クリーン・ライフ



2025 年 11 月号 VOL-445

お元気ですか

咳株式会社ダイニ商会 TEL 045-521-4786

冬に心がけること

冬の季語に冬隣り、とい言葉があります。

11月は冬の入り口で、いよいよ寒さが訪れます。

私たちの作業場は、暑さ寒さに直結する場所です。

体調管理と、防寒対策を早めに行いましょう。

- 1. 長袖の作業着、防寒着など、支給されてない場合は事務所に連絡を。
- 2. 作業前に、準備運動や柔軟体操などで、身体をほぐし、腰痛や転倒を防ぐ。
- 3. 凍結しやすい場所や、薄暗い場所など、作業範囲の安全を点検する。
- 4. モップや雑巾など、水拭きをする際はきつく絞る。
- 5. 手先の裂傷やひび割れ、あかぎれなどの防止の為に、ゴム手袋を使用する。
- 6. 休憩室や管理室など、屋内から外に出る際は、ヒートショックに注意する。
- 7. 出勤電話や LINE (ライン) で 『凍結注意』 の知らせがあった場合は、床面の水拭きを控える。

また、寒くなると血管のトラブルや関節の痛みなどの体調不良が増えてきます。

特に、血管のトラブルは生死にかかわる病気に直結することもあるので、極力予防に努めたいところです。

最も怖い例として、心筋梗塞や脳卒中などです。

これらの病気の原因は、低温環境そのものの場合もありますが、一番は気温差です。

急激な気温の落差によって、血管が急激に収縮し、脳や心臓に強い負荷がかかります。

もともと血圧が高めの人は、特に注意が必要です。

冬には冬の、体調管理を心がけましょう。

- ✓ 1日3食、栄養バランスのとれた食事
- ✓ 充分な睡眠時間
- 適度な水分補給

既往症などで医者から制限などがある場合を省き、季節を問わず、水分補給は常に気に留めていただきたいことです。温かい飲料は身体を温めることにもなりますし、充分な水分摂取だけで、防げる病気も多くあります。





抵抗力と免疫力

冬は空気が乾燥し、ウィルスや細菌が活発になる季節です。

寒さにより体温が下がると免疫機能が低下するので、それも相まっ て冬場は感染症が蔓延してしまいます。

新型コロナウィルス感染症やインフルエンザだけでなく、ノロウイルス などの感染性胃腸炎も流行します。

RS ウィルスや溶連菌など、一般的に小さなお子さんが罹ると言わ れていますが、大人に感染しないわけではありません。

これらの感染症から身を守るには、やはりうがいや手洗い、マスクの着用が有用ですが、大事なのは抵抗力と 免疫力を高めることです。

抵抗力を高める

抵抗力を高めるには、粘りのある食品が有効です

納豆・オクラ・里芋・山芋・なめこなどです。

これらにはムチンという成分が多く含まれ、胃の粘膜を保護し、 肝臓や腎臓の機能を高める効果があります。

また、わかめやモズク、メカブなどの海草に多く含まれる、フコイ ダンという成分は、中性脂肪や血糖値を下げ、生活習慣病の 改善にも有効です。



免疫力を高める

免疫力を高めるには、良質なたんぱく質を摂取することが重要です。

鶏むね肉やささみ肉、アジやサケなどの魚、卵、乳製品といった動物 性食品のほか、豆腐やヨーグルトもおすすめです。

特に青魚には、免疫機能を調整する EPA や DHA という成分が多く 含まれています。





こういった食材を食事に取り入れ、美味しく楽しく抵抗力と免疫力を高めましょう!

年末に増える特殊詐欺

いわゆるオレオレ詐欺や架空請求詐欺と言われる特殊詐欺の認知件数は、12月がピークと言われています。

皆さんのご家庭や携帯電話にも、不審な電話番号からの着信が増えているのではないでしょうか?

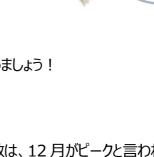
特殊詐欺の手口は、刻一刻と形を変え、品を変え、何度も繰り返し、あなたの財産を狙ってきます。

登録の無い電話番号からの着信は着信拒否にするか、すぐに通話に出ないようにしましょう。

万が一、通話に出てしまった時、「お金」の言葉が出たら、すぐに回答せず、一度通話を切って、信頼のできる 人に相談することを心がけましょう。

また、海外に家族や友人をお持ちでない場合、通知された電話番号の頭に 『+』 の表示があったら、 100%詐欺と考えて、すぐに通話や着信を拒否しましょう!

