

大船渡支部だより

令和8年1月1日

(公財)岩手労働基準協会大船渡支部



新年あけましておめでとうございます。

皆様には、幸多き新春を迎えたこととお喜び申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

本年もより一層のサービス向上を目指し、職員一同誠心誠意努める所存でございます。

今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。

～令和7年度 いわて年末年始無災害運動中～

スローガン 「あなたの安全家族の願い 年末年始も無災害」

年末年始の慌ただしさに加え、積雪や凍結等もあり、通勤時も含め労働災害のリスクが高まっていきます。特に転倒災害の6割、交通労働災害の5割がこの時期に発生しております。

災害は大小にかかわらず、本人や家族、そして会社をも暗くします。

職場の安全の重要性をより一層意識しての取組みをお願いします。

～免疫アップ、感染症に負けない生活習慣～ 感染症に負けないために

① 栄養のバランスのよい食事

次のような食材を1日3回の食事でバランスよく食べることが大切です。特に朝はしっかりとて、体温を上昇させましょう。

- 1) 魚類、肉類、卵、大豆などのたんぱく質
- 2) ビタミンが豊富な緑黄色野菜
- 3) 納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品
- 4) 海藻、キノコ類などの食物繊維
- 5) 白飯、パン、麺類などの炭水化物



② 適度な運動

自宅でも行えるスクワットや体操など、全身を動かす軽運動で体をほぐしましょう。

血行が良くなることで、体温と代謝も上がり、免疫も高まります。

③ 十分な睡眠

睡眠をしっかりとて体と脳を休めましょう。睡眠には、日中の疲労やストレスを解消し、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。就寝前に40°C程度のお風呂にゆったりつかるなど、体を温めることで入眠しやすくなります。

④ 生活リズムを整える。

起床と就寝の時間、食事の時間を規則正しくすることで、自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

～ (公財)岩手労働基準協会大船渡支部PR ～



- * 私(金野)こと協会職務に就きまして、一心不乱に突き進み気づけば1年が経ち、皆様方には多大なご迷惑をおかけしたことに反省しております。
- * 昨年、4/1 付けで準職員から正職員になられた鈴木さん、そして互野さんと三人三脚で知恵を絞って皆様方に親しまれる、より良い支部を目指していきたいと考えておりますので、よろしくお願ひいたします。
- * 事務所のある2階への階段は少し勾配がきついですが、近くまでお越しの際には、お気軽にお立ち寄りください。
- * 2026年が事故災害の無い、穏やかで明るい一年でありますように！！

～ 安全衛生部会活動 ～

- * 当支部の専門部会であります「安全衛生部会」の本年度の活動状況をご紹介します。
メンバーは橋爪部会長以下15名で構成され、安全・衛生週間準備研修会や年3回の安全パトロール等、現場に密着した活動を行っております。
- * 6/17 安全週間準備研修会
- * 9/16 全国労働衛生週間準備研修会
- ・大船渡労働基準監督署 ・大船渡保健所 ・気仙地域産業保健センター ・岩手県口腔保健支援センター
- ・(株)アースデザインコンサルタンツ 方々に講師をしていただき研修会を実施しております。

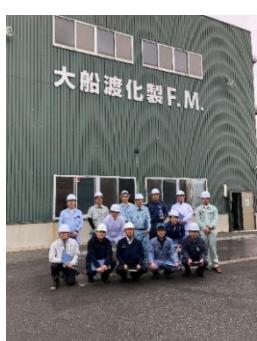


* 安全衛生パトロール

8/5 「東北汽船港運(株)
1万トン湾口パトロール



9/25 「(株)泰興商事大船渡化製
フィッシュミール工場



12/5 「岩手開発鉄道(株)
鉄道車両整備工場



公益財団法人 岩手労働基準協会 大船渡支部

〒 022-0003 岩手県大船渡市盛町字中道下2-25 大船渡商工会議所別棟2階
☎ : 0192-47-3882 FAX : 0192-47-3887
H.P. http://honbu.iwateroukikyo.com/
e-mail : ofunato@iwateroukikyo.com