

全国労働衛生週間

スロガ

「働き過ぎていませんか 働き方を見直して
心とからだの健康づくり」

期間 10月1日～10月7日（準備期間 9/1～9/30）

我が国の職業性疾病は20年前の半数と減少しています。しかし石綿による肺がんは近年増加し、依然として腰痛等の負傷に起因する疾病、一酸化炭素中毒、酸素欠乏症等の災害が繰り返して発生しています。また、定期健康診断の結果、脳や心臓、そのほかの有所見者数が半数近くになり、荷重労働による健康障害や仕事や職場にストレスを感じる労働者も増加しています。このような中、作業方法、作業環境を改善し、労働者の健康確保増進を図り、快適な職場の形成を推進して下さい。また、この機会に労働者の皆さんも健康を考え、生活習慣の見直しや病院への受診などを積極的に進めましょう。



腰痛予防体操で腰痛を防ごう！

腰痛予防体操

| 名称及び効果 | 図 | 名称及び効果 | 図 |
|---|---|------------------------------|---|
| 1 背伸びの運動 （肩、肩胛、体の側面の伸張） | | 6 閉眼上体回しの運動 （頸部の柔軟） | |
| 2 体前伸ばしの運動 （体の側面の筋の伸張） | | 7 膝の屈伸の運動 （膝、腰の両方促進、膝の柔軟） | |
| 3 前・後曲げの運動 （腰の緊張の除去、股関節、膝等の伸張） | | 8 足の伸張の運動 （もも、膝、足部の関節の柔軟） | |
| 4 体の横回しの運動 （胸、腕、腰の緊張の除去、及びその部分筋肉の伸張） | | 9 前後閉眼足伸ばしの運動 （下腿の伸張） | |
| 5 閉眼体ねん転の運動 （足、腰、股関節、肩胛の柔軟） | | 10 はすみ、かけ足の運動 （血行促進） | |

めざせワーストワン返上

秋の全国交通安全運動

9月21日(水) ~ 9月30日(金)

年間スロガ

ストップ・ザ・交通事故死

重点

スピードの出し過ぎと飲酒運転の防止

高齢者の交通事故防止

夕暮れ時の歩行中と自転車乗用中の交通事故防止

シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底