



第203号

2025年1月10日発行

# 横浜 西だより

発行  
(公社)神奈川労務安全衛生協会  
横浜西支部 事務局  
横浜市戸塚区吉田町631  
元町清水ビル203号  
TEL 045-864-5354  
FAX 045-864-5022  
編集  
横浜西支部広報部会



## 新年のご挨拶



(公社)神奈川労務安全衛生協会 横浜西支部

支部長 杉本 圭一郎

令和7年の新春を迎え、会員事業場の皆様に謹んでお慶び申し上げます。昨年支部事業運営に関しましては、横浜西労働基準監督署のご指導のもと、会員事業場の皆様から多大なるご支援とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

令和6年度の横浜西支部の活動におきましては、事業者が自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発や業種別の労働災害防止対策の推進等を定めた第14次労働災害防止計画(神奈川計画)に関し、関係各位の各種活動のご尽力と工夫により一層充実したものとなりました。これを通じて地域社会の発展に寄与できましたことに、深く感謝申し上げます。

令和6年10月末時点の横浜西労働基準監督署管内の労働災害発生状況は、前年に比べ死傷者数が5.5%増加(死亡災害含む)しており、依然として厳しい状況が続いています。このような状況下においても、各事業場では、関係者が一丸となって労働災害防止に努め、積極的に対策に取り組んでおられることに、深く感謝申し上げます。

本年度は「第14次労働災害防止計画」の2年目にあたります。労働環境や労働法令の変化に柔軟に対応し、働き方の多様性にも適応しつつ、各職場での自発的な安全衛生活動に一層取り組んでいただけますようお願いいたします。

皆様の安全と健康を最優先に、本年の支部運営を進めてまいります。また、「支部会計の収支改善」と「会員事業場の拡大」にも積極的に取り組んでいく所存です。会員事業場の皆様には、引き続き支部運営へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が会員事業場の皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



横浜西労働基準監督署

署長 塚田 啓子

謹んで新春をお祝い申し上げます。

貴支部並びに会員事業場の皆さまには、旧年中は労働基準行政の推進に多大なるご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

職場環境や雇用に関しては例年多くの課題が見られます。人手不足の中で引き継いでいく人材を確保するのが難しい中、想定を超える自然災害の発生やハラスメントの防止などに配慮し、現在の状況をより良くしていく努力は続けなければなりません。

特に昨今は働き方や職業についての考え方が多様化しており、職場における個別の問題への対処は、過去の経験とともに今ある事実関係を正確に把握する努力が欠かせないと言えます。そう考えると、働く人、そこでマネジメントに携わる人それぞれが、互いの意思をよく確認する必要があります。

労働条件に関わるところでは、過重労働による健康障害の防止、最低賃金の履行確保、年次有給休暇の取得促進などが重点とされていますが、各職場の実情を踏まえ、適切に対応していただきますようお願い申し上げます。また、労働災害の防止は第14次労働災害防止計画の2年度目となり、休業4日以上死傷者数、死亡者数ともに増加が続いています。転倒災害や高齢の労働者の災害防止を始めとする数々の対策に、一層の取組みが求められるところです。

本年も一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境の実現を目指してまいりますので、引き続き皆さまのご協力をお願いいたたく存じます。

最後になりますが、会員事業場の皆さまのご健康とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 令和6年度 全国労働衛生週間横浜西地区推進大会開催



▲主催者代表挨拶  
(杉本支部長)



▲主唱者挨拶  
(塚田監督署長)

去る9月5日(木)、横浜西地区労働災害防止団体連絡協議会主催による令和6年度「全国労働衛生週間横浜西地区推進大会」が男女共同参画センターにて華々しく開催されました。

大会当日は横浜西労働基準監督署より塚田署長、稲富安全衛生課長のご出席を賜り、本年度のスローガン「推しえます みんな笑顔の健康職場」のもと、挙行されました。

冒頭、神奈川労働安全衛生協会横浜西副支部長齋藤氏より開会宣言が行われ、次に神奈川労働安全衛生協会横浜西支部長杉本氏より主催者代表挨拶があり、職場における転倒、腰痛や熱中症の予防対策、過労死等の防止を含めた長時間労働による健康障害の防止対策やメンタルヘルス対策、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立支援をサポートするしくみの整備が課題となること、新たな化学物質規制による体制が定められ化学物質管理者は法に基づいた選任が義務付けられました。このような背景を踏まえ、本年度の全国労働衛生週間の大会スローガンは働くうえで基本となる健康確保について、心と身体の両面から対策を進めることで誰もが安心して健康に働くことができる職場づくりの推進に取り組むようお話がありました。

