

<p>No.170</p> <p>2025.01.24 (令和7年)</p> 	<p style="text-align: center;">あつぎ</p> <p style="text-align: center;">— 支部だより —</p> <p style="text-align: center;"> あいかわ あつぎ あやせ えびな きよかわ ざま やまと </p>	<p style="text-align: right;">もくじ</p> <p>2～3・・・新年のご挨拶 4・・・役員会 5・・・道遥 6・・・健康CHANNEL 7・・・ディスカバリーあつぎ 8・・・支部からのお知らせ</p>
<p>発行：(公社)神奈川労働安全衛生協会厚木支部 編集：広報部会</p>	<p style="text-align: center;">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>





『新年のご挨拶』

支部長 永澤 実

日産自動車株式会社テクニカルセンター

神奈川県労働安全衛生協会厚木支部の皆様 新年おめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えになったこととお慶び申し上げます。また、日頃より労働安全衛生活動にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返ると、元日に発生した最大震度7の能登半島地震では「災害はいつ発生するか、わからない」ということを考えさせられました。また、2日に発生した羽田空港での航空機衝突事故では、乗客・乗員379名の無事脱出につながった、日常的な訓練の重要性を改めて認識いたしました。

8月8日には宮崎県沖地震が発生、それに伴い「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。翌日9日の地震では、厚木で震度5弱を観測、大きな被害はなかったものの、交通機関の混乱等が生じました。更に、9月には地震被害のあった能登半島が記録的な集中豪雨に見舞われるなど、自然災害の多い一年でありました。改めて、被害に遭われた方々へのお見舞いを申し上げます。

自然災害に加え、地球温暖化による猛暑は、労働環境に大変厳しく、毎年対策を講じているにも関わらず、熱中症の発症が減少しない会員事業場も多かったのではないかと思います。

一方、明るいニュースもありました。パリオリンピック/パラリンピックでの日本選手団の活躍、日本原水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞受賞、大谷翔平選手の大活躍など「日本」が世界に認められることも多かった大変うれしい年でもありました。

企業活動としてはコロナ禍を経て、ようやく通常の事業運営が出来る1年とはなりましたが、3年に及ぶコロナの影響は大きく、まだコロナ以前のような活動が完全には、できていない状況ではないでしょうか。コロナ禍で苦労し変えたリモートでの働き方などにより、得ることができたメリットとデメリットを改めて見直し、効率化は継続

しつつ、希薄になってしまったコミュニケーションの再構築が必要と感じています。厚木支部といたしましても、様々な活動を企画してまいりますので、会員事業場の皆様におかれましては、積極的なご参加をお願いいたします。

今年は、第14次労働災害防止計画の中間年の3年目に入る年度です。しかし、大変残念なことに昨年の神奈川県下における休業4日以上災害件数は一昨年に対し増加してしまいました。その中でも「転倒」による災害が、近年最も多い災害であり続けています。

リスクアセスメントの確実な実践、労働安全衛生マネジメントシステムの導入などに加え、日ごろから従業員とのコミュニケーションを増やし、困りごとや、やり辛い作業を発掘し、近年増えてきた高年齢労働者の声も反映した地道な作業環境改善により「転倒」災害を1件でも減らせるように、会員事業場の皆様の取組みをお願いいたします。

また「化学物質による健康障害防止対策の推進」も、いよいよ作業者個人個人のばく露状態の把握等、実行フェーズに入っております。長期的な視点に立ち労働者の健康を守る重要な活動であるにご理解いただき、引続きの対応をよろしく願います。

今年は「巳年」となります。蛇には一般的にネガティブなイメージもありますが、たくましい生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、再生のシンボル、運気を上げる縁起物としては定番となっています。運気をチャンスに変え、会員事業場の皆様の活動が、益々、ご隆盛となることを祈念いたしたいと思っております。むすびとなりますが、本年も厚木労働基準監督署はじめ多くの皆様の変わらぬご指導・ご助言と、会員事業場の皆様のより一層のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



『年頭のご挨拶』

厚木労働基準監督署長
山崎 嘉之

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は、神奈川労務安全衛生協会厚木支部及び会員事業場の皆様方におかれましては、労働行政の推進に、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。本年もよろしくお祈りいたします。

