



### 全国安全週間(7月1日～7月7日)

令和7年度「全国安全週間」スローガン

#### 「多彩な仲間と 築く安全 未来の職場」

今年で98回目となる全国安全週間は、労働災害を防止するために産業界での自主的な活動の推進と、職場での安全に対する意識を高め、安全を維持する活動の定着を目的としています。これまで、事業場では、労使が協調して労働災害防止対策が展開されてきました。この努力により労働災害は長期的には減少しておりますが、令和6年の労働災害については、死亡災害は前年を下回る見込みであるものの、休業4日以上死傷災害は前年を上回る見込みであり、近年、増加傾向に歯止めがかからない状況となっています。特に、転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因する死傷災害、墜落、転落などの死亡災害が依然として後を絶たない状況にあります。また、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くために令和7年度においても、労使一丸となった取り組みが求められます。



また、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くために令和7年度においても、労使一丸となった取り組みが求められます。

### STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

(7月1日～9月30日)

本格的な暑さが到来する7月は重点取組期間としてすべきことが以下の通りあります。

- 暑さ指数の低減効果を再認識し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- 体調不良の者に異常を認めるときは、躊躇することなく救急隊を要請**

暑さの感じ方は人によって異なります。特に高齢の方は注意が必要です。まわりが協力して熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です。

### これから注意すべき感染症について

新型コロナウイルスの感染者は減少してきたものの、現在、ベトナムやインド、シンガポールなどのアジア諸国で新型コロナウイルス感染症(新しい変異株 NB.1.8.1)の再流行が急拡大しており、現在開催中の大阪万博等、インバウンドが増加して、国内に持ち込まれるリスクは常にあります。今後の流行に備えて手洗い・うがい・必要に応じてマスクの着用、体調管理等の感染予防対策をして下さい。

#### 【お知らせ】

弊社ホームページ(<http://i-c-t.co.jp>)をリニューアルしました。従業員専用ページから、パスワード「1763」で「社報」・「連絡事項」がパソコン・スマホでも見られます。7/1～9/30の間、本社管理業務は、8:00～17:00となります。

### 「スマホと健康被害」の新常識 その1

長らく続く体調不良、突然訪れた気力の低下、それらの原因は「スマホの使いすぎ」にあるかもしれないスマホが人体に与える悪影響及び処方箋を3回に分けて紹介します。

#### 脳:なぜスマホ依存で脳過労になると

#### 全身の疼痛(トウツウ)や不安障害が起こるのか

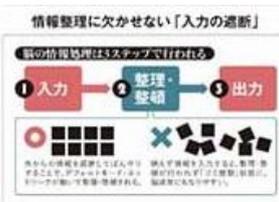
医療の現場ではスマホは「危険な依存性物質」  
移動中の電車内や休憩時、待ち時間など、少しでも空き時間があるとスマホに触れているという人は多いのではないのでしょうか。スマホを絶え間なく使い続けていると、脳はかなり疲弊します。スマホの使い過ぎによる脳過労は、仕事のパフォーマンスを低下させ、健康にも悪影響を及ぼします。医療の現場では、スマホは酒やタバコ、薬物などと同じように依存症を引き起こす危険な依存性物質と認定されています。依存物質には5つの特徴があり「気持ちよさをもたらす」「飽きない」「無限性」「確実・手軽」「一見すると安全」です。特に厄介な要素が「一見すると安全」です。スマホを使いすぎて脳疲労になると、まず「全身の疼痛」で体の様々な部位に原因不明の痛みが現れることがあります。そして「不眠症」も招きます。夜にスマホを見すぎると、寝つきにくい、眠りが浅い、朝早く目覚めてしまうなどの症状が現れます。同時に不眠症はアルツハイマー型認知症



の発症リスクを高めま  
す。また、不眠症とう  
つ病は密接に関係し  
ており、不眠症が続  
くとうつ病の発症リス  
クが高まります。

#### 情報入力ばかりしていると脳が「ごみ屋敷」になる!

脳の情報処理は、次の3つのステップで成り立っています。まず、見聞したり体験したことを脳にインプットする「入力」。次が入力した情報の中から大切な内容を保存し、不必要な内容は捨てる「整理・整頓」。最後に必要なときに大切な情報をアウトプットする「出力」です。「整理・整頓」は、情報の入力を遮断することによって行われ、スマホを



使っていると情報が「入力」されるばかりで整理・整頓が行われません。その結果、脳内は無駄な情報であふれた情報の「ごみ屋敷」と化し、脳疲労の状態になります。この

状態を改善するには、整理・整頓を促す働きをするのを脳の一部だけを起動させて待機するデフォルトモード・ネットワークでいわば脳の省エネモードであり、脳の疲れを軽減します。ぼんやりする時間を意識的に生み出すには「リズム運動」で、散歩、水泳、サイクリング、皿洗いなどの単調な動作を繰り返すと脳がリラックスし、座禅を組んだりサウナで整うことです。大切なのは必要のないときはスマホを見ず、ぼんやりする時間を作って脳を休ませることです。