

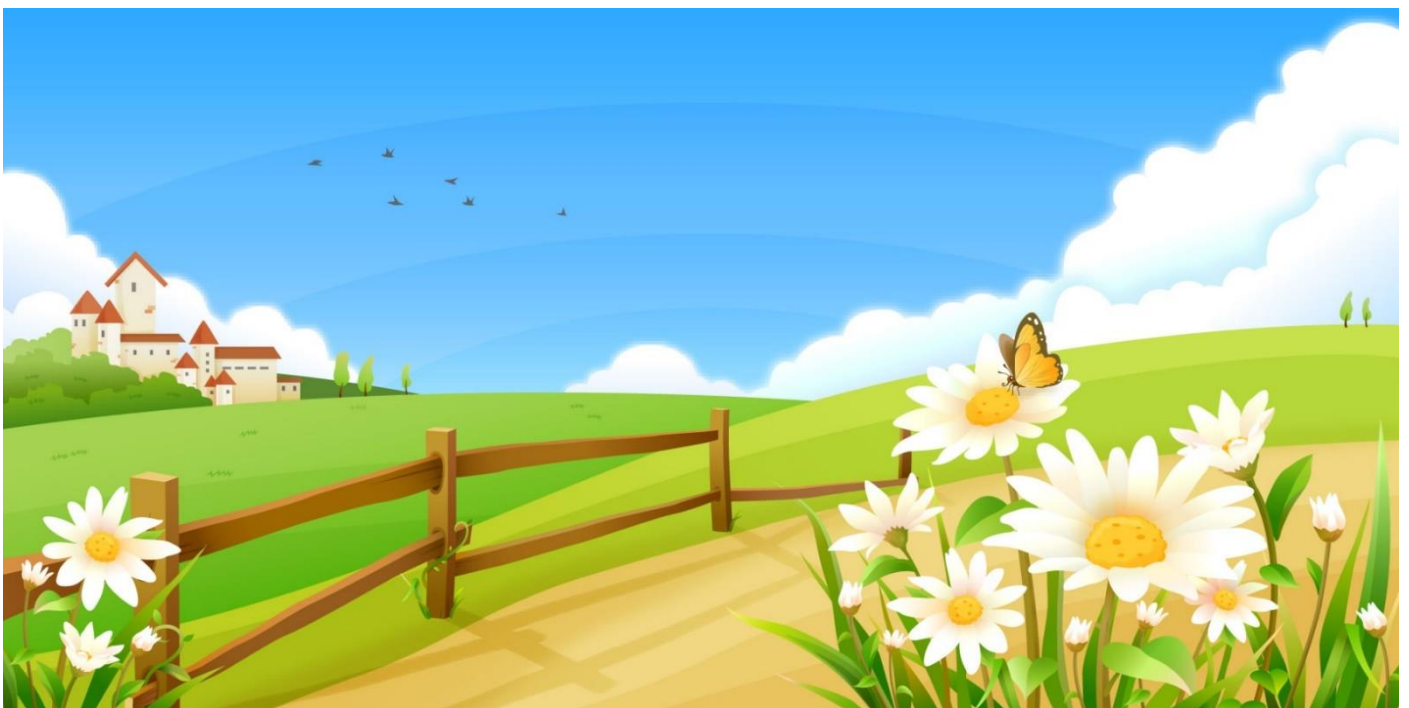
事務局 便い

2022年5月号

新しい年度がスタートしました。今年は役員改選の年になります。新・旧役員の皆様よろしくお願いします。

また、今年度は第13次労働災害防止計画の最終年度ですが、大変厳しい状況が続いています。安全衛生活動を推進するためのKYT活動やリスクアセスメント活動はマンネリ化していませんか？そして現場の安全を担う職長さんへの教育は如何でしょうか？

第13次防の目標達成の一つの方策としてもう一度、安全衛生教育の必要性を見直す年度として頂ければと思います。



地域産業保健センターでは、労働者数 50 人未満の小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。ぜひご活用ください。

小規模事業場向けサービスの内容

- ◇労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ◇健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- ◇長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- ◇個別訪問による産業保健指導の実施



支援はすべて無料です！

詳しくは、ホームページをご覧ください。

(<http://www.kanagawas.johas.go.jp/>)

独立行政法人 労働者健康安全機構

平塚地域産業保健センター

〒254-0082 平塚市東豊田 4 4 8 - 3 平塚市医師会内

Tel 0463-52-0355 Fax 0463-52-0356

神奈川産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 3 - 2 9 - 1 第 6 安田ビル 3 階

Tel 045-410-1160 Fax 045-410-1161



今後の講習会予定(空席有り)