昨年の元日は、能登半島で大きな地震が発生しました。自然災害は正月も関係ないということを思い知らされたところです。9月には豪雨にも見舞われ、被災地の皆様方は大変な思いをされたことだと思います。

1日も早い復興を願っております。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉は、物理学者であり夏目漱石の弟子でもあった寺田寅彦の言葉です。彼は、天災を防ぐ唯一の方法は、人間が過去の記録を忘れないように努力することであると記しています。また、天災を「正しく恐れる」ことが大切だとも説いています。「正しく恐れる」とは、より深い知識を得て、状況を理解して対応するという意味です。過去の震災の記録や記憶を忘れないように努力し、また、自然災害の脅威について正しく恐れ、備えをしたいものです。

さて、厚木労働基準監督署管内では、ここ数年労働災害が増加傾向にあります。昨年12月末日現在の当署管内の休業4日以上労働災害の件数（新型コロナウイルス感染症によるものを除く）は速報値で996件でした。残念なことに死亡災害件数は昨年より倍にあたる6件で、神奈川労働局内で最も多くなってしまい

ました。

休業災害における事故の型別内訳では転倒や、腰痛災害が多くを占めるようになっているのはご承知のとおりです。転倒や、腰痛災害については高年齢労働者に多く発生する傾向にあります。特に中高年女性の転倒災害は長期の休業につながっているケースが多いことから第14次労働災害防止計画の重点対策に掲げられているところです。

中には転倒や腰痛が、労働災害といえるのかと疑問を持たれる方もいるかもしれませんが、業務遂行性、業務起因性があれば労働災害になる可能性があります。転倒災害、腰痛災害を正しく恐れることによって、何をすべきかが見えてくるのではないかと思います。

今年は、日本の人口の5人に1人が75歳以上の後期高齢者になる年であるといわれております。労働災害における高年齢労働者の割合は年々増加しており、当署でも、休業災害のおよそ4分の1を60歳以上の労働者が占めております。「エイジフレンドリーガイドライン」等高年齢労働者に対する労働災害防止対策の重要性が一層高まっていくことになると思います。日本の高齢化、労働者の高齢化についても、正しく恐れる必要があるのではないのでしょうか。

最後になりますが、貴支部及び会員事業場の皆様方の益々のご発展とご健勝を祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

令和7年 年間標語

「安全は 働くみんなで作るもの 働くみんなを守るもの」

『役員会』 三機工業株式会社 三機テクノセンターにて

1月4日（水）24名の役員出席の下、令和6年度第4回役員会を会員事業場の三機工業株式会社三機テクノセンター様の会議室をお借りして実施されました。

役員会の冒頭、永澤支部長の挨拶で11月27日に行われました神奈川労務安全衛生大会で厚木支部から2名の方が功労者表彰された旨報告があり、また厚木管内で死亡事故が増えていることなど、各事業場の安全確保について依頼がありました。続いて、厚木労働基準監督の松下秀巳副所長より、厚木管轄内の災害状況や神奈川県での最低賃金についてなど、また20代～30代の死亡事故が増えてきていることなどの情報提供がありました。

審議事項では、事務局長より厚木支部の事業計画の進捗状況、上期の収支実績の報告について説明があり、概ね計画通りに進捗していることを出席役員の確認をいただきました。

また、経営首脳者セミナーの名称変更について、昨年度の役員会で会員事業場から現状の名称『経営首脳者』では担当者レベルの参加展開が困難であることから名称変更の検討依頼があり、県内各支部での名称などを調査し、最終的に『経営首脳者及び管理者セミナー』とするものの提案がされ、行政（監督署）の確認も取れていることから提案された名称にて実施することが確認されました。

その後、協会本部・支部の3月までの活動予定と直近の『労務管理講座』や2月に実施する『経営首脳者及び管理者セミナー』令和7年度定期総会の日程及び年間行事計画（案）の展開を行い終了しました。

役員会終了後は三機工業株式会社三機テクノセンタ

様の全面的なご協力により安全体感エリアの見学をさせて頂きました。

安全体感エリアの見学では三機工業株式会社 石田博一代表取締役社長のご挨拶もいただき、歓迎ムードの中始まりました。

総勢38名を4班に分けて、三機工業株式会社様の研修教育への考え方や方針、安全・品質など企業としての取り組みや事業内容、また安全体感エリアなど5感を使って体験させていただきました。

