

<p>No.165 2023.10.25 (令和5年)</p> 	<p>あつぎ — 支部だより —</p> <p>あいかわ あつぎ あやせ えびな きよかわ ざま やまと</p>	<p>もくじ</p> <p>1～2…全国労働衛生週間 県央地区推進大会 支部からのお知らせ</p> <p>3……厚木労働基準監督署 からのお知らせ</p> <p>4～5…訪問探訪記</p> <p>6……遊遍</p> <p>7……健康CHANNEL</p> <p>8……ディスカバリーあつぎ</p>
<p>発行(公社)神奈川労務安全衛生協会厚木支部 編集:広報部会</p>	<p>E-mail:toi_12@roaneikyo.or.jp http://www.roaneikyo.or.jp/shibu/atsugi/index.html</p>	<p>〒243-0018 厚木市中町3丁目1-7 TEL (046) 259-8118</p>

『目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場』

令和5年度 全国労働衛生週間県央地区推進大会開催される

東リ株式会社 厚木工場
草野 成弘

9月8日(金)台風13号が近づく中、海老名市文化会館小ホールにおいて、労働災害防止4団体共催、厚木労働監督署後援のもと、全国労働衛生週間県央地区推進大会が開催されました。

はじめに建設業労働災害防止協会神奈川支部厚木分会長の山本様より「スローガンにある“ころ”と“からだ”の健康について、自由にものが言える職場環境を作ることが安全作業につながる」と開会の辞を頂きました。

次に、主催者を代表して神奈川労務安全衛生協会厚木支部長の立脇様より「心と体が安定し



てこそ良い仕事ができる。現在は精神障害での労災認定が過去最多になり、メンタルヘルス対策の強化が必要になっている。また、本大会はコロナ禍以降、集合形式で行う2度目の大会になります。ここに来て感染者も増加してきており、感染対策及び労働衛生管理活動への積極的

な取り組みをお願い申し上げます。」と述べられました。

続いて、厚木労働基準監督署長の山崎様より

「危険有害物管理の現在は、リスクアセスメントの対象物質が拡大され、自主的な管理が



求められている。精神疾患での労働災害が平成30年に比べ令和4年が5倍に増えて過去最多となり、メンタルヘルス対策は、ハラスメントを含んだ対策が重要性を増している」と述べられました。

来賓挨拶として、海老名市長の内野様より

「海老名市では、居住する外国人が3千人を超え、働く人の国籍が多様になってきている。市と



としては、企業は法人税を受け取るだけでなく、一緒に街を作るパートナーとしています」と述べられました。

大和市長の小谷田様は、体調不良により欠席でした。

次に、厚木市長山口様、座間市長佐藤様、綾瀬市長古塩様、清川村長岩澤様、よりご祝電を頂いた紹介が有りました。

大会宣言は、陸運労災防止協会神奈川県支部厚木分会長様の予定でしたが、所用により欠席のため、副分会長の大家様が代読され、盛大な拍手により採択されました。

次に、実施要項について厚木労働基準監督署安全衛生課長の小野様より「全国的に精神疾患の労働災害が増加し、腰痛の職業性疾患も増えており、健康診断の有所見率は6割を超える状況になっています。事業場に何うと



古いポスターが掲示されたままになっている状態が見受けられるので、衛生週間準備期間に点検して

更新をお願いしたい。過重労働による健康障害防止に関しては、労働時間を客観的に把握できるような形を作ることから始めていただきたい。まだまだ暑い日が続いているので、来年以降の熱中症対策に備えて、暑さの対応が必要な箇所の聞き取りをして対策を検討して頂きたい。騒音障害に関するガイドラインの見直しが図られ、移動しての騒音作業についても測定する必要があるので確認して下さい。化学物質の管理については、業種や会社の規模に関わりなく、来年4月から化学物質管理者を選任していただくようになります。リスクアセスメントの結果、保護具が必要な場合は、保護具着用管理責任者を選任して保護具の選定と管理を行ってください。事業場内で分担して複数人の管理者・責任者がいても良いと思います。有害物の表示については厚木労働基準監督署のホームページに、もっ

