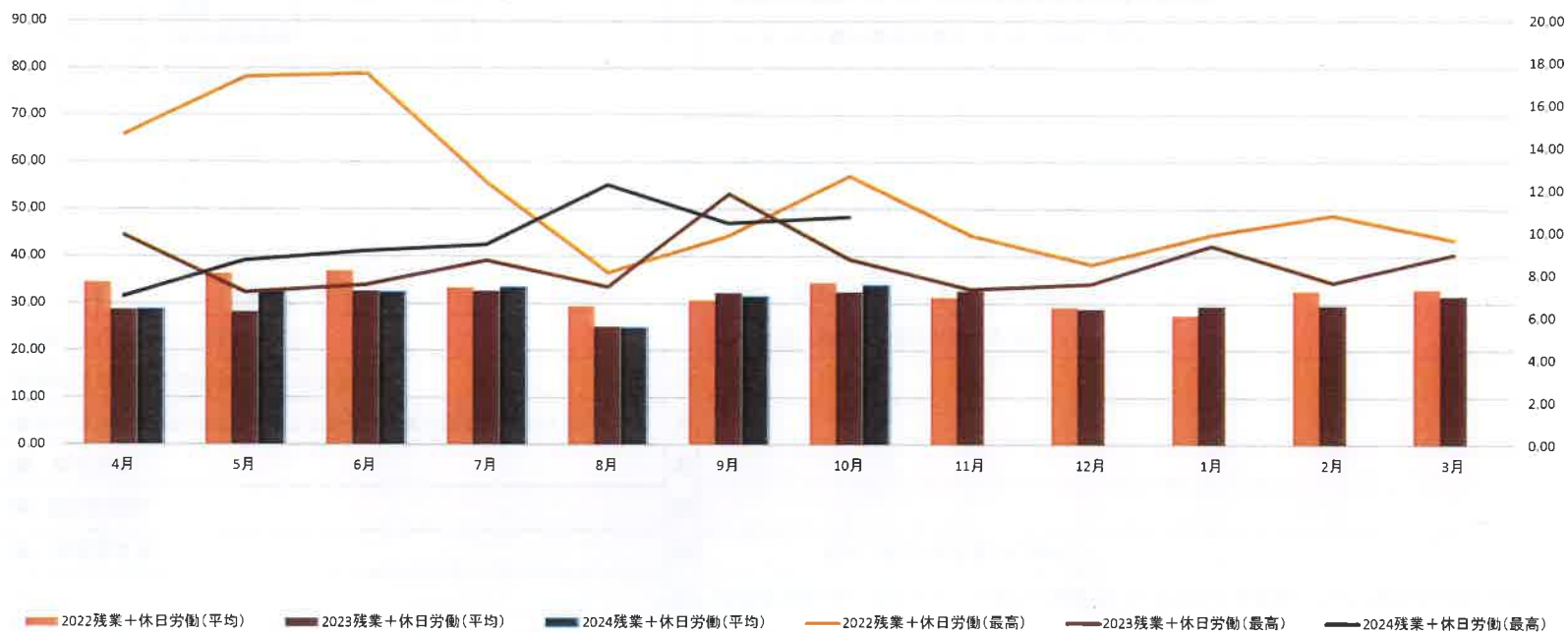


1	開催日時	11月 27日(水)		13:10 ~ 13:40	6		
2	開催場所	Teams開催				産	高橋保健師:歩行基礎力測定は皆さん好評でした。次回も何か健康支援ができればと思います
3	委員	委員長	■ 佐藤委員長			業	ので、決まり次第案内します。
		産業医	■ 成松産業医			医	
		衛生管理者	■ 森本委員			意	
		使用者代表	■成松産業医 ■森本委員 ■久木野委員 ■高橋保健師(オブザーバー)			見	
		労働者代表	■桶田委員 ■山崎委員 ■名越委員			他	
4	安全衛生関係	(1)労災・交災状況(福岡オフィス)		(2)時間外状況		7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。
						そ	・ 時間外最高時間の方は安全衛生協議会 の方で 48時間でした。
						の	・ 休日労働の最高時間は水処理・ガス化課の方で 31時間でした。
						他	・ 残業+休日労働の最高は安全衛生協議会の方で、48時間でした。
						報	・ 残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は安全衛生協議会1名。MEC 1名。
						告	LMプロジェクト 1名。水処理・ガス課 1名
							・ 11月13日歩行基礎力測定 27名 実施しました。
							・ 別紙にて説明 秋バテ 令和6年度年末年始無災害運動
5	活動状況	● 実績 ○ 予定				委員	今年は猛暑で日中の気温が下がらずに体調不良となる事が多いようです。
		①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)				長	来月は師走に入り慌ただしくなりますが体調管理を行い、安全第一で作業をしましょう。
		②時間外状況確認の実施(上記4参照)				接	
						拶	
						次	2024年12月18日(水)13:10~13:40 産業医によるMCPオフィス職場巡視を予定しております。
						回	場所 : Web・MCP事務所

