転にご注意ください

8月14日に松本市では1時間に100mmという猛烈な雨が降り、松本空港近くのアンダーパスでは水没した車もあったとのこと。

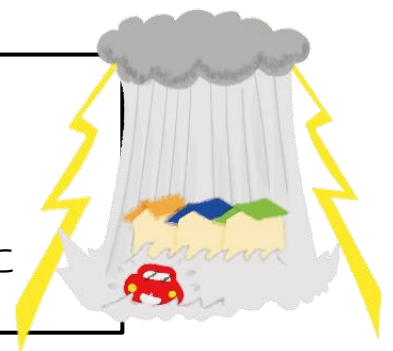
気象庁の「雨の強さと降り方」によると、20～30mmでどしゃ降りと感じ、傘を差しても濡れるような「強い雨」とされています。100mmの雨というのが大変激しいものであることがわかります。

ここ数年、「ゲリラ豪雨」という言葉を頻繁に聞くようになりました。

非常に強い雨の中を車で走行する場合、ワイパーを早く動かしても追いつかない、対向車の水しぶきで視界を遮られる、路面とタイヤの間に水の膜ができるハイドロプレーニング現象によってハンドルやブレーキが効かなくなることがあるなど、普段とは全く異なる状態になります。

そのような事態に遭遇しても慌てることがないように、どのような行動をとれば良いかを一度シュミレーションしておきましょう。

- 安全な場所に一時停止
- ライトを点灯し、車間距離をあけてゆっくり走行
- 高架下やアンダーパス、川沿いを避ける
- 最新の気象情報を入手する
- 万が一車が浸水し、ドアが開かなくなった時のために、車内にハンマーを備えておく



いざというときの備えの確認を

8月8日に発生した宮崎県でのM7.1、最大震度6弱の地震に伴い、「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました（8月15日終了）。2019年に提供が開始されてから初めての発表となり、大規模地震に対する緊張が走りました。

災害は事前に予測することができないため、日頃の備えが重要ですが、平穏な日々が続くとつい後回しになりがちです。今回の緊張感を忘れずに、いざという時の備えについて改めて考える機会としてください。

— 最低3日分 から 1週間分 —

災害発生時に必要といわれる備蓄量です。

支援物資が届くまで約3日、ライフラインが復旧するまでが約1週間以上とされています。また、物流も滞るためスーパーなどでの食品の購入が困難となることが予想されます。この期間を乗り切ることができる量を日頃から蓄えておきましょう。

— 優先順位の高い物から —

備蓄が大切ということが分っても、一気に揃えることは大変です。命をつなぐために優先順位が高いものから蓄えるようにしましょう。まずは食べることから。



○ 水 1日3リットル（飲料水、調理用）

災害時の水の確保は文字通り命を左右する重要事項です。

○ 米 2kgを1袋（1食 = 0.5合 = 75gとした場合の27食分）

炭水化物を主成分とする米はエネルギー源として、非常食の要となります。

○ カセットコンロ・ボンベ ボンベは1人1週間6本程度

お米を始めとする食品があっても火が無ければ食べられる状態にできません。

○ 缶詰・乾パン

調理をしなくても食べることができ、長期保存も可能です。

（量は大人を基準としています）

⇒ 最低限のものが確保できたら幅を広げていきましょう

— “ローリングストック” で上手に備える —

普段食べている缶詰やレトルトなどの食品を①少し多めに購入し、②賞味期限の古いものから消費し、③食べたら買い足す備蓄方法です。

食品ロスの予防、省スペースなどのメリットがありますが、精神面でも食べ慣れた味が災害の強いストレスの軽減の助けになる効果も期待できます。



地震に限らず、台風、大雪など災害が起きると空っぽになったスーパーなどの棚の様子が報道されます。そうなった時に慌てることがないように、日頃から少しずつ備えておきましょう。