



第205号

2026年1月9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8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。昨年の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7年、神奈川県内では休業4日以上之死傷災害が前年より増加し、特に建設業や陸上貨物運送業での墜落・転落災害が目立ちました。横浜西地区では熱中症や過重労働による健康障害も課題となり、安全教育や設備改善の取り組みが強化されています。第14次労働災害防止計画の最終年度として、死傷災害733人以下の目標達成に向け、転倒防止キャンペーンや高齢労働者・外国人労働者への教育、化学物質管理、腰痛予防対策など重点施策が推進されました。

令和8年は「第14次労働災害防止計画」に沿い、労働災害ゼロを目指す安全文化の醸成、墜落・転落や機械災害防止対策の強化、高齢労働者・外国人労働者への安全教育充実を柱に取り組みます。リスクアセスメントの徹底と現場での安全管理水準向上を図り、会員事業場のニーズに応じた講習・研修の拡充、行政との情報共有を強化します。

本年も「安全・健康・快適な職場環境」の実現に向け、全力で取り組む所存です。引き続きご指導・ご協力をお願い申し上げ、皆様の益々のご発展とご健勝を祈念いたします。



横浜西労働基準監督署

署長 青山 浩二

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、労働基準行政の推進および地域における労働安全衛生の向上に向け、皆様より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、県内の死亡災害が増加し、横浜西地域においても予断を許さない状況が続いております。いかなる理由であれ、尊い生命が失われることは決してあってはならず、現場に潜む危険要因の洗い出しと、リスク低減に向けた不断の取り組みがこれまで以上に求められております。

また、精神障害の労災認定件数は増加傾向にあり、長時間労働や職場の人間関係、急激な業務変化など、働く方々の心理的負荷に対する注意の必要性が一層高まっています。特に県内では、医療・福祉現場における精神障害の労災認定件数が突出しており、当署も同様の傾向となっております。さらに、顧客からの不当要求、いわゆるカスハラ対応も大きな問題となっております。こうした状況を踏まえ、昨年、50人未満の事業場に対するストレスチェック義務化の法改正が行われ、今年はメンタルヘルス対策の強化が求められる重要な節目の年となります。

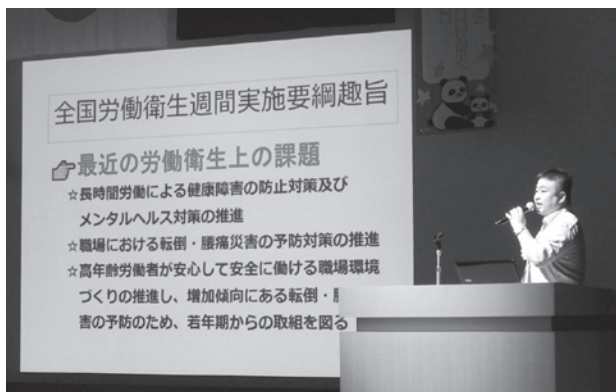
心身の健康確保は、労働災害防止の根幹であるとともに、生産性向上や職場定着にも直結する課題です。横浜西労働基準監督署としても、神奈川労務安全衛生協会横浜西支部の皆様と緊密に連携し、事業場への支援や情報提供を一層充実させ、「死亡災害ゼロ」と「メンタルヘルス不調予防の定着」に向けて取り組みを加速してまいります。

本年も引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご発展を心より祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



令和7年度

## 全国労働衛生週間横浜西地区推進大会開催



▲稲富様

去る9月4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7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横浜にて開催されました。

大会当日は横浜西労働基準監督署より青山署長、稲富安全衛生課長のご臨席を賜り、本年度のスローガン『ワーク・ライフ・バランスに意識を向けてストレスチェックで健康職場』のもと、盛大に挙行されました。

大会の冒頭、神奈川労務安全衛生協会横浜西支部副支部長齋藤健太郎氏より開催のご挨拶があり、「推進大会を機に、働くうえで基本となる誰もが安心して健康に働ける職場づくりの推進に取り組む」旨のお話がありました。

