

事務連絡
令和6年10月23日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務所長 原 雄二（印省略）

令和6年度 第7回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第7回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和6年10月23日（水） 12時00分より
2. 協議内容
 - （1）秋バテ対策について
 - ・別添資料「夏の疲れ解消法 秋バテ対策」を基に影響及び対策等について確認。
 - （2）腰痛肩こりについて
 - ・別添資料「職場の腰痛・肩こりについて」を基に影響及び対策等について確認。
3. その他
 - 【産業医より】
 - ①秋バテ対策について
 - ・秋は夏の時期における疲労の蓄積が出やすい時期である。天候による気圧の変化に伴い頭が重くなったり、関節が痛んだりする「気象病」は実際にある。秋バテ及び夏の疲れ対策には生姜などを使用した料理で体を温めることは重要である。

②腰痛肩こりについて

- ・腰痛の7割は原因不明であり、ストレスや体内の異常を知らせるシグナルである。ストレッチを行うことは有効であるが、効果がない場合は体内疾患の疑いもある為、病院で診察を受けてほしい。腰痛だからといって甘く見ない方が良い。

4. 連絡事項

① 健康診断の受診について（引き続き）

今年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いしますとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様にも通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きます様お願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車で通勤する場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

⑤ 令和6年(2023年)分 給与所得者の基礎控除申告書兼扶養控除等（異動）申告書の送付について

毎年9月頃、就業している新規及び継続派遣会員の方を対象に令和6年分給与所得者の扶養控除等申告書を郵送しておりますので、お手元に届きましたらご確認をお願い致します。

- ◆ 寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節になりました。今回の資料をご一読いただき、各自体調管理の徹底をお願い致します。
体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合川越市事務所
事務局担当：川崎・河東・土屋
(Tel：049-222-2075)

夏の疲れ解消法 秋バテ対策

～そのたるさ、秋バテかも！～

とうざい株式会社作成

1. 秋バテとは

夏の疲れが取れないまま秋へ移り、夏の間の生活習慣や冷えによって自律神経のバランスが崩れてしまい、一時的にだるさなどの影響が出る現象。主に下記のような症状がみられることが多いです。

倦怠感・めまい・不眠・集中力の低下
肩こり・頭痛・食欲不振・胸やけ・胃もたれ



なんとなくいつも体がだるくなったり
仕事や家事にやる気が起きなかったり
日中にもものすごい眠気に襲われたり…
様々な体調不良が起こることがあります

2. 秋バテになる原因とは？

①朝夕の温度差による自律神経の乱れ

昼間は暑くても朝夕が涼しかったり、数時間で寒暖差が激しくなります。そのため多くのエネルギーを消費して寒暖差に対応するため、**自律神経の乱れを起こしてしまい、体調不良を引き起こします。**

②天候による気圧の変化

8月下旬から9月にかけては台風が多い季節でもあります。台風（低気圧）が近づいてくると頭が重くなったり関節が痛んだりしてしまいます。**別名「気象病」とも呼ばれています。**

③冷たいものの食べ過ぎ

熱中症予防にもなりますが、食べ過ぎることで内臓を冷やしてしまい消化機能等の働きが鈍ってしまいます。その結果**胃もたれや食欲不振などの不調**が現れることがあります。



④夏バテによる疲れの蓄積

夏バテによる体調不良が続くことで体にはどんどん疲労が蓄積していき、季節の変わり目の気温や天候の変化に耐えることが出来ず**体調不良を引き起こしてしまいます。**

3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法

【食事に温かい食べ物・飲み物をプラス！】

朝のコーヒーをアイスコーヒーからホットコーヒーに変更する、ランチや夕食に汁物を一品プラスする、等毎日の食事の中で温活を意識しましょう！

一例として、体を温める作用のある食材をまとめました！

しょうが・レンコン・にんじん・にんにく・山椒・かぼちゃ・たまねぎ・ネギ・唐辛子・鶏肉・牛肉・鹿肉・栗・はちみつ…等



* 身体ポカポカ生姜ドリンクレシピ *

- ・ お湯…200ml
- ・ すりおろし生姜…小さじ1/2
- ・ はちみつ…大さじ1
- ・ レモン汁…大さじ1
- ・ 輪切りレモン…1枚

カップにすりおろし生姜とはちみつを入れ、お湯を注いで混ぜ、レモン汁も混ぜる。

レモンの輪切りがあれば乗せて完成です！

3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(2)

【ぬるめのお湯につかりましょう】

夏は簡単にシャワーで済ませ、湯船につかるのを避けがちではないですか？これでは体を深部まで温めることが出来ません。冷房や薄着などで冷えた体を中から温めることはとても大切です！

