



SHINKOニュース

NO.150
平成29年8月1日
信光陸運株式会社

「より安全に より迅速に より高い品質の提供」

平成29年度スローガン 「継続は力なり」 ～自分たちで決めたことは徹底して追求し続ける～

「夜間勤務従事者検診実施」

毎年7月に実施しております、夜間勤務従事者検診を7月8日(土)に実施いたしました。当社は定期健康診断を1月に実施していることから、中間時期となる7月に行っております。

今回受診者は平成28年12月より平成29年5月までの6ヶ月間において、午後10時より午前5時までの間に勤務する日数が月平均4日以上ある方が対象となっており、52名が対象となりました。

仕事の都合上当日実施できた方は42名でしたが、残り10名も例年同様順次実施しており7月中には全て完了予定となっております。

検診内容は定期健康診断と比べると血液検査やレントゲン検査等がなく簡易なものではありますが、尿検査や体重等健康管理をするうえで必要なデータは確保できておりますので、今回の検診結果をもとに、より一層自身の健康には注意を払っていただければと思います。

また秋には昨年より実施しております「ストレスチェック」も予定しておりますので、心身ともに健康な体づくりに注力しましょう。

夏の交通安全県民運動

夏の交通安全県民運動は7月11日(火)から7月20日(木)までの10日間ですが、夏休み本番はこの期間を過ぎてからとなっております。当社としましては、子供の飛び出し等が多くなる季節ですので、引き続き夏休み期間中となる8月末までは、より一層子供の飛び出しには注意し、安全運転を心掛けるべく指導してまいります。

また小さなお子様を持つ社員も多く、家族でレジャーに出かける際には、後部座席を含めたシートベルト着用、チャイルドシートの使用徹底も同時に習慣づけ、自身の安全確保にも高い関心をもつよう指導してまいります。

●愛知県のシートベルト着用率は運転席で97.4%、助手席同乗者95.6%、後部座席同乗者46.1%

(愛知県/JAF調べ参照)

※上記統計を見て何を感じるでしょうか？ 法律で義務付けられ、ニュース等でもシートベルト未着用での死亡事故が報道されている中で、着用していない人がどのような人物かよく考えてみましょう。



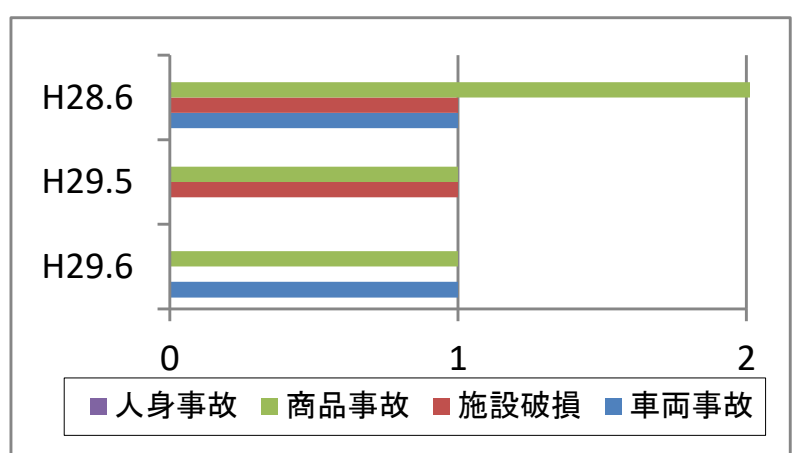
Stop (ストップ) Slow (スロー) Smart (スマート)
交通安全スリーS運動を広めよう

8月の安全重点目標

- ※車両・商品事故ゼロ！
- ※子供・老人に対する優しい運転
- ※車両日常点検の励行
空気圧等の再確認

6月度品質結果

	協力会社含む				
	H29.6	H29.5	対前月比%	H28.6	対前年比%
車両事故	1	0	増加	1	100%
施設破損	0	1	減少	1	減少
商品事故	1	1	100%	3	33%
人身事故	0	0	-	0	-
計	2	2	100%	5	40%





夏に多い脳梗塞の予防対策

【脳卒中が起こりやすい時期はいつでしょうか???

脳出血は通常冬に起こりやすいことから、脳卒中自体も冬に起こりやすいと思われがちです。しかし脳卒中死亡原因の1位である「脳梗塞」は夏(6月~8月)に多く発生してるのが現状です。

これは、暑さの為他の季節に比べると大量に汗をかくことから血液の粘度が高くなり、血のかたまりができやすくなるため、体内を循環する血液の量が少なくなるとが原因となるからです。

脳梗塞を予防するには水分補給が手軽で効果的です。

『脳梗塞が発生しやすい状況及び注意点』

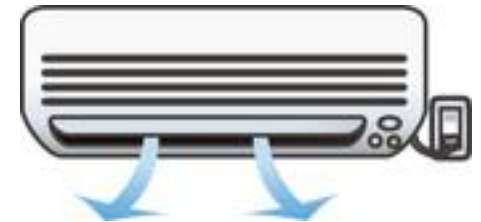
外出時・スポーツ時

夏の炎天下では、のどが渇いたと感じた時には既に脱水症状が始まっています。いつでも水分補給ができるよう飲み物を持ち歩きましょう。



冷房の効いた部屋

エアコンをつけた部屋は人間を感じる以上に乾燥しています。したがって汗をかかなくても体の水分が奪われるため、室内にいても水分補給には注意しましょう。



飲食時

夏には冷えたビールで乾いたのどを潤したくなります。しかしアルコールには利尿効果があるため、実質的な水分補給ができません。飲みすぎは控えましょう。



就寝時

寝ている間にコップ1杯の汗をかくといわれています。寝る前に水分補給をしっかりしましょう。



入浴時

入浴時はコップ4杯の汗をかくといわれています。入浴時の前後は十分な水分補給をしましょう。



1日約800~1,300mlの水分を補給しましょう。また何回かに分けて飲むようにしましょう。コーヒーやお茶は利尿作用があるため避けましょう。