次に、主催者代表として神奈川労務安全衛生協会横浜西支部支部長杉本圭一郎氏より「職場における転倒や腰痛対策、法令改正に伴う熱中症対策強化、高齢労働者への配慮や長時間労働による健康障害の防止やメンタルヘルス対策など、誰もが安心して働ける職場づくりへの推進にご尽力頂きたい」とのご挨拶がありました。

続いて横浜西労働基準監督署長青山浩二様より主唱者挨拶をいただきました。大会の開催と功労者へのお祝いの言葉に続き、全国労働衛生週間の目的や実施概要についての説明、具体的には熱中症対策強化、化学物質の自律的管理の重要性、健康診断結果の有所見者の増加、ワークライフバランスの推進、メンタルヘルス対策活動が急がれることや過重労働対策に対する取り組みが重要であると話されました。

引き続き、永年にわたり各事業場において労務管理、労働衛生管理にご尽力、ご活躍された方々が、神奈川労務安全衛生協会横浜西支部長より横浜西支部長表彰として5名、建設業労働災害防止協会横浜西分会長より横浜西分会長表彰として5名、神奈川県タクシー協会横浜支部西ブロック長より西ブロック長表彰として1名の方々がそれぞれ功労者として表彰されました。

表彰後、来賓挨拶として横浜西地域産業保健センター長

武岡裕文様より来賓のご挨拶をいただきました。事業場における健康診断での有所見率の高まりによる企業の対応の重要性や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や治療と仕事の両立支援や地域産業保健センターの役割についてのご説明がございました。

続いて、横浜西労働基準監督署安全衛生課長稲富章雄



▲武岡様

様より、全国労働衛生週間実施要綱や9月の準備期間中に実施する事項及び本週間に実施する事項について詳細なご説明がありました。また、労働衛生管理

の基本である「労働衛生の3管理の推進」として ①作業環境管理 ②作業管理 ③健康管理の実施が重要であるとのご説明があり、また、第14次労働災害防止計画における労働衛生に関する重点対策として『労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進』、『労働者の健康確保対策の推進』、『化学物質等による健康障害防止対策の推進』の3つを掲げ、最後は、“生涯、無事に無災害で過ごせるように！ご安全に！”という言葉で締めくくられました。また、その後に曾我病院認知症疾患医療センター支援コーディネーター田中香枝様による若年性認知症に関する初期症状や職場の理解の重要性など興味深い内容のご説明をいただきました。

特別講演では、一般財団法人神奈川県労働衛生福祉協会管理栄養士吉川藍様を講師にお迎えし、『高齢者の転倒・腰痛予防』～体力維持・向上するための生活習慣～をテーマにご講演をいただきました。加齢による身体機能の変化の具体的な事例や転倒災害・腰痛災害のデータ紹介がありました。転倒災害の“つまずき”のうち27%は「何もなかったところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒」という結果には驚きました。予防のための生活習慣の改善例などのご説明をいただきました。

最後に閉会の言葉として、神奈川県タクシー協会横浜支部西ブロック長益田裕隆様による閉会の挨拶をもちまして、大会は盛会のうちに終了いたしました。

（タカナシ乳業㈱横浜工場 高野 文昌）



▲田中様



▲吉川様





令和7年度（第84回）

# 全国産業安全衛生大会



令和7年度、第84回「全国産業安全衛生大会」が9月10日～12日の3日間、「共に築こう 安全・健康 一人ひとりが輝く未来」を大会テーマとして12年ぶりに大阪市で開催されました。会場はインテックス大阪5号館にて総合集会、インテックス大阪1号館、およびACTホールにて、12の分科会、183の研究発表、23の特別報告、10の講演のほか、シンポジウム、パネルディスカッションが行われました。さらにオンライン限定プログラムとして、9月10日～26日までの期間で、2つの特別報告と27の研究発表が配信されました。

