HG健康だより　9月は防災月間　第4面　2026年 9月号

災害への「備え」と「その後の行動」をもう一度確認

❶ 職場の防災特集　災害後、「もう大丈夫」と思った時こそ注意　冠水した車両は「動かさない・開閉しない」

地震編　「避難したら、すぐ戻らない」

7月28日、熊本県で大きな被害が発生。ショッピングモールの業務書を遂水しましたが、地方や過疎間で困った人が再度に陥き抜した。亡くなりました。
国内に設備損傷は最重ぶですず、過避したからといって、建物が安全とは限りません。



大きな地震の後は二次災害に注意

大きな揺れの後は、余震で以下のような被害が発生するおそれがあります。
・ない崩れや建物の落下　・天井や梁、調の損傷　・配線や設備の不具合など

余震が２回広かり
大きな地震の後は、１週間程度、周囲のの地震に注意してください。
特に最初の２～３日間紹は、最大震度６弱程度の揺れに注意が必要です。

当社の倉庫点検について

地震・水害・火災、または震度５強以上の揺れがあった場合、倉庫の目視点検を行います。



必要な確認後、通常通業務を通じて農林水産省／東北農政局への報告が必要となる場合があります。

水害編　冠水した車両は

ウイング車は要注意

冠水により貨物やモーターオイルが腐食しているおそれがあります。通電すると浪水や過負荷による大きな負荷サコルニ ナた血血白機があります。
鼓筒卿の冠水では、油圧シリンダーが膜び、ウイングが開かなくなることもあります。

冠水したウイングは無理に開閉しない。


冠水したパワーユニット内部の腐食例

冠水したトレーラも走行に注意

アクスル・ベアリングが損傷していると、走行中に過熱・被損し、車輪の脱落につながる危険があります。基本的に走行せず、分解による点検を行いましょう。



点検のポイント
- ☑ ベアリング
- ☑ ショーローラ
- ☑ スラックアジャスター
- ☑ ブレーキチャンバー
- ☑ スプリンググリス

「とりあえず動かしてみる」が危険。
通電・作動・走行の前に、専門的な点検を。

参考：日本トレクス　冠水した・トラック・トレーラに関する注意喚起

「確認しなければならない」ことと「直ちに建屋へ入る」ことは同じではありません。

❶ 避難・安否確認	❷ 外から異常確認	❸ 余震・落下・はり崩れ・倒壊・漏電に注意	❹ 安全不明なら入らない	❺ 安全確認後に点検・報告
まずは人の安全を最優先に。避難・安否確認を徹底。	建物の外から、外観の異常を確認。	危険の可能性がある間は、建物に近づかない。	安全が確認できるまで、建屋内には入らない。	安全確認後に点検し、必要に応じて報告。

荷物より、点検より、まず人命。

❷ 40歳から知っておきたい 仕事と介護の両立制度

介護は、ある日突然始まることも。2025年4月から、企業には介護と就労の両立支援の情報提供や必要制度の整備、40歳前の早期情報提供が義務付けられています。



介護休業は **93日・3回まで**
対象家族1人につき、通算で93日まで、分割にには祖間で際積でき、サービス調整や家族の負担公軽減りなど。仕事と両立の両立を。

介護休業給付 **原則67％ 相当**
休業中の所得に応じて支給額は変動し、上限があります。

STEP1 情報の早期提供 センター等の相談窓口
STEP2 早期に・要支援 制度の確認
STEP3 会社にも 時間を相談
STEP4 介護休業・介護休暇・短時間勤務等を検討

弘前倉庫株式会社　本社総務部
TEL 0172-27-2121
休業を決める前でも安心してご相談ください。

制度の可能性がある方に話題的な話訳や助現をを受けます。

❸ 今月のかんたん健康レシピ

高たんぱく・低脂質・お財布にもやさしい

むね肉のさっぱり蒸し



材料（2人分）
鶏むね肉　1枚
塩　小さじ1/3
酒　大さじ1

たれ
・かんたん酢　大さじ3
・しょうゆ　小さじ2
・おろししょうが（チューブ）約1cm

作り方
① 鶏むね肉はフークで数か所穴をあけ、塩・酒をもみ込み、10分はどおく。
② 耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で約5分加熱。
③ 裏返して約1分加熱し、そのまま2～3分おく。
④ 食べやすく切って皿に盛り、たれをかける。