見学後の質問時間でも多くの質問があり、予定時間を過ぎてでも終わりそうになり雰囲気でも有意義な時間となりました。

参加者からは「三機工業株式会社さんの本気度が伝わってきた」「自事業場でも参考になることがいっぱいあった」などの言葉をいただき、参加者が良い刺激ももらった！というのが率直な印象です。

その後の情報交換会でも三機工業株式会社様からも見学会で引率いただいた方々に参加をいただき、各事業との交流、情報交換など行うことができました。三機工業株式会社様、今回は無理なお願いにもかかわらずご対応いただきありがとうございます。



神奈川労務安全衛生大会にて表彰



令和6年度神奈川労務安全衛生大会にて厚木支部より2名の方が表彰されました。
ソニーグループ(株) 加賀谷 努さん
日本フルハーフ(株) 深澤 長利さん





『溪流ルアーフィッシング』

株式会社小山工業所
田辺 雅樹

小学生の頃からルアーフィッシングにハマリ、湖のブラックバス、ニジマス、海のスズキ、ヒラメ、ワラサ、カツオなど、年を重ねるごとに、美味しく大物を狙う釣りをやってきました。そんな私が、3~4年前から友人に誘われて、溪流ルアーフィッシングを始めました。



この釣りは、川を遡りながら釣り歩きます。大きな岩を越えたり、

時には道なき山の傾斜を登ったり下ったり、魚が身を潜めていそうな所を探します。そこにルアー



を投げ込み思った通りに魚が反応してくれた時が、何とも言えない嬉しい瞬間です。この釣りで狙っているのはヤマメ、イワナで、特にヤマメは「溪流の女王」と言われる魚で、美しい斑紋が特徴的です。美しい魚に出会えるのも、この釣りの好きなのところです。

もう一つの魅力は、木々が生い茂る森とその中を流れる溪流、自然豊かな場所に身を置く幸せです。この環境に身を置いているだけで、いい気分になります。かなりハードに動き回る釣りなので、休憩しながら日常にない景観の中で食べるおにぎりも気に入っています。おにぎりを食べながら、次はあそこを狙ってやろうか、ルアーは何にしようかなど考えているのも楽しいひと時です(半日動き回っているとヘトヘトになります。)

この溪流釣りには、暗黙のルールが存在します。それは、「先行者を追い越してはならない」という

ものです。これは、一度釣り人が入ったポイントは、釣れる魚がしばらく居なくなる「釣り荒れた」状態になる為です。どの釣りでも朝は早いことが多いのですが、いかに早く溪流に入れるか否かで、釣果に差が出ると私は思っています(それでも上手な方は釣れるのですが)。夜が明ける前に釣り場に着きたいので、出発時間がだんだん早くなるのが悩みのタネです。



悩みと言えば、ゴルフなど他の趣味をお持ちの方も共感してくださる方がいらっしゃるかと思いますが、道具がどんどん増えていくことです。私の場合、釣り竿、リール、ルアーなど、次から次へと色々な物が欲しくなってしまうので、釣具が収納しきれずにいます。分かっているのに物欲が止まりません。ここまできると、竿やリール、ルアーなどが一つや二つ増えても家族には分からないのではないかと思います(恐らくバレているでしょうが)。

最後に河川の釣りでは、遊漁券の購入はほぼ必須となっています。釣行前には必ず購入し、目立つ場所に携行するのが重要です。また、迷惑・違法駐車は厳禁ですし、ゴミの持ち帰りなど、マナーを守るのが大切です。一部の釣り人のマナーが悪く、釣り禁止のエリアがどんどん増えていっているのが悲しい現状です。これからもルールを守り、楽しく釣りを続けていきたいと思っています。





『腹式呼吸で眠れるカラダへ』

AGC株式会社 相模工場
健康管理センター 有馬徳子

睡眠は人生のおよそ4分の1から3分の1を占めていて、脳や身体の疲労を回復するためのとても大切な時間です。

活動した分しっかりと睡眠をとると睡眠中に多く分泌される成長ホルモンの力で脳や身体に蓄積された疲労は回復します。疲労が回復すると、健やかな精神状態を維持することができます。