大会初日の総合集会第1部は、全国から10,000人を超える参加者が会場に集まり、厳かな雰囲気と張り詰めた緊張感が漂う中、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亡くなられた方へ哀悼の意を表し黙祷がささげられた後、中央労働災害防止協会副会長の開会の辞と、同会長の大会式辞が述べられました。続いて福岡厚生労働大臣の祝辞の代読、室伏スポーツ庁長官・吉村大阪府知事のビデオメッセージ、横山大阪市長の祝辞の代読があり、最後に公益社団法人大阪労働基準連合会副会長より挨拶が述べられました。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、広く地域または業界に対しても普及啓発に尽くし、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」82名と2団体が表彰されました。第1部の最後には、以下を骨子とする大会宣言の採択がありました。「人手不足、働き方の多様化、ダイバーシティの進展等による就労環境の大きな変化の中で、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やロボット技術などをはじめとする新たなテクノロジーを効果的に現場に取り入れ、自らを取り巻く環境に柔軟に対応していくことが求められる。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。本大会は、企業の、さらには

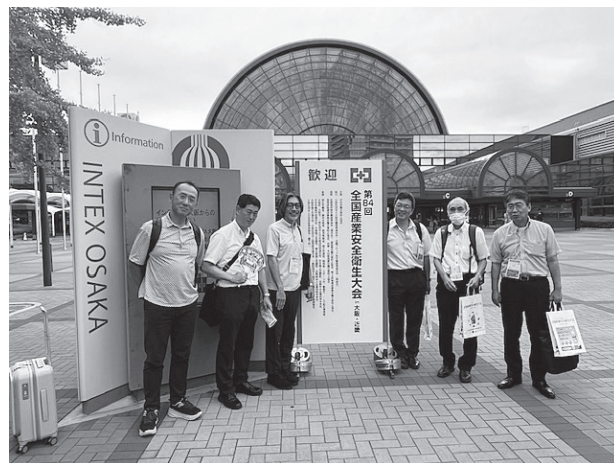
業種の垣根を越えて、全国の関係者の参集の下、最新の情報を共有し、学び、交流する場である。ここ大阪の地で開催される本大会において、労働災害による犠牲者をこれ以上出さないという決意を新たに、関係者が一丸となって取り組むことを誓う。」

第2部では、安井厚生労働省労働基準局安全衛生部長より、「労働安全衛生行政の動向」と題し、労働災害発生状況の推移および背景要因、労働安全衛生法及び作業環境測定法の改正内容、熱中症予防対策についての講演が行われました。その後、中災防ヘルスケア・トレーナーによる中間体操をはさみ、最後に、大阪大学大学院教授等多くの肩書きを持たれている石黒様による、「多様な生き方を実現するアバターと未来社会」と題した特別講演が行われました。操作者の意図に従って働くロボットやCGエージェントを指すアバターは、私たちの暮らしや社会を自由にし、多様な生き方・幸せな社会を実現するとの思想の下、アバターと人間が共生する新たな未来社会についての興味深いお話がありました。

大会2日目、3日目は、安全管理活動①②③、安全衛生教育、機械・設備等の安全、化学物質管理活動、メンタルヘルス・健康づくり・健康経営、マネジメントシステム・リスクアセスメント、ゼロ災運動、DX等、労働衛生管理活動、ダイバーシティ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の形式で、熱のこもった発表や討論、質疑が行われました。いずれの発表も、各社の現場での安全衛生上の課題を洗い出し、戦略を磨いた上で、日々の地道な活動を通じて改革、改善に取り組んだ様子がよく分かり、担当者の強い熱意が感じられるものでした。

