

安全週間に当たって

兵庫森林管理署長 川畑 宏二

早くも七月を迎え、月日の流れの早さを実感する毎日です。今年は、五月早々から初夏を思わせる日々が続き、春の心地よさを期待していた体が悲鳴を上げかけていたのを思い出します。これから第二・四半期に入り事業が本格化します。実施する事業は従来と大きな違いはありませんが、地域の森林・林業再生に貢献するという一般会計化の変化点を忘れないようにしたいものです。

さて、組織は一般会計に変化しましたが、安全に対する考え方についての基本は何も変わりません。今年七月一日から七月七日まで、「常日頃 見据える危険の「一歩先」をスローガンに、国家公務員安全週間が実施されます。これまで、六年以上に亘って無災害を継続中であり、職員皆さんの真摯な安全への取り組みのおかげと感謝したいと思います。今年度も安全活動に正面から向き合い、無災害の継続をお願いする次第です。

今回は、安全週間ということで、最近発生している災害の傾向をお話します。直近三カ年の全国の災害発生は、三〇件、三七件、三九件と微増の状態。平成二四年度で大きく増加してから増加が止まっていない状況となっています。

次に、発生時の事業別では、「収穫調査」、「検査・巡視・測量（パトロール含む）」が多く、災害要因では「転落・転倒」が圧倒的に多い状況にあります。よく言われることですが、私たちの働く作業環境は決して平易ではありません。傾斜、浮石、見えない穴、枯れ木、葉の落ちた枝等々、様々な災害要因が散在していますので、十二分に注意する必要があります。

また、減少したとはいえ刃物の災害も毎年一定程度発生しています。災害概要から見えてくる要因は、「通常は刃物を使わない作業工程で刃物を使った」、「長く持つべき柄を短く持った」、「逆鉈」、「体に近い」など使い方が基本どおりでなかったというものです。

私たちは、ややもすれば慣れによる不安全行動を起こしがちです。再度、基本に立ち返り災害の芽を断ち切るようお願いいたします。これらの不安全行動を一つ一つつぶしていくことが軽微な災害の防止、ひいては大きな災害を絶滅することにつながるからです。

本週間の行事は例年と同様の取り組みになりますが、当たり前のことを繰り返し、体験したヒヤリを思い返しみんなと共有するなど、基本的事項の遵守に向けた取り組みをお願いします。

最後になりますが、夏本番を迎え、ことのほか暑い季節となります。体の変化にも機敏に対応した健康管理も重ねてお願いするとともに、みんなで明るい職場環境を保てるよう、よろしくお願いいたします。



平成二六年度 国家公務員安全週間

◆ 期 間

平成26年7月1日～7日

◆ スローガン

「常日頃 見据える危険の「一歩先」

国家公務員安全週間は、各府省、各機関が災害の根絶を期して、安全管理に関する施策の充実、安全意識の高揚及び安全活動の定着を図り、職員の安全を確保することによって公務能率の向上に資することを目的として行う。



◆ 林野庁スローガン

「見る目 気づく目 予知する目

一歩先読む 安全意識」

過去に発生した重大災害を教訓に、二度と重大災害を出さないとの決意のもと、災害絶滅に向けて、指導通達・作業基準・交通法令等の基本的遵守事項の完全定着をめざして、職員が一丸となって実効ある安全諸活動を積極的に展開することにより、「災害の撲滅」に向けて取組を強化する。

7月の安全目標

「状況確認、くかもしれない運転を徹底し、安全運転に努めよう」

安全標語入選作品

健康安全の部に24点、交通安全の部に22点の応募があり、健康安全協議会で審査をした結果、次の標語が選ばれました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

◆健康安全の部

温度差をなくして価値ある災害分析
活かして実践 無災害
竹澤 敏博

慣れが呼ぶ 手抜き見落とし思い込み
教訓活かしてリスクの排除
上山 徹

健康は日々の努力の積み重ね
身体が資本の我職場
野田 晋一

◆交通安全の部

狭い道 無理して進まず下車して確認
見えないところに危険が潜む
島川 勝至

気持ちの焦りが事故を呼ぶ
ゆとりの気持ちで防衛運転
中村 誠幹

焦らない 急がない 怒らない
3ない運転で 事故防止
石丸 育代

ハチ刺され災害を防ごう！

蜂刺され災害防止対策

◆基本的遵守事項

保護具の完全着用・防蜂網・防蜂手袋

自動注射器の携行、救急薬品の持参



◆蜂に刺された後の対応

- ① 安全な場所・日陰に退避し安静にする。
- ② 毒針が残っていたら、直ちに引き抜く。
- ③ 毒はできるだけ早く吸引器等で吸い出す。
- ④ 刺された部位を冷やす。水で流す。
- ⑤ 赤く腫れはじめたところに抗ヒスタミン剤軟こうを塗る。
- ⑥ 気分が悪い、息苦しい、全身が赤くなるなど何らかの全身症状が現れた場合には、仰向けになり安静にする。
- ⑦ ベルト、地下足袋、手袋、衣類等体を締め付けているものを緩め、楽な体勢をとり、頭を少し低くする。
- ⑧ 自動注射器交付職員は、症状の変化に応じ速やかに自動注射器が使用できるよう体制を整える。
- ⑨ 「中程度以上」のショック症状が現れたと判断した場合に自己注射する。
- ⑩ 救急車を手配し、医療機関へ輸送する。