『支部からのお知らせ』

講習会・研修会の開催情報は厚木支部ホームページをご覧ください

<http://www.roaneikyo.or.jp/shibu/atsugi/index.html>

と詳しい資料を載せているので参考にして下さい」と説明が有りました。

次に第2部の講演は、「職場のメンタルヘルス対策」と題し、産業・行政保健研究所代表の池田智子様にご講演を頂きました。

はじめに、従来型の50～60代の人に多いうつ病の事例では、1対1で時間を取



って話をするのが大切で、1～2週間かけて様子を見るような対応は、うつ病は悪化が早いので長すぎる。うつ病が疑われる場合は、一日も早く精神科を受診することを勧めます。上司は部下の変化に気づき、医療につなげることが大切と心得てください。

次に、休職・復職を繰り返す新しいタイプのうつ病が増えており、医療の問題ではなく、労務管理の問題になっている。新しいタイプのうつ病とは「ディスチミア親和型」と言い、青年に多く、無気力で、自らうつ病を主張する特徴があります。新型のうつ病に対しては、親身のお世話をしながら、毅然とした態度でルール無視はダメと言い、甘やかしをしないことです。部署移動など、できる希望は聞いてあげるが、移動した後に仕事の能力が足りなければ、はっきりと伝えるようにします。“そこまでしなければいけない時代になった”と認識すべきです。職場のストレス対策とは従業員へのサービスではなく、労務管理の一環になりました。最後に、ご著書の「ストレスチェックで変わる会社の未来」のご紹介がありました。

最後に閉会の辞として厚木管内ハイヤータクシー安全協力会長の渡辺様より閉会の辞を頂き、大会は無事終了いたしました。

～厚木労働基準監督署からのお知らせ～

1 最低賃金が改正されました

令和5年10月1日から、神奈川県最低賃金は時間額1,112円となりました(9月30日まで1,071円、引上額41円、引上率3.83%)。神奈川県最低賃金は、県内の事業場で働く常用・臨時・パート・アルバイト等すべての労働者に適用され、使用者はこの金額以上を労働者に支払う必要があります。なお、次の賃金は最低賃金の対象となる賃金には含まれません。

- ① 精皆手当、通勤手当、家族手当
- ② 臨時に支払われる賃金
- ③ 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与等)
- ④ 時間外、休日労働に対する賃金、深夜割増賃金

2 業務改善助成金のお知らせ(令和5年8月31日から制度が拡充されています！)

中小企業・小規模事業者等を対象に、事業場内最低賃金の引上げ及び設備投資等の一定の要件を満たした場合(事前に申請書・事業実施計画などを提出して審査・交付決定を受ける必要があります)、その費用の一部を助成する「**業務改善助成金**」を設けております。申請期限は令和6年1月31日(水)ですが、予算の範囲内で交付するため、期限内でも募集を終了する場合があります。お早めにお問い合わせください。

業務改善助成金についてご不明な点は、業務改善助成金コールセンターまでお問い合わせください

電話番号：0120-366-440 (受付時間 平日 8:30～17:15)

* 交付申請書の提出先は神奈川県労働局雇用環境・均等部 企画課です (045 - 211-7357)。

・ 厚生労働省ウェブサイト「業務改善助成金」

業務改善助成金

検索

最新の要綱・要領やQ&A(「生産性向上のヒント集」)、申請書作成ツールや業務改善助成金の活用事例集などを掲載しています。



3 過重労働解消のためのセミナーを開催しています

厚生労働省では、長時間労働の削減等の過重労働解消に向けた取組をより一層推進するため、過労死等防止啓発月間(毎年11月)の一環として「過重労働解消のためのセミナー」を開催しています。令和5年10月から同6年1月までの間、オンラインにて50回、会場にて2回(東京、大阪)開催しており、労働法に詳しい弁護士、大学教授、元労働基準監督官などの経歴を持つ専門家が、法令のポイントの解説や、過重労働による脳・心臓疾患、精神疾患に係る裁判例、過重労働解消に向けた企業の取組事例などについて説明いたします。参加無料です。事業主、企業の人事労務担当者、管理職の方々は、是非ご参加いただくようお願いいたします(事前にWEB上でお申込み下さい)。