次年度、令和8年は9月16日～18日の3日間、札幌市の「北海道立総合体育センター」「札幌コンベンションセンター」ほかにて開催の予定となっております。

（株式会社製作所横浜事業所 中山 道明）





令和7年度

## 神奈川労務安全衛生大会



去る10月24日、令和7年度「神奈川労務安全衛生大会」が川崎日航ホテル鳳凰の間にて開催されました。今大会は、神奈川労働局長児屋野様をはじめとすご来賓の方を含め多数の方々にご出席をいただき、盛大に執り行われました。大会の冒頭におきましてこれまでに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、表彰式と特別講演の二部構成で大会は進められました。

第1部では、協会長の挨拶から始まり、来賓の方々からご祝辞とともに労務・安全・衛生におけるこれまでの歩みや現在の課題、今後の取り組みなどについてのお言葉をいただきました。続いての表彰式ではこれらの分野において貢献・功績を認められた方々 47名が労務安全衛生

功労賞として表彰され、横浜西支部からは2名の方が受賞されました。第1部の最後には大会宣言が読み上げられ、参加者全員で「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」に向けて改めて各事業所の英知と総力を結集することを誓いました。

第2部の特別講演におきましては「よき組織とは何かを考える」と題し、エクスカバリー㈱代表取締役役富岡様よりご講演をいただきました。グループとチームの違い、組織成功の要素、組織風土・文化は誰がつくるのかについて長年ラグビーに携わってきた経験談などを交えながら興味深いお話を伺う事ができました。



特別講演の終了後は会場を移して受賞者の方々を囲む祝賀会が催され、ざっくばらんな雰囲気の下、受賞者の方々との交流の場を設ける事ができました。

(タカナシ乳業㈱ 立花 貴裕)

## 受賞紹介

「令和7年度神奈川労務安全衛生大会」において弊協会川端協会長より労務安全衛生功労賞を授賞されました。

## 【受賞者】

篠崎 勇氏 芝浦メカトロニクス(株)  
井上 香織里氏 宝製菓(株)

誠にありがとうございます。



篠崎氏



井上氏

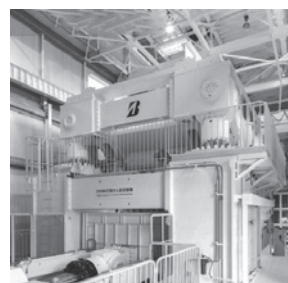
## 優良事業場見学研修会

今年度の優良事業場見学研修会は、11月27日(木)に横浜市戸塚区にあるブリヂストン株式会社横浜工場にて開催され、14社24名が参加しました。

冒頭、同社の会社概要に加え、地震大国である日本において重要な役割を担う免震事業について説明がありました。その後、参加者は2班に分かれ、免震製品のショールームと試験設備を見学しました。

まず、【免震館】とよばれるショールームでは、横浜工場でしか製作されていない主力製品である免震ゴムについて、模型や映像を用いてその仕組みや構造を分かりやすく解説いただきました。ゴムと鋼板を何層にも重ねることで、地震の揺れを効果的に吸収・緩和し、建物の被害を最小限に抑える同社の高度な技術力に触れ、また免震を体験できるシミュレーターで身をもって体感もさせていただきました。

引き続き、試験設備エリアに移り、免震ゴムの性能を実証するための巨大な試験設備や、厳格な品質管理体制について詳しくご説明いただきました。人命と建物の安全を守る製品であるため、製造工程の一つひとつに厳しい品質管理体制が敷かれていることが見て取れ、高い信頼性に裏打ちされたモノづくりへの真摯な取り組みを肌で感じる事ができました。



普段なかなか見ることができない、高度な社会インフラを支える最先端の免震技術に触れ、事業場の防災・安全対策の重要性を改めて認識する、大変有意義な見学会となりました。

(㈱タツノ 栗林 早世子)