佐藤委員長	
成松産業医	
森本委員	
久木野委員	
桶田委員	
山崎委員	
名越委員	

前年比較（残業+休日労働時間数）



歩行基礎力測定サービスで

わ結



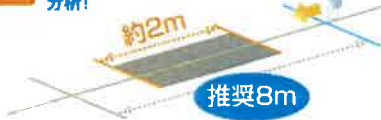
歩行基礎力測定サービスで 自分の歩行状態を確認してみよう!!

歩行基礎力測定サービスでは「圧力センサーシート」の上を歩くだけで、科学的根拠に基づいて、あなたの歩き方を瞬時に解析し、「歩行バランス年齢」や「歩行スピード年齢」を算出します。加えて「足圧の軌跡」や「足圧のグラフ」「あなたと類似の歩行傾向」を1枚の結果票に出力します。

歩き方のクセを知り、若々しい歩き方の動機付けを行うことで、自治体における介護予防事業から企業の健康づくり、流通の顧客向けサービスなど幅広い年齢層・分野・用途での活用が可能です。

測定時間はわずか3分!

科学的根拠に基づいて、
あなたの歩き方を徹底的に
分析!



推奨8m

特徴

1 測定は非常に簡単・短時間

「圧力センサーシート」を1往復歩くだけで、瞬時に解析します。

2 歩行総合判定がわかる

「圧力センサーシート」から歩行速度や歩幅など14項目の測定値を分析します。この測定値を同性同年代の標準値と比較し総合判定を提示します。また科学的根拠に基づいた独自分析手法から、歩行バランス年齢・歩行スピード年齢・類似の歩行傾向等の指標を提示します。

3 類似歩行傾向の 予防体操パンフレットのご提供も可能

腰痛・ひざ痛・転倒・筋力低下・尿漏れなどの予防体操パンフレットも準備しています。



測定結果は その場で簡単に印刷

結果票は、測定結果と測定結果に基づいたワンポイントアドバイスがセットになっています。結果票の裏面には、測定結果の見方も記載しています。



結果票で わかること

1 歩行バランス年齢と歩行スピード年齢

- ・歩行バランス年齢が低いほど若々しい歩き方になります。
- ・歩行スピード年齢は歩行速度が速いほど若い年齢を示します。

2 あなたの足圧

- ・歩く時の足の動きがわかります
- ・足底の圧力分布状態を表示し、踏み込みと蹴り出しの状態を表示します。

3 あなたの歩行総合判定

- ・測定した実際の値と測定者の同性・同年代の平均値を表示します。

4 あなたと類似の歩行傾向

- ・各特徴をお持ちの方に近い歩き方の傾向を表示します。

5 ワンポイントアドバイス

- ・歩行特徴と改善のポイントを記載しています。

歩いている様子が可視化され、歩き方に対する改善意識に繋がり、若々しい歩き方に変化して行くことが期待できます。

こんな所で活用できる事例紹介

- 1 自治体などでの介護予防・健康増進事業等
- 2 職場での健康維持・増進のための保健事業
- 3 流通などでのロイヤルユーザ向け顧客サービス



A stylized sun graphic consisting of a solid orange circle with several dashed orange lines above it, set against a background of a large white semi-circle on a red field.

歩行基礎力測定会 開催

MCC 九州事業所 健康支援

自分の歩き方を科学的に分析し、歩行状態を確認してみませんか？



測定結果は その場で簡単に印刷

結果票は、測定結果と測定結果に基づいたワンポイントアドバイスがセットになっています。結果票の裏面には、測定結果の見方も記載しています。

1 測定は非常に簡単・短時間

「圧力センサーシート」を1往復歩くだけで、瞬時に解析します。

2 歩行総合判定がわかる

「圧力センサーシート」から歩行速度や歩幅など14項目の測定値を分析します。この測定値を同性同年代の標準値と比較し総合判定を提示します。また科学的根拠に基づいた独自分析手法から、歩行バランス年齢・歩行スピード年齢・類似の歩行傾向等の指標を提示します。

3 類似歩行傾向の 予防体操パンフレットのご提供も可能

腰痛・ひざ痛・転倒・筋力低下・尿漏れなどの予防体操パンフレットも準備しています。

MCC 九州事業所 健康支援

実施 要項 1

【対象】 MCC：九州事業所（福岡地区）所属員
（派遣社員除く）

各社：各社所属員

【日程】 MCC	11月8日(金)・14日(木) 15日(金)・20日(水)
MEC/MECT	11日(月)・12日(火)
エムシーパートナーズ	13日(水)
化成フロンティア	18日(月)
ケミカル物流	19日(火)
上記以外	21日(木)