続いて、横浜西労働基準監督署の塚田署長より主唱者挨拶をいただきました。今年は例年以上に暑い日が続く、熱中症への懸念に加え、地震や台風に伴う豪雨といった自然災害の恐怖にも直面する中での大会開催となりました。挨拶では、大会の開催と功労者へのお祝いの言葉に続き、次のような内容が示されました。近年、健康意識の高まりの中で、高齢者の増加に伴う健康診断有所見率の上昇や、治療と仕事の両立が求められる労働者の職場環境の課題、過重労働による健康障害の防止、ワークライフバランスの実現、さらには精神障害による労災認定の増加に対応するためのメンタルヘルス対策の強化が重要で

あると述べられました。また、化学物質管理においては、事業者による自律的管理が求められており、誰もが健康で安全に働ける職場環境の整備が必要であることが強調されました。

さらに、メンタルヘルス対策、化学物質管理、過重労働防止、小規模事業場を含めた健康管理対策の推進への協力要請があり、あわせて、最低賃金の50円引き上げに取り組む事業場への助成金活用の推進についても触れられました。

功労者表彰では、長年にわたり各事業場において労働安全衛生管理に尽力された8名の皆様が神奈川労働安全衛生協会横浜西支部長および建設業労働災害防止協会横浜西分会長より功労者として表彰されました。

表彰後、横浜西地域産業保健センター 野村センター長より来賓のご挨拶をいただき、事業場における健康診断及び結果対策、ストレスチェックの実施、長時間労働による健康障害防止対策、高齢者労働の安全確保対策や治療と職業の両立支援において安心して治療ができるように地域クリニックと連携する旨のお話をいただきました。

横浜西労働基準監督署稲富安全衛生課長より全国労働衛生週間実施要綱について、スライドにて全国労働衛生週間スローガンの趣旨をはじめ最近の労働衛生上の課題や労災発生状況、各事業場で取り組んで頂きたい具体的な実施事項や職場の化学物質管理の解説をしていただきました。

特別講演では神奈川県労働衛生福祉協会より管理栄養士/健康運動指導士の岡村氏を講師にお迎えし、「元気に過ごすための食事と運動～フレイル予防で健康寿命を延ばす～」をテーマ



▲岡村講師

に、フレイル(予備能力低下)を予防するための筋肉維持方法としてバランスの良い食事と筋力トレーニングなどの運動や体操での体調管理についてご講演いただきました。参加者全員で転倒予防・肩甲骨の柔軟性をチェックする際には会場が一体となり楽しんでお話を聞くことができました。最後に神奈川県タクシー協会横浜支部西ブロック長益田氏による閉会の挨拶をもちまして、大会は盛大に終了いたしました。(宝製菓株式会社横浜工場 井上 香緒里)

### 功労者表彰



▲中村氏



▲佐藤氏



▲伊藤氏



▲井上氏



▲小倉氏



▲後藤氏





令和6年度（第83回）

# 全国産業安全衛生大会



令和6年度、第83回「全国産業安全衛生大会」が11月13日～15日の3日間、「変わる時代に変わらぬ誓い 安全・健康・平和な未来」を大会テーマとして10年ぶりに広島市で開催されました。会場は広島県立総合体育館にて総合集会、広島国際会議場、広島市文化交流会館、JMSアステールプラザにて

16の分科会、156の研究発表、12の講演が行われました。オンライン限定プログラムでは11月13日～29日までの期間で、①安全・衛生管理活動25プログラム、②リスクアセスメント・機械安全等15プログラム、③安全衛生教育・ゼロ災活動12プログラム、④健康づくり活動8プログラムの計60プログラムが配信されておりました。