過重労働解消セミナー

検索



訪問探訪記

『三機工業株式会社 三機テクノセンター見学』

アツギ株式会社 総務部総務課
鈴木 邦宏

創業98年目の長い歴史を誇る三機工業グループは社会インフラにかかわる多様な要素技術を保有し、空調、衛生、電気、情報通信、オフィス移転等の建築設備事業、搬送システム、コンベヤ等の機械システム事業、上・下水処理施設、ごみ焼却施設等の環境システム事業など、幅広い事業を展開しています。今回の広報部会「訪問探訪」は教育研修、研究開発、ショールームの機能を有



した研修所「三機テクノセンター」へ伺いました。総務部所属の私としては気になるのが敷地内の安全対策です。きちんと歩道と車道に分かれており、外フェンス沿いには樹木が植えられており地域に溶け込む外観に感嘆

いたしました。

施設内には「三機環境園」という公園もあり、こちらは近隣の方々に開放されているとのこと。企業として地域貢献を誠実にやっていってほしいことはとても勉強になりました。館内に入る前から色々と勉強になると思いつつ中へ案内していただきました。



空調に関しては、弊社でも色々と工夫が必要であり、参考にしたいものがたくさんありました。

このメディフォートという商品は病室用ですが、



最初にご案内いただいたのはテクノプラザです。

弊社でも「空調の風」に関して様々な苦情がきます。これに対する商品として「セルフオート」という設備があるようで、その風は柔らであり、多くの人が快適に過ごすことができるそうです。このような細やかな設備がある一



方で、大規模な空間の空調はダイナミックでした。ペリループという商品は人のいる空間に成層をつくることで空調を効率良く動かすシステムであり、とても素晴らしかったです。弊社の旧本社にも体育館施設がありましたので、実感できるご説明に感嘆いたしました。そして、工場や物流施設を抱える我が社にはかなりの有益な情報であり、今後の設備計画の参考となりました。

そして、私が楽しみにしていた安全体感エリアの「不安全行動チェックエリア」に移りました。



装備、立ち位置、道具など色々とチェックしました。事故はこのような基本事項を怠ることから起こることが多いです。そして、ここからが三機テクノセンターならではのと思ったのが研修の技法で「討議法」を取り入れている事です。

一人での確認には、どんなにベテランでも限界があります。多人数で確認しその視点を討議することで、様々な角度からのチェックを発見できるのはとても大きな収穫だと思います。この討議があるからこそ、新人だけでなくベテランまで、ここでの研修を受けることはかなり有意義であると感じました。

この後、足場に関する研修や玉掛け作業などを体感できるエリアを見学いたしました。実務での危険が多く、実際に事故も多い作業です。次の階では「体感」を主とした安全に対する研修でした。電気工事、ダクト工事、配管工事、保温工事、どれも一歩間違えると命の危険もある工事です。実際に体感することで身体に覚えさせるという、安全にとっては一番有効な方法だと感じました。特に自社の自営消防団を組織している私としては「火気体感エリア」は興味深かったです。ちょっとした油断が危険を呼び寄せることを安全に体感できるなんて本当に素晴らしいです。現場で先輩より受け継いできた技能がここで再確認できることは素晴らしいと思いました。そして、この階の終盤にVRエリアがありました。今までの体験を仮想空間でも体験できる画期的な研修であり、スパイラル法をVR学習にも取り入れ、様々な角度から基本的な安全に対する研修を行うことができるこのシステムは、多くの企業にも是非見学して学んでいって欲しいです。また、三機工業株式会社ではオンライン研修もおこなっているとのこと、図面や画像、動画など様々なツールを駆使し、双方向での研修を心掛けているとのことにお話に感嘆いたしました。

