

～健康経営優良法人2026認定祝賀フォーラム～

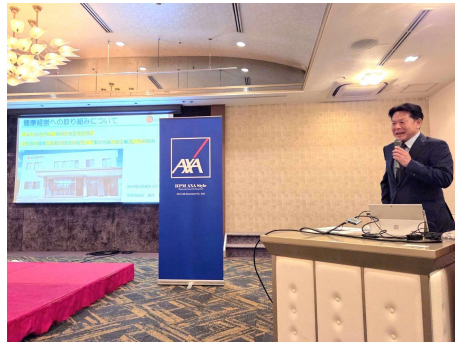
このたび当社は、アクサ生命主催「健康経営優良法人2026 認定祝賀フォーラム」に認定企業として参加し、健康経営の取り組みについて発表を行いました。本フォーラムは2026年4月22日に浜松市にて開催され、地域の認定企業が集い、実践事例の共有や交流が行われました。

当社の健康経営の基本理念は、「健康は最大の安全対策」です。「健康管理ができない会社に安全はない」という考えのもと、従業員とその家族の健康を守り、安全で安心できる職場環境と活力ある組織づくりを目指しています。従業員の健康が安全につながり、ひいてはお客様からの信頼につながると考え、健康経営を経営の重要課題として位置づけています。

運送業界には「高齢化」「長時間労働」「人手不足」などの構造的な課題があり、当社においても事故がゼロではない現実があります。こうした状況に対し、結果だけでなく背景にある要因に目を向け、「疲労の蓄積」「睡眠不足」「生活習慣」「ストレス」といった健康面からの改善に取り組んできました。その結果、水分補給の習慣化や体調報告の徹底、日常的な声掛けが定着し、従業員の健康意識は着実に高まっています。特に、仲間同士で気遣い合う風土が育ってきたことは、数字以上に価値のある成果だと感じています。

健康経営優良法人の認定はゴールではなく、新たなスタートです。今後も「健康は現場任せにしない」という考えのもと、経営として責任を持ち、現場の声に耳を傾けながら継続的な改善を進めてまいります。社員一人ひとりの健康を守ることが、安全・信頼・そして未来を守ることにつながると信じ、これからも健康経営を推進してまいります。

専務取締役 網代 昇



第49期 第3回リフト講習開催

5月9日（土）「第49期 第3回リフト講習」を開催しました。当日は、トヨタL&F静岡株式会社より小山様を講師としてお迎えし、計14名の社員が参加しました。実技では、一人ひとりのリフト操作を受講者同士で確認・採点し合い、互いに自分の良い点や改善点に気づくことができる有意義な講習となりました。参加者からは、「慣れによる確認不足に気づくことができた」「他の社員の操作を見ることで新たな学びがあった」といった声も聞かれました。



今回の講習で学んだことを今後の安全作業に生かし、引き続き事故・災害防止に努めてまいります。
配車次長 鈴木 紳也

リフト講習 参加者 感想

今回のリフト講習では、普段とは違う場所や荷物での作業だったため、いつも以上に周囲を確認しながら慎重に作業を行いました。振り返ってみると、自分が初めてリフト作業をした時も、同じように一つひとつ確認を徹底していたことを思い出しました。入社から1年が経ち、日々の作業に慣れる中で確認がおろそかになっていた部分もあったと改めて気づくことができました。

また、他の社員の方のリフト作業を見学する機会はなかなかないため、それぞれの操作方法や安全確認のポイントを見ることができ、とても勉強になる講習でした。

今回学んだことを今後の業務にも生かし、これからも安全第一で作業に取り組んでいきます。

ドライバー 伊藤 直美

服装・身だしなみの基本ルール

○ 良い例 (OK)

※クールビズの実施内容および運用ルールにつきましては、現在社内にて調整・確認を進めております。実施期間や服装基準などの詳細につきましては、決定次第あらためてご案内いたしますので、各自ご確認をお願いいたします。

なお、ご案内があるまでは、これまでの運用ルールに沿ってご対応いただきますようお願いいたします。



第2ボタンは締める

腕まくりをしない

シャツはズボンの中へ入れる

腰履きをしない

裾のまくり上げ禁止

信頼感・清潔感がある

× 悪い例 (NG)