- | | | |
|-------------|-------|------------------|
| 1) 6月7日 | (火) | 危険予知訓練(KYT)入門 |
| 2) 6月8・9日 | (水・木) | 安全衛生推進者養成講習 |
| 3) 6月16日 | (木) | 安全管理者選任時研修(秦野) |
| 4) 6月21日 | (火) | クレーン特別(学科のみ) |
| 5) 6月28・29日 | (火・水) | 職長教育(秦野) |
| 6) 6月30日 | (木) | 衛生推進者養成講習(小田原支部) |
| 7) 7月21日 | (木) | 体験型リスクアセスメント |
| 8) 7月28日 | (木) | 職長能力向上教育 |
| 9) 8月2日 | (火) | 入社時安全衛生教育 |
| 10) 8月24日 | (水) | 安全管理者選任時研修 |
| 11) 8月25日 | (木) | 危険体感訓練 |

「第95回全国安全週間 平塚地区促進大会の開催について」

7月1日から1週間、全国安全週間が、

『安全は 急がず焦らず怠らず』

をスローガンとして展開されます。

全国安全週間は、昭和 3 年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という崇高な基本理念の下、「産業界における自主的な労働災害防止活動を推進するとともに、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、本年度で95回目を迎えます。関係者多数のご参加をお待ち申し上げます。

1. 日 時: 2022年 6月3日(金) 13:30 ~ 16:20
2. 会 場: 平塚市中央公民館 大ホール 平塚市追分1-20



「職長等の安全衛生教育の対象業種が拡大されます！」

食料品製造業、新聞業、出版業、製本業及び印刷物加工業の皆様
労働安全衛生法施行令の改正により、令和5年4月1日から職長等に対する安全衛生教育が義務化されます。ご注意ください。



「全国安全週間図書・用品」斡旋中



当支部でも全国安全週間に各事業場で使用するポスター・図書用品等の斡旋をいたします。
支部ホームページよりお申し込みください。

「地区会について」



地区会、昨年に引続き、今年も実施します。(6月末～7月の期間)
・平塚労働基準監督署 ・保健福祉事務所 ・市役所 より講話を頂きます。
開催日・時間等は、各地区長へお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしています。

第81回 全国産業安全衛生大会 in 福岡

今年は、「大宰府の地 皆で学んで高めよう 安全・健康の知恵」をテーマに開催されます。
今年も昨年の東京大会と同様にオンライン開催が行われます。

* 現地開催: 10/19(水)～21日(金)の3日間 福岡で開催(マリンメッセ福岡)

* オンライン開催: 10/19(水)～11/4(金)の17日間

福岡開催と遠い地にはなりますが、皆様の参加を宜しく願います。

申込み等詳細については、後日連絡致します。





事務局長のひとごと・・



6月1日で労安協、丸2年になります。なんとかおかげさまで続けてます。
先日、ある講師の方から「腰をやっちゃってね。」とお聞きしたのでちょっと私の経験を

もう10数年前になります。とある日曜日のこと、前日、部屋の模様替えなど行いなんとなく腰に違和感があったのですが、車で出かけ、駐車して運転席の下に落とし物をしたので拾おうと腰をかがめた瞬間

「ギクッ!」「ウッ!」 動けない・・これがうわさに聞くぎっくり腰か?

何とか自宅まで戻り、翌日、病院へ行くとやはりぎっくり腰との診断。

話には聞いていましたが本当に歩けない。トイレには母の使っていた杖を頼りに行く有様。とにかく動けないので会社を1週間ほど休みました。

コルセットを着け、足を引きずりながら通勤は再開したものの一向に痛みが消えず、右足がしびれるような感覚も出始めたので病院を変え、MRIをとると背骨の軟骨が飛びだして神経を圧迫しているとの診断です。

椎間板ヘルニアです。どうも、一旦狭まった背骨の間隔が、元に戻っていたのでレントゲンでは見えないらしい。それから、リハビリを始め・・腰を引っ張り、電気治療に痛み止めブロック注射も数回。整形外科だけではなく、整骨院にもほぼ毎日のように通いました。

整形の先生によると原因は、加齢による背筋の筋力低下、次を防ぐには、腹筋（特にインナー）を強くすること、そのためには、水泳が一番との話です。

ということで、週一回ですが10年以上スイミングの腰痛コース通っています。水中で腰に負担をかけない色々な歩き方に加えて、時にクロールや背泳ぎなどの泳ぎも含め70分程度、日頃の運動不足解消にもなります。効果かどうかは不明ですが今のところ、たまに痛みはあっても再発はしていません。

皆さん、自分は大丈夫と思っていませんか? 体重増えていませんか?

腰痛予防には運動することも大切なようです。

余談ですが、最近娘（もう成人してます）から聞いたのですが、私の腰痛の一番の被害者は娘だったようです。当時小学生だった娘は、ぎっくり腰以来「おんぶ」も「抱っこ」も「肩車」も一切禁止がとても悲しかったと。

春になってメダカ達、卵抱えて泳いでいます。

深堀です。