3階へ案内していただいたときに、今までの技術に対する実直な姿勢からはガラッと変わったスタイリッシュな施設に驚きました。フィットネスルーム、浴場、食堂、大広間、どれも素晴らしく「泊まりたい！」と思えるような場所であり、まじめな技術を探求するかたわらリラクゼーションとしても機能していると感じました。また、上階にある141室の宿泊室は災害時にも対応できる素晴らしい施設でした。特に畳敷きの大広間は素晴らしく、様々な用途で使用できるのではないかと想像が広がりました。



体感できるエリアを見学いたしました。実務での危険が多く、実際に事故も多い作業です。次の階では「体感」を主とした安全に対する研修でした。電気工事、ダクト工事、配管工事、保温工事、どれも一歩間違えると命の危険

もある工事です。実際に体感することで身体に覚えさせるという、安全にとっては一番有効な方法だと感じました。特に自社の自営消防団を組織している私としては「火気体感エリア」は興味深かったです。ちょっとした油断が危険を呼び寄せることを安全に体感できるなんて本当に素晴らしいです。現場で先輩より受け継いできた技能がここで再確認できることは素晴らしいと思いました。そして、この階の終盤にVRエリアがありました。今までの体験を仮想空間でも体験できる画期的な研修であり、スパイラル法をVR学習にも取り入れ、様々な角度から基本的な安全に対する研修を行うことができるこのシステムは、多くの企業にも是非見学して学んでいって欲しいです。また、三機工業株式会社ではオンライン研修もおこなっているとのこと、図面や画像、動画など様々なツールを駆使し、双方向での研修を心掛けているとのことにお話に感嘆いたしました。

3階へ案内していただいたときに、今までの技術に対する実直な姿勢からはガラッと変わったスタイリッシュな施設に驚きました。フィットネスルーム、浴場、食堂、大広間、どれも素晴らしく「泊まりたい！」と思えるような場所であり、まじめな技術を探求するかたわらリラクゼーションとしても機能していると感じました。また、上階にある141室の宿泊室は災害時にも対応できる素晴らしい施設でした。特に畳敷きの大広間は素晴らしく、様々な用途で使用できるのではないかと想像が広がりました。

三機工業株式会社といえばあらゆる設備を手掛けていらっしゃるイメージですが、まさか「南極」の昭和基地での環境保全を担っていらっしゃることは驚きでした。しかし、南極こそ環境の変化に敏感であり注意を向ける必要がある場所であり、そこで観測、研究する人がいるということは環境に影響する様々なものへ対処する必要があるということだと説明を受けました。まさしく三機工業さんが越冬隊へ参加する理由がそこにあるのだと分かりました。そして「南極の氷」を見学させていただいたときはかなり気分が高揚しました。この氷が解けないように、美しさを保てるように、様々な技術が使われていることにとっても感動いたしました。

実際の基本的な技術習得への情熱、南極越冬隊への参加、両極端に見えるこの二つは三機工業さんの神髄を見たという気持ちになりました。

基本的な技術の確立こそが大きな成果を生み、優秀な人材を育てる。そして技術の進化もそこから出発するということであり、南極での様々な仕事もその一連の流れだと理解しました。技術の堅いイメージが南極越冬隊との協力ですすが感じ「ニュートンのリンゴ」を見つけた時にはワクワクしました。真摯に技術を追求する中で「ワクワク」という気持ちを忘れない今回の三機テクノセンターへの訪問は「ご安全に！」を生み出すための努力として企業は全力を尽くすべきであることを実感いたしました。自社での安全に対する様々な取り組みに関してもたゆまぬ努力を行い更なる進化を目指し頑張りたいと思います。