ボタンを締めていない

腕まくりをしている

シャツが出ている

腰履きをしている

【支給・管理について】

- ・制服の貸与は原則として無償とする。
- ・ただし、規定数量以上を貸与する場合、費用の半額を負担していただきます。
- ・制服は常に清潔に保ち、みだりに作り変えたり許可なく他人に譲渡するなどしてはならない。

威圧感・不快感を与える

熱中症対策について

緊急連絡先 053-423-5111

気温が高くなる時期を迎え、熱中症のリスクが高まっています。厚生労働省でも、こまめな水分・塩分補給、適切な休憩、体調管理の徹底が推奨されています。体調に少しでも異変を感じた場合は無理をせず、早めの申告・対応をお願いします。

体調不良時の対応

めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状があった場合は、無理をせず作業を中断し、速やかに食卓へ連絡を入れてください。

また、周囲の方も「顔色が悪い」「動きがおかしい」「ふらついている」など異常に気づいた際は、早急に声掛けをお願いします。

水分・塩分補給について

水分補給は「水」や「お茶」だけでなく、ポカリスエット・アクエリアス等のスポーツドリンクも活用し、塩分・ミネラル補給を意識してください。

のどが渇く前に、こまめな水分補給を行きましょう。

熱中症予防のポイント

- こまめな水分補給 (30分に1回を目安に、少しずつ水分をとりましょう。)
- 過度な休憩と涼しい場所での休憩 (暑い時間帯は無理をせず、計画的に休憩をとりましょう。)
- 無理をしない行動 (体調や暑さに合わせて、作業量やペースを調整しましょう。)
- 睡眠不足や体調不良時は特に注意 (前日の睡眠不足や疲労が蓄積していると、熱中症のリスクが高まります。)
- 体調不良時は早めの申告 ('いつもと違う')と感じたら、すぐに上司や同僚に伝えましょう。

その他の対策も忘れずに!

- 帽子やヘルメットの着用、通気性の良い服装を心がける
- 作業前の体調チェック(朝礼時の申告等)
- 日陰の確保や、空調・扇風機の活用
- 暑さ指数(WBGT)の確認と作業調整

一人ひとりが意識し、互いに声を掛け合いながら、熱中症を未然に防ぎましょう。安全で健康的な職場環境づくりに、ご協力をお願いいたします。

5月はまだ真夏ほどの暑さではありませんが、身体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症が起こりやすくなります。屋外作業だけでなく、室内や車内でも注意が必要です。こまめな水分・塩分補給を心掛け、適度な休憩を取りながら、無理のない作業を行いましょう。また、少しでも異変を感じた際は、無理をせず早めに報告をお願いします。一人ひとりが体調管理を意識し、声を掛け合いながら、安全第一でこの夏を乗り切りましょう。

ほげんだより

～職場でできるストレッチや準備体操～

運動は、病気の予防・治療にもなる!

日常生活の中にストレッチや体操などの運動を取り入れることで、以下のように様々な効果が得られる。

- ・体の柔軟性を高め、けがの予防や基礎体力の維持につながる。
- ・肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につながる。
- ・疲労回復や体調改善のほか、ストレス解消や気分転換にもつながる。
- ・ウォーキングなどの運動を習慣的に行うことで、メンタルヘルスの改善に有効。

仕事の合間に「これだけ体操」で腰痛予防・改善

簡単な体操

肩の上げ下げ
肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす

肩まわし
顔以外の空間で頭をつかみ、前後で首を振り、左右を繰り返す

ストレッチ

背中
両手を肩で肩へ伸ばし、お尻をのぞきこむようにして背中を丸める

肩まわし
肩・腕の力を抜き、首をゆくゆくとまわす

ストレッチ

腰
膝を伸ばして、かかと後ろにひねり、背もたれをつかむ

上半身
両手を肩で肩を伸ばし、胸を張る

腰痛借金返済

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平行に置く

視線は斜め30°軽く顎を引く

ジワッと腰を丸く

骨盤をしっかりと前へ押し込むイメージ

ひざは曲げない

腰が深くかたがた浮かないくらいつま先重心で立つ

