

弘前・青森の従業員のみなさま、毎年11月に実施している定期健康診断の時期が近づいてまいりました。なお、長距離運転者の特定業務従事者健康診断については、例年どおり1月に第1回目を実施予定です。会社担当者からの案内をご確認のうえ、受診日の予約を行い期限内に必ず受診していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

### 健診後の特定保健指導について

当社では「健康経営(健康宣言)」の一環として、健診結果に基づいた生活習慣病予防の取組みを進めています。特に40歳から74歳の方は、健診の結果「メタボリックシンドロームのリスクがある」と判定された場合、特定保健指導の対象となります。対象となった方は、①保健師との面談と②保健指導の受講を必ずお願いしております。その後は、健診センターからの指導をもとに、生活習慣改善プログラムに取り組んでいただきます。

### 実施場所

弘前地区：弘前市医師会健診センター  
 青森地区：青森県総合健診センター など  
 詳しい日程や対象者については、該当される方へ個別にご案内いたします。



### 健康診断は自分の健康を守る第一歩

健康診断は「会社からの義務」だけでなく、ご自身の体調を知る大切な機会です。少しの生活改善が将来の大きな健康維持につながります。今年も忘れず受診し、日々の元気につなげていきましょう！

## 青森県内もツキノワグマ出没警報が発令中！！山沿い倉庫や作業注意



**阿部野保管センター** 数百メートル離れたところで熊、構内にも猿の群れが出没しております。早朝・暗くなってからの**人気のない自社スタンド**や駐車場で**野生動物との遭遇にご注意**ください。

同保管センターは油川輸送センターから出たゴミ集積所となっておりますので、食物残渣の匂いが出るゴミの出し方や、入出庫時に地面に落ちた“こぼれ米”の掃除徹底など心がけてください。

- ◎食べ残しや食べ物の容器等を野外に置かないこと。  
 ※クマをその場所に引き寄せる原因になります。
- ◎夕暮れや明け方のクマが活発になる時間や霧の深い日は山に入らないこと。
- ◎クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その先には進まず引き返すこと

## 安全衛生委員会 定例報告 9月 労働災害・ヒヤリハット認知件数

### 労災発生報告

労働災害\*1 0件  
 通勤災害\*1 0件

\*1労働基準監督署に届出した災害

### ヒヤリ・ハット報告

車両事故 0件 傷害事故 0件 その他ヒヤリ・ハット 0件  
 物損事故 0件 作業処理事故 1件 社内周知回覧文書発行 0件  
 9/19合板誤出庫

病院へ行く？  
 救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

こんなときに電話 #7119 を！  
 こんな症状で救急車を呼んでいいのかな...  
 具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな...  
 手遅れになったらどうしよう...

電話口で医師、看護師などがお話を伺い、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

## 10月重点 寒暖差疲労に注意！自律神経を整えるコツ

### 寒暖差疲労に注意！自律神経を整えるコツ

朝晩は冷え込むのに、日中はまだ汗ばむー。そんな寒暖差の大きい季節になると「なんだか体がだるい」「頭が重い」「眠りが浅い」など、不調を感じやすくなります。これは**寒暖差疲労**と呼ばれ、自律神経の乱れが原因のひとつです。

#### ◆ 寒暖差疲労とは？

私たちの体は、体温を一定に保つために**自律神経**が働いています。寒いときには血管を縮めて熱を逃さないようにし、暑いときには血管を広げて熱を逃がそうとします。しかし、気温差が大きい日が続くと、この調整を繰り返すことで自律神経に負担がかかり、疲労やだるさ、不眠、肩こりなどの不調が起きやすくなるのです。

#### ◆ 自律神経を整える3つの習慣

##### 1. 睡眠を大切に

質のよい睡眠は、自律神経の回復に欠かせません。

- 就寝・起床時間を一定にする
- 寝る前のスマホ・PCは控える
- 室温は20℃前後、湿度50～60%を目安に

眠りのリズムを整えることで、自律神経も安定します。



##### 2. 入浴でリラックス

ぬるめ(38～40℃)のお湯に**15分程度浸かる半身浴**が効果的です。

- 体が芯から温まり、副交感神経が優位になってリラックス
- 血流がよくなり、冷えや肩こりも軽減

シャワーだけで済ませず、できるだけ湯船に浸かる習慣を持ちましょう。



##### 3. 軽い運動を続ける

無理のない運動は自律神経のバランスを整えます。

- ウォーキングやストレッチを1日15分から
- 深い呼吸を意識して行うとより効果的

「体を動かす → 血流が良くなる → 自律神経が整う」という流れをつくりましょう。



#### ◆ プラスの工夫

- 衣服で温度調整(薄手の上着を携帯)
- 栄養バランスのよい食事(特にビタミン・ミネラル)
- 深呼吸や軽いストレッチでこまめにリセット

ちょっとした工夫で、季節の変わり目を快適に過ごせます。



### おわりに

寒暖差疲労は誰にでも起こり得る身近な不調です。「少し疲れているな」と感じたら、生活習慣を見直すサインかもしれません。この秋は、自律神経をいたわりながら元気に過ごしましょう。

## ハラスメント相談窓口のお知らせ soudan@daishu-hirosoko.co.jp

当社ではハラスメント相談窓口として専用電子メールアドレスを用意しています。事実確認後、代表取締役より選任されたハラスメント調査委員による面談をさせていただきます。安心して、ご相談ください。