ですが疲れて眠たいはずなのに布団に入っても仕事の心配やその日に起こったイヤなことを思い出して頭の中でぐるぐる考えが巡ったり、心がざわざわする。「眠ろう、眠ろう。」と気持ちが焦るほど、頭は興奮して目がさえて眠れない・・・こんな経験をされているかたは多いのではないのでしょうか。実際に厚生労働省の睡眠時間の国際比較によると日本人の睡眠時間は世界最低レベルで睡眠の満足度も低い状態です。

睡眠不足が続くと食欲を抑制するホルモンが減少して肥満にもなりやすくなります。また睡眠不足は集中力・生産性を低下させるだけでなく、ストレスへの耐性も下げて感情をネガティブな方向に誘導し、メンタルヘルス不調を引き起こします。良い睡眠に導くためには副交感神経を優位にして心身をリラックスさせることが大切です。

副交感神経とは二つある自律神経のうちのひとつで、からだは休息モードの時に優位になる自律神経です。もう一つは交感神経という自律神経で、からだは興奮し活動しているときに優位になります。

副交感神経を優位にして心身がリラックスするために「腹式呼吸」が役に立つことがわかっています。お腹を膨らませたりへこませたりしながら、ゆっくり呼吸するのが腹式呼吸です。ハイ、読みながら一緒にやってみましょう。

『鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませて～、お腹をへこませながら鼻から長くゆっくり息を吐いて～』

これが一般的な腹式呼吸のやり方で、ゆっくりと、吐く息は長く、がポイントです。

腹式呼吸をすることで横隔膜（空気を吸うための

筋肉）が大きく上下します。吐く息を意識的にゆっくりとすればするほど横隔膜が大きく上下するので、これが自律神経を刺激し、副交感神経を優位にさせることで、力が入って緊張している状態からリラックスした状態に変化していきます。

副交感神経を優位にするスイッチのひとつに「香りをかぐ」ことも有効です。嗅覚は五感の中でもダイレクトに早く脳に伝わる感覚ですので、自分の好きな香りを嗅ぐことでリラックスモードへと神経のスイッチが切替わりやすくなります。もしかしたらアロマは難しいと感じるかもしれません。でも大丈夫。布団に入る前に自分の好きな香りのハンドクリームを塗るだけでも十分リラックス効果が得られます。

そうして布団に入った後、腹式呼吸で自分が今吸っている息と吐く息だけに集中していると頭の中にいた考え事や心にとまっていた気になることがだんだん遠ざかっていきます。もし呼吸法を試しても20分以上眠れないなら、一度



布団から出てしましましょう。そして読書をしたりリラックスできる音楽を聴いたりしてみてください（ただしテレビやスマホ、SNSは刺激があるのでやめてください）そうして眠くなってきたところで、再び布団へ戻ればよいのです。

寝る前の腹式呼吸を習慣化していくと『これをやると眠くなる』というパターンが脳と身体に刷り込まれ、眠りを意識せずとも自然と眠くなる反応が起こりやすくなります。とはいえ「しっかり腹式呼吸をやらなくちゃ」と力が入ってしまっただけでは本末転倒です。ちょっとやってみようかな、という程度に取り入れてみるのが良いでしょう。

それでも眠りたいのに眠れないという症状が続く場合は睡眠障害の可能性もあるかもしれません。この場合は一度専門医へ相談してみましよう。



『塔ノ岳（とうのだけ）』

AGCオートモーティブAMC株式会社
相模工場 小峯雄二

塔ノ岳は丹沢山地の南部にある標高 1,491mの山で、秦野市、山北町、清川村の境目に位置しています。丹沢山系には日本百名山の丹沢山(1,567m)や鍋焼きうどんで有名な鍋割山(1,273m)などがありアクセスの良さから登山者に人気の山です。また塔ノ岳は昔から塔ノ岳・塔ノ峰・御塔・尊(孫)仏山など多くの呼称を持っている。江戸時代末期から昭和期には近隣農村の人々が雨乞いや害虫除けを祈願する信仰登山で賑わっていたと言われていた。最近では登る機会が減ってしまいましたが、その当時は定番の大倉尾根ルート(通称バカ尾根)で登りました。距離が短くルート案内も分かり易く初心者でも



安心です。但しところどころ勾配が急な箇所や岩場もあり多少からだの準備をしておいた方が後々楽かもしれません。登り始めは森林の中ですがルート中



間の花立山荘まで登ると景色が開け大山や富士山など見ることができます。ここまで来れば山頂はもうすぐ、はやる気持ちを抑え安全登山で山頂へ。山頂から360°見渡せる眺めは格別です。登った者しか