## 会員事業場紹介



### 山崎製パン株式会社 横浜第一工場

- 所在地 神奈川県横浜市戸塚区上柏尾町15番地
- 従業員 約1,000名
- 業種 食品製造業
- 事業内容 パン・和洋菓子の製造、販売



#### ●安全への取り組み

弊社では、従業員からの安全日誌によるチョコ停・トラブル・ヒヤリハット報告を受けての改善と、管理監督職による安全パトロール、及び安全教育の2本立ての労働安全衛生管理体制を推進し、労働災害の未然防止を図っております。労働災害の原因は人と人の組織体起因する問題と機械設備に起因する問題があると認識し、労働災害の原因を徹底的に究明して、労働災害の撲滅を目指しております。

従業員の教育に関する取り組みとしては、従業員一人ひとりの安全意識と安全行動、安全知識の向上を目的とし、全従業員を対象とした安全研修を実施して、労働災害の発生状況や発生傾向の情報提供のほか、靴底チェックや筋力測定等を実施し、年齢とともに運動能力の低下を体験していただく機会として、従業員の安全行動の定着を図っております。

機械設備面に関する取り組みとしては、機械災害の未然防止に向けて、管理監督職、階層別の安全パトロールを実施するとともに、班長によるリスクアセスメントを実施し、リスクの排除と低減を検討し、安全対策を進めています。転倒災害防止に向けては、床面の材質や清掃道具の見直しを実施し、改善に注力しております。

これからも『働く職場の安全の実現』に向けて、全員参加で安全衛生活動に取り組んでまいります。

### 住友電気工業株式会社 横浜製作所

- 所在地 神奈川県横浜市栄区田谷町1
- 従業員 約1,900名
- 業種 製造業
- 事業内容 情報通信事業

#### ●安全への取り組み

弊社は、毎月初日には安全責任者が集い、構内にある稲荷神社で安全祈願を行い、前月の反省を踏まえ、当月のゼロ災を誓います。毎日元気に来て、元気に帰る製作所を目指し、様々な取り組みの中に安全の要素を取り入れています。月に一度は、朝の通勤時間に各門に立ち、「ご安全に！」と声掛け運動を行ったり、工場・事務所の巡回時には、これまでの災害事例をどのように「自分ごと化」しているか対話を行います。防災訓練も定期的に行っています。



▲水防扉訓練の様子

### ミドリ安全株式会社 横浜南支店

支店長 影山 翔太

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-11-16  
TEL 045-577-4430

### 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 智応

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

### 宝製菓株式会社

おかげさまで80周年



代表取締役社長 岩崎 智子

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



# 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7年  
**10月4日から**  
時間額

1,225円

前年比  
**63円  
UP**

令和7年10月4日から、神奈川県最低賃金額が1,225円に上がりました。

前年比63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

## 死亡災害を 防ぐために 神奈川県労働局長 動画メッセージ

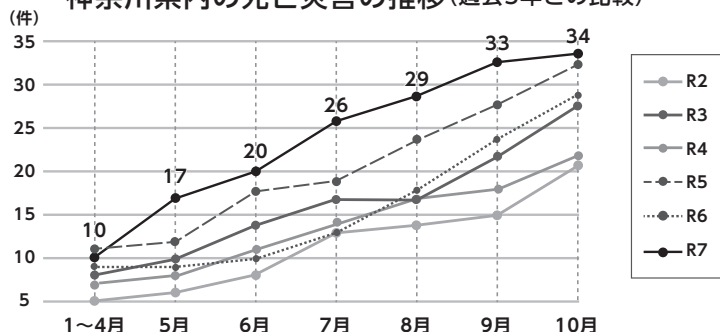


神奈川県内では、令和7年10月末時点で死亡労働災害が34件発生し、過去5年間で最も多かった令和3年の33件を上回るペースで発生している危機的な状況となっております。

このため、神奈川県労働局長から管内事業場の皆さまに対し、今年9月末に公開した第1弾に引き続き、災害防止の取り組みを呼びかける動画メッセージを作成いたしました。

ぜひご覧いただき、職場で亡くなる方をこれ以上増やさないために、取り組みへのご協力をお願いします。

神奈川県内の死亡災害の推移(過去5年との比較)