大会初日の総合集会第1部は、全国から約4,500人が会場に集まり、非常に厳かな雰囲気の中、開会式は国歌斉唱から始まりました。次に全国にて労働災害でお亡くなりになった方へ哀悼の意を表し黙祷がささげられた後、中央労働災害副会長様の開会の辞と、中央労働災害防止協会会長の大会式辞が行われました。祝辞については、福岡厚生労働大臣のビデオメッセージ、室伏スポーツ庁長官のビデオメッセージ、広島県知事と広島市長の代読があり、最後に公益社団法人広島県労働基準協会会長の挨拶がありました。続く表彰式では、産業安全および労働衛生の推進向上に努め著しい成果を収めるとともに顕著な功績が認められた企業、個人、団体に対し、「中央労働災害防止協会会長賞」1社、「顕功賞」1名、「緑十字賞」77名と3団体が表彰されました。

第1部の最後には、将来の予測の困難な現代において、安全衛生活動を推進し、諸課題を克服していくためには、AIをはじめとするデジタル技術を産業現場に柔軟に取り入れ、複雑化する就労環境と価値観の多様化に対することが必要となる。労働災害のない、安心して働ける職場環境を実現することは、全ての働く人、全ての国民の願いである。ここ広島の地で開催される本大会において、

労働災害による犠牲者をこれ以上出さないという決意を新たに、関係者が一丸となって取り組むことを誓うと、大会宣言が採択されました。

第2部では、厚生労働省労働基準局安全衛生部長井内様より、労働災害発生状況の推移及び第14次労働災害防止計画と、労働政策審議会安全衛生分科会における主な検討項目・論点等について講演が行われ、その後、中防災ヘルスケア・トレーナーによる中間体操を挟み、最後に元陸上選手、オリンピックである為末大様による、「熟達しつづけるために」と題し、選手としては目標とモチベーションは誰もが持っているが、毎日の小さな目標設定と振り返りが重要で、コーチとしては悪い空気の連鎖がないようにチームの空気に触り流れを変えることの重要性について、ご自身の経験をもとに、他のスポーツの例を踏まえ、分かりやすくお話いただきました。



▲為末氏

大会2日目、3日目は、マネジメントシステム・リスクアセスメント、安全管理活動、機械・設備等の安全、安全衛生教育、化学物質管理活動、メンタルヘルス・健康づくり・健康経営等の分科会に分かれ、企業の研究発表や特別報告、講演、シンポジウム、パネルディスカッションが行われました。企業発表では質疑応答時間が設けられているのですが、多くの企業が時間内に収まらず、時間後会場の外での質疑応答が行なわれるなど、熱心な参加者もおられました。

弊社山崎製パン(株)も広島工場が、「職場の労働安全は第一のマイミッション～一人一人と向き合う、全員参加の安全活動」と題して、全社で取り組んでいる「安全パトロールと安全日誌による2本立ての安全衛生管理活動」について、発表させていただきました。

次年度、令和7年は9月10日～12日の3日間、大阪府の「インテックス大阪」にて開催の予定となっております。

(山崎製パン(株)横浜第一工場 人事課 齋藤 健太郎)



▲室伏スポーツ庁長官祝辞





令和6年度

## 神奈川労務安全衛生大会

令和6年度神奈川労務安全衛生大会が、去る11月27日(水) 崎陽軒本店にて開催されました。大会の冒頭、労働災害において尊い命を失われた方々に対し黙祷を捧げた後、大会式典と講演の二部構成で執り行われました。

第一部では神奈川労働局長をはじめ、ご来賓の方々からのご祝辞を頂いた後、労務安全衛生功労賞として、事業場における労務管理、安全衛生活動の向上に多大な貢献をされた39名の方の表彰式が行われました。横浜西支部からは2名が受賞されました。受賞された皆様、おめでとうございます。その後、大会宣言が読み上げられ、「労働災害のない安全で健康に働くことができる職場環境の実現」と「時代の変化に対応した多様な人材の活躍と魅力ある職場づくり」に向けて、各事業場の英知と総力を

結集することを誓いました。また神奈川労働局安全課より令和7年1月1日施行の労働者死傷病報告の電子申請義務化に関するポイントの解説をいただきました。



▲菅野弁護士

第二部では特別講演として「コンプライアンス～知っておくべき法律の基礎知識」の講話があり、コンプライアンスに関する経済法関連(独禁法、下請法)、情報漏洩、労働・労務関連について実例を交えたポイントを解説いただき、大変興味深いお話を伺うことが出来ました。