⚠ **鶏肉は中心部までしっかり加熱！**
加熱時間は目安です。中心部が生っぽい場合は、様子を見ながら追加で加熱してください。

❹ 安全衛生委員報告・従業員ヒヤリ・ハット・有給休暇取得率 【各集計報告】

労働基準監督署届出	事故報告		リスクマネジメント報告	
労働災害　○ 件	車両事故	○ 件	従業員ヒヤリ・ハット	○ 件
通勤災害　○ 件	物損事故	○ 件	社内周知回覧友覚発行	○ 件
	商品事故	○ 件		
	作業処理事故	○ 件		

有給休暇取得状況

本社	24.4%
農業	31.5%
阿部野	23.4%
油川	6.9%
油川運転手	0.8%
会社全体　有給付与日数	736日
会社全体　有給消化率	13.2%

家庭でも職場でも、災害・健康・介護は“起きてから考える”のではなく、今から備える。

健康でつながる　明るい職場

HG健康だより　第1面

2026年 9月号

令和8年9月10日発行
弘前倉庫株式会社
安全衛生委員会

心も体も元気に
今日も一日、
安全・健康に

今月の特集　9月は「職場の健康づくり強化月間」

体の不調は、こころのサインかもしれません

～ストレスによる体調不良を見逃さないために～

仕事や人間関係のストレスが続くと、こころだけでなく、体にもさまざまな不調があらわれることがあります。
「なんとなく不調が続く…」
そんなときは、こころが発している サインかもしれません。早めに気づき、無理をしすぎないことが大切です。



ストレスであらわれやすい 体の不調の例

頭
- 頭痛
- めまい
- 集中力の低下
- よく眠れない　など

呼吸・胸
- 息苦しさ
- 動悸
- 胸の圧迫感
- ため息が増える など

胃腸
- 胃が重い
- 腹痛
- 下痢、便秘
- 食欲の低下　など

筋肉・からだ
- 肩こり、首のこり
- 腰痛
- からだのだるさ
- 疲れがとれない　など

こうした不調が長く続くときは、早めに医療機関に相談しましょう。



職場のストレスにも目を向けましょう

職場では、次のようなことがストレスの原因になることがあります。

- ☑ 仕事量が多い、納期が厳しい
- ☑ 上司や同僚との人間関係の悩み
- ☑ 業務上のトラブルやクレーム対応
- ☑ 家庭の事情と仕事の両立
- ☑ 周囲とのコミュニケーション不足
- ☑ ため息、舌打ち、不機嫌な態度などで周囲にプレッシャーを与える



ストレスをため込まず、安心して相談できる職場の雰囲気をつくりましょう。

いわゆる「時短ハラスメント」という考え方

育児や介護などで、やむを得ず所定労働時間より短い時間で働く「時短勤務」を利用する従業員に対して、職場で不利益な扱いをしたり、精神的な圧力をかけたりすることを、いわゆる「時短ハラスメント」といいます。

「時短ハラスメント」の具体例
- ☑ 「早く帰るなら、仕事は減らず」と言い、仕事量や締切を見直さないまま業務を押しつける
- ☑ 短時間で働いていることを理由に、重要な仕事から外す
- ☑ 「まわりが迷惑している」などの言葉で、精神的な負担をかける



多様な働き方を尊重し、誰もが安心して働き続けられる職場をつくっていきましょう。

ハラスメント相談窓口

職場でのハラスメントに関する相談は、以下の窓口で受け付けています。
ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

※ 相談したことにより、不利益な扱いを受けることはありません。安心してご相談ください。

一人ひとりの心と体の健康が、職場の安全と笑顔につながります。　弘前倉庫株式会社