実施 要項 2

【時間】 <MCC>

午前9時～11時30分

午後1時30分～4時

<各社>

各社ごとに異なりますので予約DBより
ご確認ください

【場所】 健康管理センター 1F

【予約方法】

黒崎健康管理予約DBよりお願いします

※掲示板にURL掲載

【お問合せ】

MCC：健康支援

各社：窓口担当者

(掲示板をご参照ください)

MCC 九州事業所 健康支援

歩行基礎力測定で 自分の歩行状態を 確認してみよう!!!

- 実は、半年前に、スポーツ中に転んで、ひざを痛めました。
最初の測定で、ひざ痛を当てられ、驚きました。
今回（2回目）は痛みがなくなったら、ひざ痛を指摘されず、2度びっくり。
「ためになるよ」と他の人にも教えてあげたい。
- 蹴る足が足りず、摺り足なので、転倒しやすいと気づかされました。
今回参加しなかった友人たちも、参加したいと言っていました。
もっと広げたほうがいいですね。
- 歩き方が図で示されるのがいい。今年の冬はあまり歩けなかったけれど、足の上げ方、踏み出し方がわかったので、意識して歩くようにしたい。
- 自分は運動をしていたので、自信があったけれど、速さや着地の仕方など、
わかりやすく教えてもらい勉強になりました。
今回（2回目）は成果が出ました。
- 普段気づかないところ指摘され、勉強になりました。

秋バテにご注意ください 令和6年度 年末年始無災害運動

2024年12月27日
エムシーパートナーズ株式会社
福岡オフィス
衛生委員会



秋バテにご注意ください

秋は爽やかな風とともに、透き通るような空の青さも印象的ですが、秋になった途端に体調不良になるということをよく聞きます。涼しくなって過しやすいはずの初秋に、体がだるい、食欲がない、疲れやすいといった体の不調が現れれることを、近年では「秋バテ」と言われるようになりましたが、皆さんはご存じでしょうか？「秋バテ」の原因や解消法を知って、秋バテに負けない体を作りましょう。

■ どうして「秋バテ」になるのか？

① 朝と晩の急激な気温変化

夏から秋の変わり目は、日中は半袖で過ごせるほど気温が高く、夜は長袖のパジャマと布団が必要になるくらい冷える日もあります。また、日中の気温も日によって異なり、その気温差に体が対応しきれずで体調を崩しやすくなります。

② 秋の長雨と台風

初秋には雨の日が多く、気分が落ち込みがちになります。さらに台風の襲来で気圧も乱れやすくなります。そのため頭痛、めまいなど、様々な体調不良を誘発しやすくなります。

③ 夏の生活習慣によるもの

夏の時期に身についた生活習慣によって、体が冷えてしまっている場合があります。肌寒い日でも冷えたビールや飲み物を飲む。夜も薄着のまま歩くなど、夏と同じような生活習慣を続けてしまうと、疲れがでやすくなってしまいます。

■秋バテを解消するには？

①食事：食事によって夏の間暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を回復させることが大切です。食事の基本である「1日3食」、「規則正しく」、「バランスよく」を心がけましょう。



②入浴：37～39℃のぬるめのお湯につかされると、体内の副交感神経が優位になり、体調が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などで冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

③運動：少し汗をかく程度の適度な運動は、血行をうながし疲労感を和らげる助けになります。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングなどの軽い運動がお勧めです。





趣旨 年末年始無災害運動は、働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう、事業場等の取り組み促進を図る趣旨で、昭和46年から厚生労働省の後援のもと中央労働災害防止協会が主唱する運動で、本年度で54回目を迎える。職場の安全と健康を確保するためには、経営者、労働者が一丸となって安全衛生活動を推進し、災害のない職場環境を整えるためにも、一つひとつの作業を丁寧に確認し、次の作業に備えること、そして体調管理を万全にし、無理をしないことが大切です。

令和5年の労働災害による死亡者数は755人と過去最少だったものの、休業4日以上の死傷者数は135,371人となり、3年連続で増加となった。そのうち60歳以上の高齢者の割合は29.3%となっており依然として増加傾向にある。

本年8月末までの労働災害発生状況（新型コロナウイルス感染症のり患による労働災害を除く）をみても、前年同期に比べて休業4日以上の死傷者数は、全体で1.5%増加しており、業種別では陸上貨物運送事業で1.8%、第三次産業で3.0%の増加、事故の型別では「転倒」で0.9%、「動作の反動・無理な動作」で2.4%増加している。

