

全国労働衛生週間準備期間(9月1日～30日)

令和7年度スローガン

「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」

全国労働衛生週間は、厚生労働省と中央労働災害防止協会の主唱により、労働者の健康管理や職場環境の改善等の労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康の確保等を図ることを目的として、昭和25年から実施されており、本年度で76回を迎えます。



毎年、10月1日～7日までを本週間、9月1日～30日まで準備期間として実施しています。期間中の総点検としての内容は、メンタルヘルス対策、過重労働による健康障害防止対策、労働衛生管理体制の確立、作業環境管理、作業管理、健康管理、労働衛生教育などです。

横浜健康経営2025認定(クラス AA)について

健康経営とは、企業や従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、健康経営に取り組み、従業員の活力、生産性の向上などの効果をもたらす、従業員の健康状態の改善、健康情報入手の改善・向上により事業所のイメージアップに繋がります。認証区分は、クラス A、クラス AA、クラス AAA があります。当社は、2021,2023 年にクラス A 認定を取得してさらに 2025 年にクラス AA 認定を取得しました。従業員の健康管理の取組を一層進めることとしますので、皆様のご協力をお願い致します。



は、2021,2023 年にクラス A 認定を取得してさらに 2025 年にクラス AA 認定を取得しました。従業員の健康管理の取組を一層進めることとしますので、皆様のご協力をお願い致します。

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

(9月1日～9月30日)

9月に入っても気候変動による影響で今後も暑さが激甚化する恐れや夏の期間が長期化する可能性があります。



台風や大雨などの気象災害と同じように熱中症に対しても防災意識を高めていくことが重要です。

【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。新入社員のご紹介
8/1 付で海村 佑(うみむら ゆう)氏が入社しました。所属はプラント技術2Gです。宜しくお願い致します。

「スマホと健康被害」の新常識 その3

うつむくと首への負荷は3倍！全身の不調を招く

「首こり病」に注意

首は人体においてとても大切な器官です。脳から体の各所へ指令を送る神経が通う「パイプライン」であり、その働きは脳の一部と言っても良いほどです。

一方で、首は細くて弱い部分でもあります。頭の重さは大きなスィカほどあり、支えるだけで大変です。近年、慢性疲労、頭痛など、原因不明の体調不良に悩まされる方が増えていますが、こうした症状の多くは、首の不調に由来するものと考えられます。タブレットやスマホは、夢中になるうちに首をすくめるようになって、通常のデスクワークや読書でも首に負担はかかりますが、とても比較になりません。首の筋肉にとって、うつむいた姿勢は真っ直ぐな状態に比べて3倍の負担がかかります。平均的な頭部は 6kg もありますから 18kg もの過重に耐えなければならないのです。



頭痛の原因は硬直した首の筋肉が神経を圧迫：頭痛には大きく分けて 2 種類あります。一つは「血管性頭痛」で鼓動に合わせてズキズキと痛むのが特徴で、血管は左右一対なので左右どちらかに起こることから、片頭痛とも呼ばれます。基本的に 3 日以上は続きません。もう一つは「緊張型頭痛」で、後頭部から首筋にかけて突っ張ったような痛みや頭を締め付けられるような圧迫感があり、だらだらと長時間続きます。一定の姿勢で長い時間を過ごしていると首の筋肉が凝り固まり神経を圧迫することで痛みを覚えるのです。

近年急増しているうつ病患者は自律神経の乱れが原因でスマホの使い過ぎが自律神経に悪影響を及ぼし、抑うつ状態が悪化し自殺志向に拍車をかけることを危惧します。首が悪い状態でストレッチをすると負荷をかけるため、かえって痛める危険があるので首こり病にならないための予防として「首の筋肉に負担をかけない」：スマホを使う際はなるべく目と同じ高さに揚げ距離もできるだけ遠くし画面を覗き込まないようにする。

首の筋肉をほぐす ネックリラクゼーション



「休ませながら首を使う」：スマホやパソコンに連続して 15 分間向き合ったら、30 秒は画面から目を離し、首の休憩時間をし、オフィスなどでは「ネックリラクゼーション体操」を 15 分ほど行ってください。

「首を決して冷やさない」：首が冷えると血の巡りが悪くなり、筋肉が硬くなってしまいます。冷湿布やアイシングを逆効果です。蒸しタオルやスカーフ、マフラーで温めることや入浴で首の後ろまでしっかりお湯に浸かりましょう。現代人がスマホなしの生活に戻ることはできません。しかし、役に立ってくれるはずのスマホが原因で病気になるのでは、本末転倒です。健康的で上手な付き合い方を、ぜひ身に付けてください。