ポイントは「ぬるめのお湯」につかること

熱すぎるお湯は交感神経が働きすぎてしまい、リラックス効果が十分に得られずにかえって疲労がたまってしまうことがあるので注意！

お湯の温度は39℃前後、入浴時間は20～30分が望ましいです。

* 安眠に繋がる入浴のタイミング *

温まったからだの深部体温が皮膚体温と同じくらいに戻るときがベスト。そのためベットに入る1～2時間前にお風呂から上がることが理想です

* お風呂から上がるタイミング *

額にうっすらと汗が出てきたらからだの深部体温が1℃上がったという目安のサイン

ここでお風呂から上がるか休憩をはさむようにしましょう



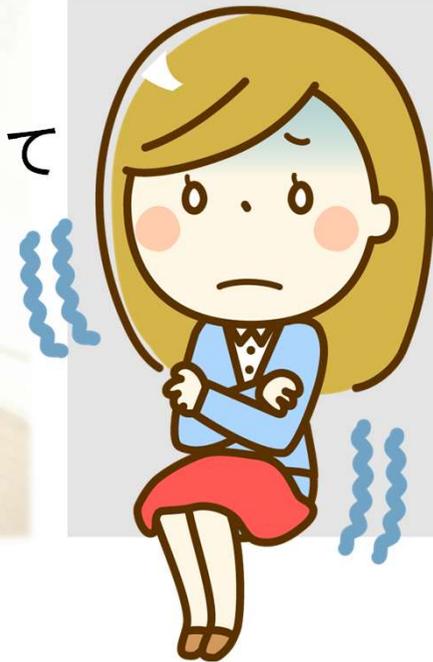
3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(3)

【冷房対策をしっかりとする】

オフィスや電車等空調温度が決められている場合には、**カーディガンや上着**で室内外との温度差を調節できる様にしましょう！

朝夕の気温差も出てくる時季は特に1枚持ち歩くだけで便利です

就寝時には暑さが和らいでいたら**冷房を使わず**に首や後頭部に保冷剤を当てて冷やせば寝苦しさを解消できます
つけっぱなしは体が冷えすぎてしまうので**タイマー機能を活用**し、睡眠前半にエアコンを使うようにしましょう！



4. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(4)

【ビタミンB1が含まれているものを食べる】

夏にウナギを食べるのは理にかなっています。疲労回復にかかせないビタミンB1が豊富なため！ビタミンB1は、糖質を代謝しエネルギーに変えてくれる栄養素です。ビタミンB1は体にためておくことが出来ないため、出来れば毎日しっかり摂ることが理想です。

ビタミンB1を特にとりやすい食品

食品名	含有量 (mg/100g)	食品目安量 (可食部)	目安量 (可食部) 中の成分含有量
豚ヒレ肉	1.32mg	薄2枚60g	0.79mg
生ハム	0.92mg	薄5枚35g	0.30mg
すっぽん	0.91mg	1匹560g	5.10mg
豚もも肉	0.90mg	薄2枚60g	0.54mg
焼き豚	0.85mg	3切れ45g	0.39mg
豚ロース	0.69mg	薄2枚50g	0.40mg
豚かた肉	0.66mg	薄2枚60g	0.40mg
豚かたロース	0.63mg	薄2枚30g	0.38mg
豚ひき肉	0.69mg	卵大1かたまり50g	0.34mg
鴨肉	0.40mg	薄2枚80g	0.32mg
うなぎ(蒲焼き)	0.75mg	1串100g	0.75mg
ふな	0.55mg	1尾300g (150g)	0.83mg
こい	0.46mg	輪1切れ150g (128g)	0.59mg
グリーンピース(揚げ豆)	0.52mg	カップ1/2杯70g	0.37mg
ひまわりの種(フライ)	1.72mg	大さじ2杯18g	0.30mg
ドリアン	0.33mg	一袋260g (221g)	0.73mg

ビタミンB1の1日の推奨量

成人男性
1.4mg

成人女性
1.1mg



効果的にとるレシピ！豚肉のめんつゆ生姜焼き



豚かたロース肉(脂身なし)	80 g
小麦粉	小さじ1/3 (1 g)
サラダ油	小さじ3/4 (3 g)
Aめんつゆ(ストレート)	大さじ1と1/3 (20 g)
A酒	小さじ1 (5 g)
Aすりおろし生姜	3 g
キャベツ(千切り)	30 g

- 1 豚肉は、両面に薄く小麦粉をふっておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を広げて焼く。
- 3 焼き色がついたら裏返し、もう片方にも焼き色をつける。
- 4 Aの調味料を合わせて加え、肉全体に煮からめる。
- 5 皿に移し、キャベツの千切りを添える。

5. まとめ

- ・ 食べたいものだけ食べるのではなく、バランスの良い食事を意識するようにしましょう！
- ・ 気温差や室温に対応出来る様、それぞれが工夫してできることをしましょう！
- ・ 入浴や適度な運動など、暑いから避けるのではなく無理をしない程度に行いましょう！

職場の腰痛・肩こりについて

職場における腰痛の現状

腰痛は、休業4日以上の職業性疾病(労働災害)の約6割を占めています。

厚生労働省は、「職場における腰痛予防対策指針」を平成6年9月に策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発を行ってきました。

[職場における腰痛予防対策指針 \(PDF:1,011KB\)](#)