ハチに刺された場合は、**油断禁物**。安静にして状況をしっかりと把握し、**早めに救急車を手配する**などし、ハチ刺され災害を防止しましょう。



健康の基本は睡眠

森林整備官 江間 薫

健康でいられるには、適度な運動と睡眠、野菜中心の食事、規則正しい生活を送ることなどが挙げられますが、その中でも自分にとって一番欠かせないことは睡眠だと感じています。
眠ることは大好きで、少し前までは10時間以上眠っても寝足りないほどでした。
最近では、10時間眠ると逆に疲れるような気がします。人生の内の3分の1の時間を睡眠に使っていることをもったいないと思うのか、大切だと思うのか、考え方は人それぞれだと思いますが、私の場合は睡眠をとる方が残りの時間を有意義に過ごせると考えています。

現在の睡眠時間は約6、7時間ですが、睡眠時間が6時間と7時間の日は、その日の体調は明らかに違います。
睡眠時間が6時間の日…一日中頭が重い、用事や仕事に集中できない、イライラしてつい食べてしまう、肌荒れる、太る、健康に悪い、まさに悪循環が生まれてきます。

睡眠時間が7時間の日…気分良く起きられる、用事や仕事はかどる、時間に余裕ができる、余暇の時間を楽しめる、好循環となります。
1時間の違いが生活の質に大きな影響を与えます。
夜の11時から2時が睡眠のゴールデンタイムにあたり、その時間帯に眠ると成長ホルモンとメラトニンが最も多く分泌されて体が活性化

するといわれています。普段の生活で、11時にお布団に入るのはなかなか難しいですが、時間を決めることで短い時間の中で効率的に動く方法を編み出せるようになります。

睡眠をとることが健康でいることにつながると信じて、これからも眠りを大切にしたいと思います。



「8と7の倍数」って？

治山技術官 間所 龍一

平成13年度の採用から今年で14年目となり、この4月から兵庫署勤務となりました。

20代の頃は細身体型でしたが、最近はお腹がポッコリ状態で生活習慣に対する認識の甘さを痛感しています。

さて、皆さん8と7の倍数についてご存知ですか。

東洋の医学書ともいえる「黄帝内経（こうていだいけい）」には、男性は8の倍数、女性は7の倍数の年齢でカラダが変化すると記されています。

この節目に気を付けて生活していくことで、未病とされる症状（体の怠さ、肩こりなど）を、緩やかにすることができるよう。

毎日の生活で心掛けたいのが、「睡眠」「運動」「食事」「感情」です。

睡眠は、なるべく0時前に寝床に入り、最低でも6時間は必要です。就寝の3時間前までには食事を済ませましょう。

運動は汗をかくことで血液循環を促し、体内の老廃物を排出する効果があります。ウォーキングやストレッチなど汗が爽快に感じる程度まで

で毎日行うことが大切です。

食事は旬の食材をバランスよく摂ることが大切です。旬の食材には季節の変化に心身が順応する効果が期待できます。食べる量は腹八分目が大切なポイントです。

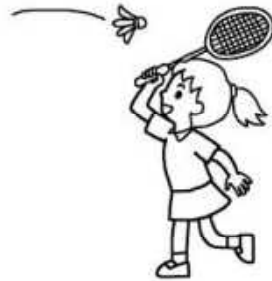
お酒は感情を和らげ、リラックスする効果が期待できるため問題ありません。過剰摂取にはご注意ください。

大病を患わないために食生活を怠らず、仕事や日々のくらしを充実していくことが大切です。ね。

私は最近、趣味のバドミントンを再開しました。この1年で10kg以上増えた体重を頑張っ

て減らしていきたいと思っています。自分の体は自分が一番よく知っているはずなのですが、若くて最も元気だった頃のイメージが強く残っていると、自分の体への過信から無理をしてしまう、体調を崩してしまうことがあります。まずは今の自分の状態を正確に知ることから始めましょう。

アスリート



治山グループ 園田 雄一

今年の4月から新規採用者として兵庫署で勤務することになりました。

私は、滋賀県出身なのですが、実家から兵庫署までは通えないということで、人生初の一人暮らしを経験することになりました。一人暮らしをするうえで一番不安に感じていたことは、食生活が不規則にならないだろうかということ

でした。というのも、こうして一人暮らしをするまでは、ろくに料理もしたことがなく、栄養のバランスについて考えたこともなかったからです。

また、採用前の健康診断で、尿酸値が通常の値よりも高く半年後に再検査が必要という結果が出たことによって、自分の食生活について真摯に向き合うようになりました。学生時代も毎年、健康診断を受診していましたが、特に目立った異常もなく、健康について意識することも全くないまま過ごしてきたので、結果を知ったときは正直かなりショックを受けました。

しかし、今思い返してみると大学時代は夜遅くから焼肉を食べに行ったり、深夜にカップ麺など塩分の高いものを過剰に摂取したりと乱れた食生活を送っていたので、なるべくしてなったんだと深く反省しています。

ただ、今回の結果を悲観的に受け止めるのではなく、むしろ健康の大切さに気づく良いきっかけになったとプラスに捉えるようにもしています。なるべく外食は避け、自炊を行い、自炊をするにしてもつい摂りがちな塩分や糖分を抑えるように心がけて、半年後の再検査ではリベンジを果たしたいと思っています。



■夏本番を迎えるこの時期。自分に合った健康管理で体調を維持しましょう。

発行 兵庫森林管理署 健康安全協議会