こちらの  
QRコードから





## 2025～2026年度上期 横浜西支部主要行事予定

### 1. 2025年度

開催日(曜日)	内 容	募集人員	場 所
1月	9日(金)	新年安全祈願	鶴岡八幡宮
	14日(水)	第3回職長教育(2日間)	建災防横浜西分会「会議室」
	15日(木)		
	27日(火)	リスクアセスメント実務研修会	建災防横浜西分会「会議室」
2月	6日(金)	第2回KYT講習会	建災防横浜西分会「会議室」
	27日(金)	危険体感研修(調整中)	住友電気工業(株)横浜製作所
3月	13日(金)	有機溶剤作業主任者能力向上教育	建災防横浜西分会「会議室」
	24日(火)	特定化学物質作業主任者能力向上教育	建災防横浜西分会「会議室」

### 2. 2026年度(案)

#### ①主要行事 (【 】:中災防 < >:協会本部を示す)

開催日(曜日)	内 容
5月	15日(金) 支部通常総会[鎌倉芸術館]
	29日(金) <本部通常総会>
6月	5日(金) 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(金) 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	16日(水)
	17日(木)
	18日(金)
10月	23日(金) <神奈川労務安全衛生大会>
1月	8日(金) 新年安全祈願[鶴岡八幡宮]

#### ②講習会等

開催日(曜日)	内 容
4月	3日(金) 第1回熱中症予防管理者研修
	9日(木) 新入社員安全衛生教育
5月	21日(木) 第2回熱中症予防管理者研修
6月	12日(金) 第1回保護具着用管理責任者選任時研修
	18日(木) 第1回職長教育(2日間)
	19日(金)
	22日(月) 第3回熱中症予防管理者研修
7月	29日(月) 安全管理者選任時研修
	3日(金) 第1回KYT講習会
	22日(水) 第1回フルハース型墜落制止用器具特別講習

開催日(曜日)	内 容
8月	21日(金) 化学物質管理者選任研修
9月	11日(金) 化学物質リスクアセスメント研修
	25日(金) 第2回保護具着用管理責任者選任時研修
10月	1日(木) 第2回職長教育(2日間)
	2日(金)

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。

講習会・研修会の開催情報は横浜西支部ホームページをご覧ください。

## 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&サービス人事総務本部

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 横浜市戸塚区上矢田町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

## 公益社団法人 神奈川労務安全衛生協会

横浜西支部

支部長 杉本 圭一郎

〒244-0817 横浜市戸塚区吉田町631番地203号  
TEL 045-864-5022

## ～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。

今年も政治・経済の動向や自然災害・技術革新などさまざまな状況の変化が懸念されますが、横浜西支部といたしましては、会員事業の皆様と共に自主的な安全衛生管理・活動を着実に推進してまいります。そのため、会員の皆様のニーズに即した事業の展開と、サービスの一層の向上に努めてまいります。

今年一年、皆様の一層の発展を心より祈念いたします。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～

新年明けましておめでとうございます。

最近、加齢の影響か、睡眠が十分とれていない気がします。先日、睡眠の講演会に参加したら大事な5要素として①光(昼間は明るく、夜は就寝前から暗く)②温湿度(体温を下げる必要があり室温を下げ一定に保つ)③音(無音が良い)④寝具(体圧を分散させ寝返りが打ちやすく、肌触りがよく、保湿と通気性が良い)⑤感情(考えない、気にしない)とのこと。だが、これが中々できない。特に①(スマホ)と③(同居人の寝言等)⑤(仕事で頭から離れない)等の厳しい?睡眠環境との闘いの日々です。

結びに、本年が良い年になることをお祈り申し上げ、横浜西支部との連携、発展を図って参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

(広報部会副部会長 ㈱ニコン横浜製作所 小倉 宏之)