(タカナシ乳業(株) 立花 貴裕)

## 受賞紹介

「令和6年度神奈川労務安全衛生大会」において弊協会坪井会長より労務安全衛生功労賞を受賞されました。

## 【受賞者】

黒田 仁氏 (株)タツノ 横浜工場  
小野 祐人氏 (株)日産クリエイティブサービス

誠におめでとうございます。



小野氏

黒田氏

## 優良事業場見学研修会

今年度の優良事業場見学研修会が10月18日(金)に横浜市栄区にある(株)タツノ横浜工場で21名が参加され、開催されました。

最初に会社概要の説明があり、その後3班に分かれ、構内を見学させていただきました。

まず、ショールームでは、主力製品であるガソリンスタンド用の給油機や地下タンク等について、展示用の実

物や映像により、仕組みなどから、分かりやすく説明いただきました。引き続き工場作業エリアに移り、作業状況や環境を見学し、整理整頓された構内では、ロボットが多くの工程で使用され、FAを進んで取り入れ、安全衛生に配慮したモノづくりに取り組まれていることがよくわかりました。普段なかなか見ることができない内容で、大変有意義な見学会となりました。

(芝浦メカトロニクス(株) 篠崎 勇)





# 会員事業場紹介



## 株式会社日立製作所 デジタルシステム&サービス 横浜事業所

- 所在地 神奈川県横浜市戸塚区吉田町292番地
- 従業員 約1,500名
- 業種 ITサービス業
- 事業内容 ソフトウェア開発

### ●安全への取り組み

弊社では、毎年7月の全国安全週間を契機とし、全従業員の安全意識向上を目的とした安全教育を実施しています。

安全教育(e-learning教材)では、弊社の災害傾向や身の回りに潜むリスク、身を守るために徹底頂きたい基本的な行動について、教材を通じて伝えています。加えて、ヒヤリハットや怪我に関する体験談、職場の安全意識や安全に関する対話頻度に関するアンケートを実施し、職場における安全の現状把握に努めています。従業員一人ひとりが安全について深く考え、安全を最優先した行動を日頃から習慣的にとれるよう、より安全で健康な職場環境を構築すべく多角的な取り組みを推進しています。

教材一部抜粋▶

#### 2. 「安全」とは？

「安全」とは？ 一緒に考えてみましょう

皆さんは「安全」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

「交通安全」「安全帯」「どきどきして胸がドキドキする思い浮かべれば、「大事なこと」「守るべきルール」などが思い浮かぶ方もいたり、「どんなことかな？」と想像する方もいたり。一人ひとりが色々なことを思い浮かべていると思います。

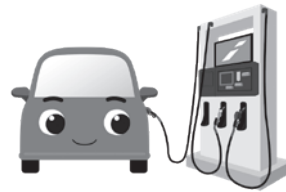
ただ、誰もが一度は聞いたことのある「安全」という言葉について、改めて深く考える機会はありませんか？

今回の研修は「安全」とは何なのか、「安全」にするにはどうするかをテーマとして実施していきます。皆さんもこれを機に「安全」について一緒に考えてみましょう。

## 株式会社タツノ 横浜工場

- 所在地 神奈川県横浜市栄区笠間4-1-1
- 従業員 約400名
- 業種 製造業
- 事業内容 ガソリン計量機製造

### ●安全への取り組み



当社では、安全を最優先とした職場環境の実現に取り組んでいます。専門の安全衛生コンサルタントを招き、作業現場のリスクアセスメントを徹底すること

で、更なる安全性の向上を図っています。また、事業継続計画（BCP）マニュアルや安全衛生に関する要綱の定期的な見直しを実施し、災害や緊急事態にも迅速かつ適切に対応できる体制を整備しています。安全意識の向上に向けた社員教育や訓練も強化しており、社員一人ひとりが「安全はすべての基本」という理念のもと、安心して働ける環境づくりを進めています。今後も、社員の安全を守る取り組みを通じて、企業としての信頼性向上に努めてまいります。