末筆になりますが、今回の訪問に際してご対応くださいました三機テクノセンターの皆様へ感謝申し上げます。どうもありがとうございました。





『ラグビーで学んだ一流とは』

富士フィルムビジネスイノベーション株式会社
海老名事業所 総務部 三島英二

私の大好きなラグビーワールドカップ@フランス大会最中の執筆となりました。2大会連続決勝トーナメント進出を狙った日本代表は、全ての力を出し切った壮絶な試合の結果、残念ながら予選敗退となりましたが、確実に世界との力の差を縮まった事を再認識できた戦いでした。そして、海外出身の代表選手の多さに関して様々な賛否両論はありますが、自国の代表ではなく、日本を選び、日本人の心と一緒に戦い活躍してくれたのも喜びの一つでした。

そして、今回のワールドカップは日本人として嬉しいニュースがありました。それは、日本の”お辞儀”が再脚光された事です。



誇らしい、美しい、勇気と感動を世界に与えたなどの評価があり、その証拠に多くの他国チームが同じ”お辞儀”の仕草を行い始めたことは本当にすごい事と感じました。

さて、本題になりますが、私は子供の頃、ラグビーに魅了され、一流のプレイヤーを目指してみましたが、フィジカルもスキルも一流には程遠く、現役を長く続けることはできませんでした。ただ、現役を退いてもこの一流への思いは漠然と持ち続けており、いつしか子宝に恵まれた際、息子に託そうとラグビーを勧めようかと思い、それが叶った時に、私自身も指導者の道に進み、2人の息子の育成を試みました。しかし、私と同様、一流には届かずという結果でした。



指導者の道を約10年通して改めて振り返り、気づいたことは「一流になる、一流を育てる」という事よりも、ラグビーで学んだ「礼儀（挨拶・お辞儀）」、そしてラグビーコアバリューの「品位・情熱・結束・規律・尊重」をいつになっても、どんなところでも行動（考動）に活かし、成長することが一流というポイントであり、決してプレイヤーありきの考え方ではないと、今の立ち位置になってそう感じました。そして、私はラグビーから学んだ”お辞儀（挨拶）”を今でもいつでも実践しているのですが、この事は間違いではなかったと、日本ラグビーのすばらしさを改めて強く感じ、生きててよかったと実感した今日この頃でした。

結びに、あと何年指導者を出来るか分かりませんが、一流のプレイヤーもいつか輩出できるよう、並行しながら頑張って指導していく所存です。継続は力なりの言葉を胸に。





転倒予防対策

～日常生活を改善し骨と筋力強化とバランスアップを図りましょう～

株式会社リコーテクノロジーセンター
看護師 篠崎眞由美

転倒は労働災害の全体の約2割を占め、年々増加傾向にあります。その上、転倒による怪我の約4割が休業1ヵ月以上の怪我です。

こうした転倒による労働災害の増加は「高齢労働者の増加」と密接な関係があります。高齢労働者は筋力や反射神経が衰えている上、特に女性は骨粗しょう症等により骨折しやすい傾向があります。このため、若い頃に比べて転倒しやすく、また転んだ際に大きな怪我に繋がりがやすくなります。

今回、転倒予防と転倒しても大きな怪我に繋がらないセルフケアをご紹介します。



1. 転倒の原因は内的要因と外的要因があります。

(1) 内的要因

- ・骨や筋力が弱くなる
- ・バランスや感覚が悪くなる
- ・視野や視力が悪くなる
- ・精神的な焦り、不安、注意力の低下

(2) 外的要因

- ・履物が脱げやすい、滑りやすい
- ・床の状態がでこぼこ、段差がある、滑りやすい、足元が見えにくい明るさ
- ・床の障害物(電気コード、滑りやすいマットなど)

2. 転倒を予防するためには、それぞれの原因に対して対策を立てる必要があります。

ここでは、内的要因の一つである骨や筋力強化とバランスアップのための食事や運動をご紹介します。

(1) 骨を強くするための食事

骨の主な成分はカルシウムです。必要なカルシウムを十分に摂取することが大切です。またカルシウムを効率よく利用し骨を作るためにはビタミンDやKも欠かせない栄養素です。

① カルシウムを多く含む食品

- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、小魚(素干し桜エビ、ししゃも)、大豆製品(豆腐、納豆)

