受診・提出・確認を、ひとつずつ

11月の健康管理と、年末に向けた準備

① 11月は健康診断の実施月です



- 受診日時・持ち物を再確認し、食事や飲水などは健診機関の案内に従ってください。
- 結果が届いたら、判定と次の対応を確認。「要再検査」「要精密検査」「要受診」の指摘は、そのままにせず医療機関へ相談しましょう。

健康サポート（特定保健指導）をご利用ください

費用無料 ｜ 対象となった方は、届いた案内をご確認ください。

② インフルエンザにご注意！

会社の予防接種補助をご活用ください



- 補助額 ：**上限1,000円**
- 対　象 ：**全従業員**（正社員・契約社員・パート・アルバイト）
- 接種期間 ：**令和8年10月1日～12月31日**
- 申　請 ：接種後、領収書を総務部へ提出

※家族は対象外。補助額を超える分は自己負担。

予防接種と日頃の感染対策を続けましょう。

③ ストレスチェック調査票　11月25日 必着

提出する方は、期限までに届くよう余裕を持ってご準備ください。回答・提出方法は配布された案内をご確認ください。

④ 会社員の年末調整　2026年の変更点と注意点

年末調整は、給与・賞与から差し引かれた所得税を、年間の正しい税額と精算する手続きです。

主な変更点	内容・確認すること
基礎控除	所得に応じて引上げ。**最大104万円。**
給与所得控除	最低保障額は**65万円**から**74万円**へ（2026・2027年分の特例込み）。
扶養親族等の所得要件	58万円以下から**62万円以下**へ。給与収入だけなら原則**136万円以下**。
一般生命保険料控除の特例	23歳未満の扶養親族がいる場合、対象の新契約は上限**6万円**。

※所得・年齢・契約などの要件あり。生命保険料控除の合計上限12万円は変更ありません。

記入前の確認

- ☐ 今年の様式を使用。基礎控除・保険料控除の記入欄が変更。
- ☐ 年間収入の見込みを確認。「収入」と「所得」を区別。
- ☐ 令和8年分と令和9年分の申告書を取り違えない。

所得税の扶養と社会保険の扶養は別制度です。

申告書の記入参考に

INTERNET Watch　2026年（令和8年分）年末調整の書き方
今年の変更点と申告書の記入例を図解

https://internet.watch.impress.co.jp/docs/special/2150472.html

提出期限・提出方法は、会社の案内に従ってください。

制度：国税庁／記入参考：INTERNET Watch（2026年11月10日確認）

⑤ 安全衛生委員会からの報告　2026年10月分｜ヒヤリハット2件・事故2件

報告件数

労働災害	0件
通勤災害	0件
車両事故	0件
物損事故	2件
傷害事故	0件
作業処理事故	0件
ヒヤリハット	2件

報告された事例

ヒヤリハット 2件

1. 国道4号で大型野生動物の死体を回避。悪天候下で事故につながる恐れがあった。
2. 玄米区分「RA」「特栽」を取り違えて出庫。折り返し便で対応。

物損事故 2件

1. フレコン積み込み時、フォークリフトのマストが荷主車両のあおり板に接触し、鉄板がめくれた。
2. 10月5日、高速道路上の三脚の落下物をトレーラーが巻き込んだ。



10月5日・高速道路上の落下物（提供画像）

有給休暇取得状況

事業場	付与日数	取得日数	有給消化率
本社現場	118日	19.5日	16.53%
本社事務	60日	14日	23.33%
農業	56日	2日	3.57%
阿部野	94日	11日	11.70%
油川	130日	6日	4.62%
ドライバー	286日	6日	2.10%
全体	744日	58.5日	7.86%

気づいた危険は早めに共有。休暇も計画的に取得しましょう。 ｜ 令和8年11月10日発行　弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

健康でつながる　明るい職場

HG 健康だより

2026年 11月号

令和8年11月10日発行
弘前倉庫株式会社
安全衛生委員会

個人配布

今月の特集

脳卒中から命を守る

日頃の備えと、もしもの行動

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。命に関わることや、体のまひ・言葉の障害などが残ることがあります。日頃の予防と、異変に気づいたときの素早い行動が大切です。

血管が詰まる「脳梗塞」

血のかたまりなどで脳の血管が詰まり、その先に血液が届かなくなります。



血管が破れる「脳出血・くも膜下出血」

脳の中で出血する脳出血と、脳の表面を覆う膜の間で出血するくも膜下出血があります。

高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙などは、脳卒中の危険因子です。

突然の異変を見逃さない！合言葉は「FAST」

F 顔

顔の片側が下がる・ゆがむ



A 腕

片方の腕が上がらない



S 言葉

言葉が出ない・ろれつが回らない



T すぐに119番

これらの症状が1つでも突然現れたら、すぐに救急車を。

発症した時刻を確認し、救急隊に伝えましょう。



FASTは代表的な症状です。

今日からできる　脳卒中の予防

① 血圧を知り、管理する

高血圧は脳卒中の大きな危険因子です。家庭でも血圧を測り、記録する習慣をつけましょう。

② 健診結果を、その後の行動へ

血圧・血糖・脂質などの結果を確認し、「要受診」「要精密検査」の指摘を受けたら、そのままにせず受診を。

③ 減塩と、無理のない運動

汁物の汁を残す、調味料をかけすぎないなど、減塩を心がけましょう。通勤や買い物、休憩時間も活用し、無理なく体を動かしましょう。

④ 禁煙・節酒を心がける

喫煙やお酒の飲みすぎは、生活習慣を見直すポイントです。禁煙に取り組み、お酒は控えめにしましょう。

脳卒中を疑う症状があるときは、相談を待たず119番！

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？

#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…と不安なとき、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。



参考：国立循環器病研究センター「脳卒中」／ご提供資料　弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会