

## 社内ウォーキングラリー年間表彰に関するお知らせ

このたび、健康増進・維持を目的として実施しております「弘前倉庫ウォーキングラリー」の記念品内容が決まりましたのでお知らせいたします。  
令和8年の安全大会においてランキングを発表し、1年間継続して取り組んでいただいた皆さまへ、感謝の意を込めて**QUOカード**を進呈いたします。

### 【進呈内容】

- ・1位～5位**2,000円**相当
  - ・6位以下 **1,000円**相当
  - ・ウォーキングラリーアプリ「RenoBody」利用日数5か月(150日)未満の方**500円相当(参加賞)**となります。
- このQUOカードは、全国のコンビニエンスストアや書店、CD・DVDショップ、ドラッグストア、ガソリンスタンドなどの取扱店でご利用いただけるプリペイド式のカードです。例えば、セブン-イレブン、ファミリーマート、ローソンなどのコンビニ、紀伊國屋書店などの書店、HMVでもご利用いただけます。また、青森県内ではホテル竜飛でもご利用可能です。有効期限はなく、現金との併用も可能です。

### はじめて利用される方

以前使用していたが、**アプリをアンインストール**されている方



iPhone



Android



RenoBodyアプリを再インストール後、「ログイン」より以前に配布した、ご利用のアカウント情報を入力してください。

※アカウント情報が不明の場合は総務部までお問い合わせください。

### 現在、アプリをインストールされている方

#### ①【RenoBodyアプリのご利用について】

ウォーキングの歩数を正しく記録するために、「RenoBody」はスマートフォンの中で常に動いている状態にしておく必要があります。**アプリを一度開いたあと、ホーム画面に戻るだけで構いません。画面を閉じて問題ありませんが、アプリを終了させる操作（タスクを消す操作）は行わないようお願いいたします。**

また、スマートフォンの設定で「省電力モード」や「バッテリー最適化」が強くかかっていると、歩数が正しく記録されない場合があります。操作に不安がある方は遠慮なくお声がけください。皆さまが安心して取り組めるようサポートいたします。

#### ②【FitbitとRenoBodyを連携されている方へ】

FitbitとRenoBodyのアプリを①と同じく、常に動いている状態にしておく必要があります。アプリを終了させる操作（タスクを消す操作）は行わないようお願いいたします。

## 安全衛生委員会 定例報告 2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 0件 社内周知回覧文書発行 0件

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。

# HG健康だより

Hiroasakisoko Group

社報第20号 令和8年3月10日（火）  
弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

## 【特集企画】3月3日は「耳の日」音に囲まれる現場だからこそ、耳の健康を守りましょう

### 3月3日は「耳の日」です。

耳は「聞く」だけでなく、体のバランスを保つ大切な働きも担っています。私たちの職場である運輸・倉庫・農業の現場は、トラックのエンジン音、フォークリフトの警告音、コンプレッサーや乾燥機、各種農機具など、日常的に大きな音に囲まれています。耳への負担は目に見えないため自覚しにくいものですが、日々の積み重ねが将来の聞こえに影響することもあります。この機会に、耳の健康について改めて考えてみましょう。

### 耳掃除のしすぎに注意

耳あかは「汚れ」と思われがちですが、実は外部から入るほこりや細菌を防ぐ役割があります。耳の中の皮膚はとても薄くデリケートで、綿棒などを奥まで入れて頻繁に掃除をすると、皮膚を傷つけてしまうことがあります。その結果、かゆみや痛み、耳だれなどを伴う「外耳炎」を引き起こす原因になります。

耳掃除の目安は月1～2回程度で十分とされています。

- ・奥まで入れすぎない
- ・強くこすらない
- ・かゆみがあるときほど触りすぎない

違和感や痛みが続く場合は、自己判断せず医療機関を受診しましょう。

### 現場特有の「音のリスク」

運輸や倉庫ではエンジン音やバックブザー、農業ではトラクターや草刈り機など、継続的な騒音にさらされる場面があります。**強い音を長時間浴び続けると「騒音性難聴」と呼ばれる状態になることがあります。**これは徐々に進行するため気づきにくく、次のような変化が初期サインとなることがあります。

- ・テレビの音量が以前より大きくなった
- ・会話を聞き返すことが増えた
- ・高い音が聞き取りづらい
- ・耳鳴りが続く

一度低下した聴力は回復が難しい場合もあります。だからこそ、日頃の予防が重要です。

### 耳を守るためにできること

1. 必要に応じて耳栓や防音保護具を着用する
2. 休憩時間はできるだけ静かな場所で耳を休ませる
3. 体調不良やめまいを感じた場合は無理をしない
4. 定期的な健康診断結果を確認する

耳の不調は、車両接近音や警告音の聞き逃しにつながる可能性があります。また、めまいは転倒や事故のリスクを高めます。耳の健康は「安全」と直結しています。

### 小さな違和感を見逃さない

「少し聞こえづらいただけだから」と放置せず、早めの相談が大切です。家族から「最近聞き返しが多い」と言われたことがあれば、それも大切なサインです。

私たちの仕事は、音による情報を正しく受け取ることが安全確保の第一歩です。日々の業務を支える大切な「聞く力」を守るために、今日からできることを意識してみましょう。

3月3日の「耳の日」をきっかけに、ご自身の耳の健康を振り返ってみてください。



### もしかして、これって…



### 耳の不調かも？