味わえない特権みたいなもので達成感や疲労感が、ふたたび山に登る原動力となっているのかもしれませんが。山頂には山小屋「尊仏山荘」があり宿泊登山も可能で、夕日やご来光も運が良ければ見られるかもです。塔ノ岳山頂から少し足を延ばせば100名山の丹沢山まで行くことができます。

この登山ルートを使用して過酷なレースが毎年6月ごろ行われています「丹沢ボッカ駅伝競走大会」。県立秦野戸川公園をスタートし大倉尾根から花立までの登山コース(約6km、標高差1000m)を4区間に分けて1チーム4人で既定の重量の荷物(小石の袋詰め、10kgから40kgまで10kg単位)を背負ってその所要タイムを競うものです。この過酷な大会に100チームほど参加するというのですから驚きです。運んだ荷物(小石)は登山道の整備に使われているとのことで、山の愛好家としては嬉しいし大変ありがたい事と感謝します。

最近では山登りが遠のいてしまいましたが、あと一年も過ぎると仕事も一段落するのでぼちぼち再開しようかと思っています。近場でも十分に楽しめる「塔ノ岳」登山、皆さんもいっしょに汗かいてみませんか。

支部からのお知らせ

今後の行事予定

- 2月 5日（水）経営首脳者及び管理者セミナー
 - 2月13日（木）化学物質管理者選任のための研修
 - 2月18日（火）有機溶剤業務従事者に対する安全衛生教育
 - 3月 5日（水）保護具着用管理責任者選任時研修
- *行事・講習会等の最新情報は厚木支部HPをご覧ください。

令和6年度 化学物質管理強調月間

実施期間 令和7年2月1日～2月28日

趣旨

国内で輸入、製造、使用されている化学物質は数万種類にのぼり、その中には、危険性や有害性が不明な物質が多く含まれる。また、化学物質による休業4日以上労働災害（がん等の遅発性疾病を除く。）のうち、特定化学物質障害予防規則（昭和47年労働省令第39号）等の特別規則による規制の対象となっていない物質に起因するものが多数を占めている。

これらを踏まえ、特別規則による規制の対象となっていない物質への対策の強化を主眼とし、国によるばく露の上限となる基準等の制定、危険性・有害性に関する情報の伝達の仕組みの整備・拡充を前提として、事業者が、危険性・有害性の情報に基づくリスクアセスメントの結果に基づき、国の定める基準等の範囲内で、ばく露防止のために講ずべき措置を適切に実施する制度を導入したところである。

こうした規制の対象となる化学物質（リスクアセスメント対象物）は順次拡大され、令和8年4月から約2,900物質が規制対象となるが、これに伴い、対策を講ずべき事業場の範囲が、従来の製造業中心から第三次産業を含めた幅広い業種に大幅に拡大する。また、業種・規模に関わらず、リスクアセスメント対象物を製造、取扱い等を行う全ての事業場において、化学物質管理者を選任し、化学物質を管理させる必要があり、化学物質管理の知見が十分でない第三次産業の事業場や中小零細事業場に対しても、新たな化学物質規制を広く浸透させる取組が重要となる。

また、国際的には、「化学物質に関するグローバル枠組み（GFC）—化学物質や廃棄物の有害な影響から解放された世界へ」（第5回国際化学物質管理会議採択）において、多様な分野（環境、経済、社会、保健、農業、労働等）における多様な主体（政府、政府間組織、市民社会、産業界、学術界等）によるライフサイクル（製造から製品への使用等を経て廃棄まで）を通じた化学物質管理が求められていることから、国内の化学物質管理において関係省庁が連携し相乗効果を高めていくことが必要である。

このような背景を踏まえ、厚生労働省は、経済産業省、環境省等の関係行政機関、災害防止団体等安全衛生関係団体、労働団体や事業者団体等の幅広い協力を得て、令和6年度化学物質管理強調月間を、以下のスローガンの下で展開することにより、広く一般に職場における危険・有害な化学物質管理の重要性に関する意識の高揚を図るとともに、化学物質管理活動の定着を図ることとする。

正しく理解 正しく管理 化学物質と向き合おう