年末年始は大掃除や設備点検、物流等の増加に伴う交通・荷役作業時の災害、積雪や凍結による転倒等の危険が増します。

多忙による焦りや疲労からミスやエラーが起こりやすくなる。このため非常作業における安全確認の徹底、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、安全衛生保護具の点検の実施が一層重要となる。また転倒・腰痛災害予防のため、身体機能の維持向上のための取り組みや、感染症予防を含めた労働者の健康管理にも全員で取り組むことが大切である。自身の安全・健康の確保はもちろん、周囲の仲間とも声を掛け合って、皆で力を合わせて無事に一年を締めくくり、明るい新年を笑顔で迎えられよう、本年度の年末年始無災害運動を展開する。

事業場の実施事項

(1) 年末年始に実施する事項

- ① 経営トップによる安全衛生方針の決意表明
- ② 安全衛生パトロールの実施
- ③ 機械設備に係る一斉検査および作業前点検の実施
- ④ 年末時期の大掃除等を契機とした5Sの徹底、掲示や旗の掲げ替え
- ⑤ 年始時期の作業再開時の安全確認の徹底
- ⑥ 年末年始無災害運動用ポスター、のぼり等の掲示

(2) 年末年始に実施状況を確認する事項

- ① KY（危険予知）活動を活用した非定常作業における労働災害防止対策の徹底
- ② 安全保護具・労働衛生保護具、安全標識・表示等の点検と整備・更新
- ③ 化学物質のリスクアセスメントの実施を含めた化学物質管理の徹底
- ④ 転倒、墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ災害防止や腰痛予防対策の徹底
- ⑤ 火気の点検、確認など火気管理の徹底
- ⑥ 交通労働災害防止対策の推進
- ⑦ 過重労働をしない・させない職場環境づくり
- ⑧ 高年齢労働者を含めた身体機能の維持向上のための健康づくり、健康的な生活習慣（睡眠、食事、運動等）に関する健康指導などの実施
- ⑨ 感染症拡大防止対策の徹底↑職場のハラスメント防止につながる取り組みの推進
その他安全衛生意識高揚のための活動の実施

年末年始の災害防止を徹底しよう!

脚立作業のポイント



- 1 天板の上に乗らない。脚立にまたがらない。
- 2 脚立は水平な安定した場所に設置する。
- 3 脚部に滑り止めの付いた脚立を使用し、開き止め金具を確実にロックする。
- 4 踏さん上で作業する際は、足を軽く開き、脚や膝を軽く天板に当てて体勢を安定させる。つま先立ちは危険!
- 5 周囲に「作業中」などの注意喚起の表示をする。
- 6 脚立は原則として2m未満のものを使う。

転倒に注意!

慌ただしい年末年始は、転倒などにつながる不安定な行動をしがちです。また、雪や凍結した路面も注意が必要です。しっかりと対策をして、安全を確保しましょう。



チェックしてみよう! 例えば...

- 通路や出入り口、階段などに物を放置していないか
- 床、通路などの水、油、粉類はその都度取り除いているか
- 安全に移動できるように、十分な明るさ(照度)が確保されているか
- 台車などは、荷が崩れたりしないよう安全に使用しているか
- 階段の滑り止めは外れていないか
- 段差のある箇所や滑りやすい場所に、注意を促すステッカー(標識)を掲示しているか
- 作業靴の底がすり減って滑りやすい状態になっていないか
- 「歩きスマホ」など足元から注意がそれる行動をしていないか
- 転倒などを予防するための教育を行っているか

冬季の安全運転

交通事故は年の後半に多くなる傾向にあり、特に12月に多発しています。一人ひとりが安全運転を心がけるとともに、毎日のミーティングなどでも繰り返し注意喚起しましょう。

出発前の準備

- ・目的地方面の交通情報や降雪など気象情報を収集。
- ・タイヤの摩耗状態、燃料の補給、タイヤチェーンの使い方などを事前に確認。冬タイヤでも走行困難になることがあるため、タイヤチェーンは必ず携帯する。

「急」のつく運転を避ける

- ・急ハンドル、急ブレーキ、急発進などは、スピンやスリップの原因になる。時間と心に余裕を持って!

凍結しやすい場所に注意

- ・橋の上、日の当たらない道路、交差点やカーブの手前などは凍結しやすいので、あらかじめスピードを落として徐行運転する。

車間距離を十分に確保する





規則正しい生活で、秋バテをしない
体づくりをしよう。

来月は師走です。
年末・年始を無事故で乗り切ろう！！

ご安全に！



 エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners

以上



Faint, illegible text or markings in the center of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible text or markings in the lower right quadrant of the page.

Faint, illegible text or markings in the lower right quadrant of the page.

Faint, illegible text or markings in the lower right quadrant of the page.