② ビタミンDを多く含む食品

- ・魚類(鮭、いわし、カツオ)、きのこ類(しめじ、干しシイタケ、キクラゲ)、鶏卵

※日光を浴びると体内でビタミンDが作られるので、



適度な日光を浴びましょう。

③ ビタミンKを多く含む食品

- ・納豆、チーズ、牛乳、海藻類、緑黄色野菜(ブロッコリー、ほうれん草、春菊)



(2) 筋肉をつける食事

筋肉は生まれ変わる期間が短く、1～2ヵ月で筋肉の半分が入れ替わります。元気な筋肉を維持するためには、筋肉の元となる蛋白質をしっかり摂取することが大切です。

① 蛋白質が多い食品

- ・マグロの赤身、カツオ、鶏肉、牛肉、豆腐、チーズ、ヨーグルト

3. お勧めの運動

(1) バランス能力をつける片足立ち、床から片足を約10cm上げて1分間維持(左右1セット、1日3回)

(2) 下肢の筋力をつけるスクワット(約10～15回)

(3) 立った状態で踵をゆっくり上げ、ゆっくり下す(約10～15回)

骨や筋力強化とバランスアップは、転倒を予防するだけではなく、筋肉の増強によってインスリンの働きが良くなり、血糖値が下がりやすくなったり、基礎代謝が上がることで脂肪燃焼をしやすくなることから、糖尿病や肥満予防も期待できます。ぜひ日常生活に取り入れて頂きたいと思います。





「鍋割山 (なべわりやま) の鍋焼きうどん」を求めて

東西株式会社 厚木営業所
小宮慎太郎

幼少期の頃「火曜スペシャル川口浩 探検隊」に夢中でした。原始猿人バーゴン！ 双頭の巨大怪蛇ゴーク！など、世紀の大発見？に毎回ワクワクしていたことを覚えています。

その影響もあり、サバイバル企画的なことが今でも好きで、今回わたしは鍋割山の鍋焼きうどんを求めて、神奈川県の中西部松田町と山北町、秦野の境にある丹沢大山国定公園の南部に位置する鍋割山探検（登山）のご紹介をさせていただきます。

山頂は平坦で開けているため、天気の良い日は富士山に西丹沢の山々、関東平野まで見渡せます。



鍋割山 標高 1,272m

鍋割山荘食ペログ★★★★☆ 3.28

わたし評価の難易度☆☆★★★

おすすめ度☆☆★★★

往復コースタイム 7.5 時間



山頂にある鍋焼きうどん 1,500 円（税込み）を求めて、登山口 大倉からスタート！

林道を歩き、樹林帯を抜け、後沢乗越からの急な登り、急な登り、「やっと？頂上着くの？」からの偽ピーク、「まだだったのか、、、」からの急な登りで、心が折れそうでした。どうして登るのか？と聞かれると、「そこに鍋焼きうどんがあるから」と念じていました。そして、登り始めてから 4 時間後、、、とうとう鍋割山山頂に到着しました。

千代の富士さん、わたしも「気力と体力の限界」でした。

意識が朦朧とする中で、山小屋に向かい、地元愛が詰まった一杯を注文。レトロなトレーに土鍋で登場。



土鍋にはたまご、なめこ、エノキ、椎茸、ほうれん草、てんぷらがたっぷりと入っており、醤油ベースの汁がうどんにもしみ込んでいて、すする。すする。すすむ。すすむ。辛く、我慢、我慢の連続もあったので、それは、それは美味しかった。

さらにコンビニでおにぎりを買っておくことをおすすめします。ですが、汁を飲もうと、土鍋で舌を軽くやけどしますので、ご注意ください。わたしはやりました。でも、気にしません。美味しいから。

鍋割山の鍋焼きうどんとは洒落なのでしょうか？

そのルーツを店主に聞き忘れてしまった！その時、すでに 2 時間くらい下山していました。

次回、冬の鍋焼きうどん編につづく。