## 日本自働精機株式会社

代表取締役社長 田中 宏和

〒245-0053 横浜市戸塚区上矢部町915番地  
TEL 045-814-7850

## 山崎製パン株式会社

横浜第一工場

工場長 富岡 和久

〒244-8525 横浜市戸塚区上柏尾町15番地  
TEL 045-822-0627

## 森紙業株式会社

関東事業所

事業所長 大町 智彦

〒244-0812 横浜市戸塚区柏尾町628番地  
TEL 045-822-7000

## 株式会社日立製作所

デジタルシステム&サービス 横浜事業所

部長 杉本 圭一郎

〒244-0817 横浜市戸塚区吉田町292番地  
TEL 045-881-7161



# 監督署からの情報

## 神奈川県最低賃金額が改定されました

令和6年  
10月1日から  
時間額

**1,162** 円

前年比  
**50円 UP**

令和6年10月1日から、神奈川県最低賃金額が1,162円に上がりました。

前年比50円の引上げは、過去最大の上げ幅です。

厚生労働省では、最低賃金の引き上げに取組む中小企業・小規模事業者を支援しています。

詳しくは、特設ページをご確認ください。

最低賃金に  
関する  
特設サイト



最低賃金 特設サイト

検索

最低賃金に関する  
お問い合わせは  
神奈川県労働局または  
最寄りの労働基準監督署へ



神奈川県労働局

検索

賃金引上げ  
特設ページ

賃金引上げに向けた  
支援策等を掲載しています。



賃金引上げ特設ページ

検索

中小企業事業者の皆さんへ

業務改善  
助成金

最大  
600万円を  
助成

## 労働安全衛生関係の一部の手続きの電子申請が義務化されます

令和7年（2025年）1月1日より以下の手続きについて、電子申請が原則義務化されます。

- 労働者死傷病報告
- 総括安全衛生管理者/安全管理者/衛生管理者/産業医の選任報告
- 定期健康診断結果報告
- 心理的な負担の程度を把握するための結果等報告（ストレスチェック報告）
- 有害な業務に係る歯科健康診断結果報告
- 有機溶剤等健康診断結果報告
- じん肺健康管理実施状況報告

義務化されるもの以外にも、多くの届出が電子申請可能です。電子申請をご利用いただくと、労働基準監督署へ来署せずに手続きすることができます。

電子申請には入力支援サービスをご活用ください。

スマートフォンからの電子申請も可能です  
入力支援サービスを活用した電子申請はこちらから▶  
厚生労働省 HP にリンクします





## 2024～2025年度上期 横浜西支部主要行事予定

### 1. 2024年度

開催日(曜日)	内容	募集人員	場所	
1月	9日(木)	安全祈願	鎌倉八幡宮	
	21日(火)	低圧電気取扱業務特別講習(学科)	24名	建災防横浜西分会「会議室」
	29日(水)	第3回フルハーネス型墜落制止用器具特別講習	24名	建災防横浜西分会「会議室」
2月	7日(金)	第2回KYT講習会	24名	建災防横浜西分会「会議室」
	25日(火)	第3回職長教育(2日間)	30名	鎌倉芸術館「会議室1」
	26日(水)			
	27日(木)	有機溶剤作業主任者能力向上教育	24名	建災防横浜西分会「会議室」
3月	12日(水)	特定化学物質作業主任者能力向上教育	24名	建災防横浜西分会「会議室」

### 2. 2025年度(案)

#### ①主要行事 (【 】:中災防 く ):協会本部を示す)

開催日(曜日)	内容	
5月	16日(金)	支部通常総会(鎌倉芸術館)
	28日(水)	<本部通常総会>
6月	5日(木)	全国安全週間横浜西地区推進大会 【男女共同参画センター横浜】
9月	4日(木)	全国労働衛生週間横浜西地区推進大会 【男女共同参画センター横浜】

開催日(曜日)	内容	
9月	10日(水)	【全国産業安全衛生大会】 【大阪府】
	11日(木)	
	12日(金)	
10月	24日(金)	<神奈川労働安全衛生大会>
1月	9日(金)	安全祈願【鶴岡八幡宮】

#### ②講習会等

開催日(曜日)	内容	
4月	10日(木)	新入社員安全衛生教育
6月	19日(木)	第1回職長教育(2日間)
	20日(金)	
	24日(火)	第1回保護具着用管理責任者選任時研修
	30日(月)	監督署届出手続き講習会
7月	14日(月)	第1回フルハーネス型墜落制止用器具特別講習
	18日(金)	第1回KYT講習会
	25日(金)	安全管理者選任時研修

