

# 安全衛生・兵庫

## 安全という名のもとに

◆標高の高いところでは、ちらほら雪が見受けられるようになりましたが、これから本格的な雪の訪れとなります。これまで以上に足元・手元の十分な確認や自動車の運転でも細心の注意を払い、安全の十分な確保が必要となります。

◆私たちの職場では、100%安全ということはありません。十分な認識し、**不安全をいかに最小限にするか**、予測し対処し、起きた時にどうするか、マニュアルも十分理解し、また、安全のための**改善**も行っていかなければなりません。**安全のための改善には終わりが無い**と思えます。災害の事例もよく検討し、より幅広く問題点を挙げ、類似の災害・事故を防止していかなくてはなりません。

◆安全とは①安らかで危険のないこと。平穩無事。②物事が損傷したり、危害を受けたりするおそれのないこと。リスクが許容できるほど小さい状態ということ。安全**という名のもとに**、どこまでの安全を期待し、求めるのか、安全であると言うことは、身体的に危険が無いと信頼している状態でも落ち着いていないことが必要です。

◆これから冬期を迎え、積雪や凍結等作業環境や交通事情が厳しくなりまが落ち着きを失わさせる、このような時には大きな事故や災害が発生しやすいと言われています。



◆危険予知、一歩先を見据えた確認と行動により、職員間で、「目配り」、「気配り」、「心配り」をして、安全を確保しながら、今年も残り1ヶ月を無災害で締めくくりましょう。(次長)

## 有酸素運動のすすめ

■摂取カロリーに見合う、脂肪を燃焼するためには、積極的にウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動の時間を確保していくことが大切です。「**有酸素運動**」とは、脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、規則的な繰り返しのある比較的軽い運動のことで、なかでも歩くことは、日頃忙しくて運動できない人にぴったりのことです。

■脂肪燃焼、骨を丈夫にする、免疫力UP、心肺が強くなる、血行不良・冷え性・肩こり・生活習慣病の予防改善などに非常に役に立ちます。寒くなってきたこの時期にこそ、まずは、ウォーキングから始めて、習慣がついてきたらジョギングにも挑戦してみてくださいいかがでしょうか。

■頑張らない、飛ばさない、楽しく続けるジョギングメニューは、1km7分のペースで週2回、20分〜30分時間で、継続するために最低3つの2km、3km、5kmと自宅の周辺に自分なりのコースを用意しておくことがポイント。



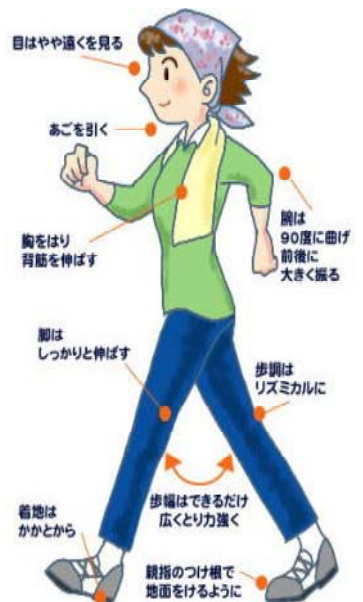
■**ウォーキングはいつだって**

1 スタミナ(体力)がたまっていきます!

身体が取り込む酸素の摂取能力が高まりスタミナがたまっていきます。

2 脳の活動が活発になります!

有酸素運動により、全身の酸素消費量の4分の



1を占める脳へたっぷり酸素が送られます。

3 脳が丈夫になります!

酸素の摂取能力が高まることで肺の換気能力もアップします。その結果肺を取り巻く毛細血管が増えて、肺が強くなり丈夫になります。

4 ストレスに強くなります!

心身の調子が非常に良くなるため、ちょっとしたストレスにも負けない心と体がつくれます。またいいストレス発散にもなります。

5 健康的に減量できます!

有酸素運動の働きにより、脂肪の燃焼と同時に筋肉も鍛えることとなります。その結果単なる減量と違って、引き締まった身体に減量できます。(参考資料: TARANなど)

## 無事故の歳末 明るい正月

■1年経過するのがとても早く感じてしまっています。昨年9月の台風災害から続く様々な懸案事項など、職員が協力し合い、地道に難題を一つ一つ解決してきたとはいえず、肉体的・精神的に非常に厳しい1年ではなかったのではないのでしょうか。これから寒さも厳しくなっています。自分に合った健康管理で体調を維持し、残り1ヶ月、皆で協力し合い頑張りましょう。

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会