さらに、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなどの、改訂を行いました。

[第三次産業労働災害防止対策支援事業\(社会福祉施設\)の概要 \(PDF:304KB\)](#)



腰痛予防のための労働衛生管理体制

作業管理

自動化・省力化
作業姿勢・動作の適正化
作業時間・作業量・作業内容・休憩の適正化
作業標準の策定
作業服の適正化

作業環境管理

温度管理 寒い場所での作業は腰痛の悪化・発生につながる
作業空間や設備の管理 作業や動作に支障をきたさない配置
振動管理 腰や全身に激しい振動を受ける場合は、振動の軽減を図る

健康管理

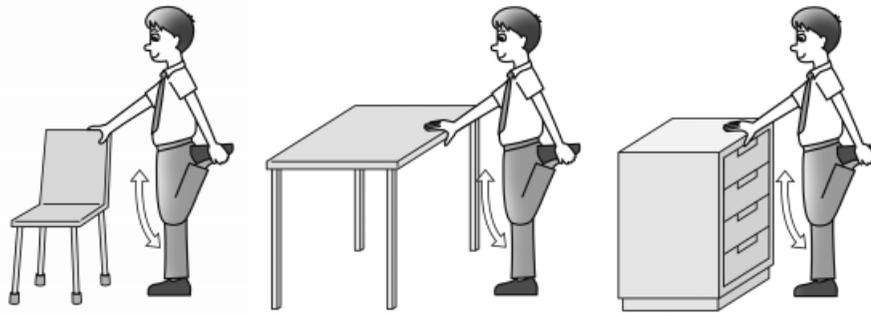
健康診断 腰に著しい負担がかかる作業に配置する際には、医師による腰痛の健康診断を実施
腰痛予防体操の実施

労働衛生教育

腰痛の発生状況、原因
腰痛発生要因の特定、リスクチェック
腰痛発生要因の低減措置
腰痛予防体操 職場で出来るストレッチ

職場で出来る腰痛予防体操（ストレッチ）

a. 事務機材を利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



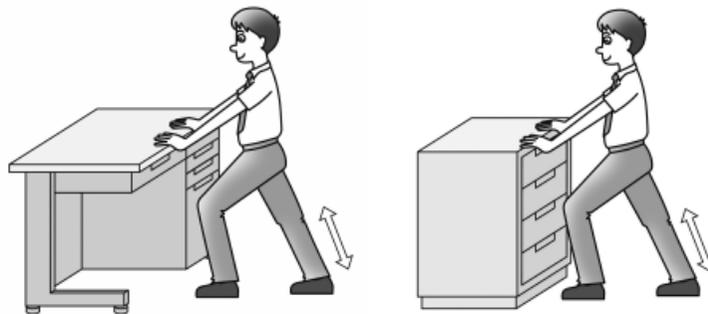
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

b. 椅子を利用した大腿前面（太ももの前側）、臀部（お尻）のストレッチング



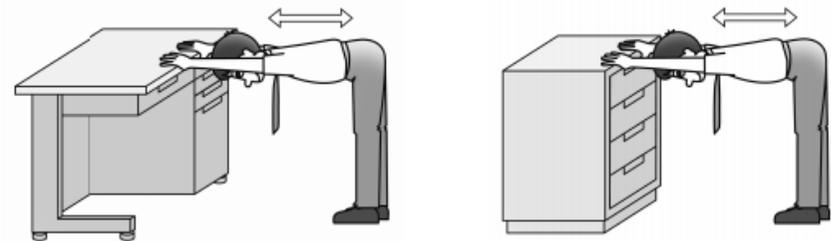
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

c. 事務機材を利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

d. 事務機材を利用した上半身のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

参考3 「事務作業スペースでのストレッチング」(例) : 厚生労働省 より

腰痛予防体操を実施する際には、キャスター付きの椅子や座面の回る椅子は使わず、周囲の安全を確認してから行いましょう。

職業性疾病としての肩こり

肩こりといえば、職業性疾病と結びつかない方が多いと思いますが、ひどい肩こりは、頸肩腕症候群という疾病です。

頸肩腕症候群とは

頸部から肩、上肢にかけて、痛みやしびれなど、何らかの症状を示す疾患の総称として使用されます。

しかし、近年では診断法の進歩により病像をより正確にとらえることができるようになったことから、できる限り症状と障害部位を特定して、より詳細な病名で診断されるようになってきています。

頸肩腕症候群は、作業要因に起因する職業性疾病(労働災害)の発生件数が、腰痛について多く、約2割を占めます。

参照) [職業性疾病製疾病・経年グラフ](#) 厚生労働省 東京労働局

職場で出来る肩こり体操

肩の運動



①力を抜いて肩を上下に動かします。
腕の力を抜き、両肩を持ち上げ、力を抜いてストンと落とします。

②息を大きく吸い込んで両肩を後ろに引き、
息を吐きながら前に出します。

③肩の前回しと、後ろ回しを行います。

首の運動



運動手順

①

①前後に動かす

②

②左右に動かす

③

③円を書くように動かす