開催日(曜日)	内容	
8月	5日(火)	第1回化学物質管理者選任研修
	28日(木)	職長能力向上教育(横浜南支部)
9月	18日(木)	第2回保護具着用管理責任者選任時研修
	30日(火)	化学物質リスクアセスメント

研修会場: 鎌倉芸術館「集会室」、「会議室1」 建災防横浜西分会「会議室」  
\*研修会は、講師都合及び会場の抽選結果等により日程を変更する場合があります。

## 新規会員募集

横浜西支部では、地域内(戸塚区、栄区、泉区、保土ヶ谷区、瀬谷区、旭区)にある事業場で、当協会に未加入の事業場等に対して加入促進活動を行っております。

近隣で又はお知り合いで未加入事業場がございましたら事務局まで是非ご紹介ください。

**(事務局 TEL 045-864-5354 FAX 045-864-5022)**

#### 加入メリット

- より早く的確に情報が把握できます。  
(関係法令の改正動向と内容、労働事情・行政の重点施策方針)
- 法的資格取得講習会等のご案内(一般事業場に対して受講料割引)
- 全国安全週間/全国衛生週間/大会、セミナー等のご案内(ポスター等図書用品の斡旋)
- 労務・安全・衛生に関する各種講習会及び相談受付
- 地域の会員企業との情報交換、連携が図れます。



# 謹賀新年

本年もよろしくお願ひ致します。



順不同

## 株式会社日立製作所

デジタルシステム&amp;サービス横浜事業所

部長 杉本 圭一郎

〒244-0817 横浜市戸塚区吉田町292番地  
TEL 045-881-7161

## 山崎製パン株式会社

横浜第一工場

工場長 富岡 和久

〒244-8525 横浜市戸塚区上柏尾町15番地  
TEL 045-822-0627

## 株式会社ブリヂストン

横浜工場

工場長 緒方 智広

〒244-8510 横浜市戸塚区柏尾町1番地  
TEL 045-825-7502

## 宝製菓株式会社

代表取締役 岩崎 智子

〒245-0065 横浜市戸塚区東俣野町1750番地  
TEL 045-851-2001

## 日本自働精機株式会社

代表取締役社長 田中 宏和

〒245-0053 横浜市戸塚区上矢部町915番地  
TEL 045-814-7850

## 森紙業株式会社

関東事業所

事業所長 大町 智応

〒244-0812 横浜市戸塚区柏尾町628番地  
TEL 045-822-7000

## 住友電気工業株式会社

横浜製作所

所長 岩井 圭子

〒244-8588 横浜市栄区田谷町1番地  
TEL 045-853-7182

## 一般財団法人神奈川県労働衛生福祉協会

会長 赤城 邦彦

〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9  
TEL 045-335-6900

## ～役員・事務局だより～

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年の支部運営につきましては、横浜西労働基準監督署のご指導、会員事業場皆様のご理解、ご協力に対し厚く御礼申し上げます。

会員事業場が減少するなど厳しい財政のなかではありましたが、今年度予定された事業は、受講者が若干減少したものの近隣支部との共催、また、出張講習なども実施し、なんとか計画通り実施することが出来ました。

当支部では会員のニーズにあった事業の展開や会員皆様へのサービス向上に役員一同努力してまいります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

(横浜西支部事務局長 渡辺 俊哉)

## ～編集後記～

昨今の労働災害、通勤災害の要因は「転倒」「無理な姿勢」が多いと言われます。これは、COVID-19起因の行動制限で、外出減少やテレワーク等が進み、通勤等で行っていた歩行や起立等が減少したことで、筋肉を使わない生活習慣が増えたことが一因のようです。又、座る時間が長くなると病気のリスクが増えるとも言われます。こうしたリスクを下げるために、「歩く」「立つ」等の比較的簡単にできることを日常生活に取り入れ、最低3週間継続すると、習慣化するようです。健康と怪我等の防止のために無理が無く簡単なことから、体を動かすことを初めてみてはいかがでしょうか？

結びに、新年が皆様にとり良い年になることをお祈り申し上げます。横浜西支部との連携、発展を図って参ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。

(広報部会副部会長 ㈱二コン横浜製作所 小倉 宏之)