~ 2 ~



安全衛生委員会便り

10月9日(木) 14:00 ~ 14:50 4名参加

- 10/6 弘明寺の現場で転倒災害発生 階段から転落捻挫、手摺を掴んでいない、休業 0 日
- 屋上ドレン清掃の依頼が増加中、現場によって危険個所もあるため、管理会社に改善申し入れが必要
- ラインの公式アカウント登録者 286 名となった
- 靴購入実績、毎月平均 19 名が購入している
- 10/20 に監督署の視察訪問あり

•

安全パトロール巡回結果報告

9月上旬より10月中旬まで、23現場30件の安全パトロール巡回が行なわれました。

作業状況、体調、健康問題等の聞き取り調査や、滑りや転倒防止の靴の摩耗度状態や鍵紛失防止の鍵装着状況の安全チェックを行いました。

	良	不良
靴の摩耗	17	13
キーチェーン使用状況	20	0



鍵を持ち歩きしない現場は10件。

ご利用のキーチェーンが劣化している場合は新しい物と交換しますので、早めに事務所までご連絡ください。

バケツの持ち運びについて

清掃作業をするにあたり、バケツに水を入れて運ぶのは控えましょう。

水を入れた重いバケツを運ぶのは、それだけで腰や手足に負担をかける行為となります。 また、バケツにはふたが無いのが当然で、足元が見えない不安定な状態で運べば水がこ ぼれ、居住者様にも、自分にも、転倒のリスクとなります。

もちろん、汚れた水をこぼせば、それだけで余計な手間が増えますし、下手をすれば玄 関の隙間から汚水が浸水し、お部屋の中を汚す可能性まであります。

濡れタオルなどが必要となる作業の際は、あらかじめ必要数の濡れタオルを作っておき、 それをバケツに入れて持ち運ぶようにしましょう。



落ち葉掃きについて

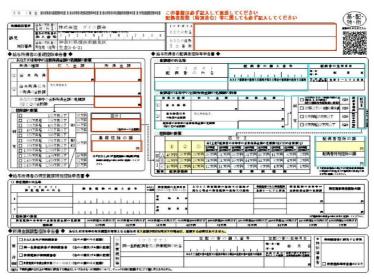
駐車場の落ち葉掃きをする際は、車と車、または車とフェンスの間など、狭い場所に入っての作業は控えましょう。 人や監視カメラなどから死角になるため、車体にホウキやチリトリを当てて傷を付けたのではないか、とのクレーム に繋がる可能性があります。

さらに、落ち葉は滑りやすく、見えにくい位置に車止めがあったりもしますので、転倒のリスクにも繋がります。 また、機械式立体駐車場の清掃作業は絶対に行わないでください。もしも依頼された場合は、危険なので会 社の指示で作業できない旨を伝え、丁重にお断りをした上で、会社までご一報ください。

年末調整に関する申告書について

年末調整関連で必ず返送する書類(税表乙欄とシルバー人材センターの方は除きます) こちらの書類を正しく書き込んで、提出を行なわない場合は**年末調整を受けられません。** また、**配偶者控除等も受けられません。**

「給与所得者の基礎控除申告書 兼 給与所得者の配偶者控除等申告書 兼 給与所得者の特定親族特別控除申告書 兼 所得金額調整控除申告書」



同封した資料と、各用紙の QR コードでリンクにしたサイトにて、書き方を確認できます。

返送及び提出期限 令和7年11月20日

健康保険証について

令和7年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。 今後は健康保険証として利用登録したマイナンバーカード(マイナ保険証)を 利用して医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方 が医療機関等を受診する際には、資格確認書が必要です。

マイナ保険証にご登録の無い方には、協会けんぽ、または国民健康保険の方は横浜市より、資格確認書が発送されているはずですので、ご確認ください。



今月の安全標語 思いやる 心一つで 事故はなし

事故の原因の1つに「面倒だ」「これくらいは大丈夫」だと、周囲の状況や用具の不具合を 無視し、自分の都合だけで作業を行なっている場合があります。

廊下に乱雑に置いた道具で躓く人がいるかも知れない。

濡れた床で、滑って転ぶ人がいるかも知れない。

あるいは、それは自分である可能性もあります。

周囲の人たち、そして、使用している用具類に対し、気を遣う思いやりの心で、日々の作業にあたってください。

安全の基は心です。マナーの基も心です。仕事の十台は無事故です