



お元気ですか

株式会社ダイニ商会 045(521)4786

健康診断を受けましょう

ここ数年、生活習慣病でのお休みや退職が増えてきています。

横浜市や川崎市などのお住いの自治体では、**特定健康診査**を無料で実施しています。内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を見つけ、生活習慣の改善、病気の予防を目的とするものです。40歳から75歳の方が対象ですので、ほとんどの方があてはまると思います。

会社の健康保険に加入していない方で、こちらの自治体の特定健康診査も受診したことがないという方は、自治体からお知らせが来ているはずですので、是非受診をご検討ください。

特定健康診査

横浜市



川崎市



横浜市の案内は5月の中旬に発送されています。紛失した方には再発行もできるので、手元に案内が無いからと諦めていた方は、自治体に問い合わせしてみましょう。

また、75歳以上の方は、後期高齢者医療保険の方で助成があります。

こちらと同じように、毎年自治体からお手元に案内が発送されていますので、是非前向きに受診を検討してください。



そして、健康診断を受けただけで安心して、そのままにせず、検診によって異常が発見された方は、生活習慣などを見直したり、改めて医師の診断やアドバイスを受けたり、健康な体を保つようにしましょう。

健康診断による早期発見、その後の早期治療で健康な生活が送れるようになります。

自分は大丈夫ではなく、**年に一度は健康診断**を。是非とも検討、受診をお願いします。

靴底点検の日

毎月の月末を靴底点検の日と定めます。

靴底の溝はきちんとあるか、一部だけ著しくすり減っているなどないか、靴を裏返して確認点検を行いましょう。

マンション内での異変について

私たちの業務は、清掃業務を通じ、マンションに居住する方々に快適性を提供するお仕事です。

その快適性の中には、安全性も含まれています。

清掃作業中に建物の内外で、普段とは違う異常な状況を発見した際は、事務所、もしくは管理員の方にお知らせしてください。

特に、大きな台風や地震などの自然災害の後には、ご自身の安全のためにも、建物の内外の異状に注意しましょう。

- ✓ 建物の通路や外壁、内壁の剥離や漏水、破損などないか
- ✓ 側溝のフタが外れていたり、ずれていたりしてないか
- ✓ ポンプや計器類から異常音がしていないか
- ✓ 共用扉の開閉時に異音や引っ掛かりはないか
- ✓ エントランスやエレベーターの籠内に異臭はしないか
- ✓ 鍵の開錠・施錠に問題はないか



朝の歯磨き

皆さんは、朝の歯磨きはどのタイミングでしていますか？

おおまかに、起床直後に磨くという人と、朝食後に磨くという人と、2パターンに分けられるのではないですか。では、健康のためにはどちらの方が理想的なのでしょう。

高齢者は、起床後が良いとされています。

その理由としては、虫歯菌や歯周病菌など、細菌を朝食と一緒に体内に入れたいためです。

これらの細菌は、唾液の分泌が少なくなる就寝中に繁殖していきます。なので、起床後すぐの歯磨きやうがいで追い出すことが大切なのです。

また、高齢者は誤嚥が多く、朝食と一緒に飲み込んだ細菌が気管に入ってしまう可能性が高いです。咳き込む力の弱い高齢者は気管に入った異物を追い出しにくく、誤嚥性肺炎に繋がる可能性があります。そういったことから、歯磨きのタイミングは起床後すぐ、をお勧めします。



それに、歯と口内を清潔にしてからの方が、きっと朝ごはんも美味しくいただけますよ。

毎月の月末を靴底点検の日

表題ページでもお伝えした通り、毎月の月末作業日を靴底点検の日と決めました。

報告書、注文書、出勤簿の点検と同時に作業靴を点検してください。

複数人での現場はお互いの靴底を点検しあってください。一人現場の方は、ご自身で確認をお願いします。

靴底点検ですり減りがあった場合、新しい作業靴を購入の際に、会社より最大 2000 円までの補助を支給いたします。

すり減りのある方は、会社にご連絡の上、ご自分の足に合った靴を購入してください。

購入後は、領収書やレシートなどを、月末に日報返信用封筒に同封して、会社まで郵送してください。

安全衛生委員会便り

9/13 (水) 14 時～14 時 50 分 8 名参加

- ・自転車通勤の方にヘルメット着用をお願いする、継続
- ・9/11 に腰痛災害は発生、バケツの水を捨てようと持ち上げた際に激痛が走った
- ・安全管理規定で安全衛生委員会の委員選出において、「委員の過半数を代表する者の推薦に基づき指名することとする」の文言を追記、了承された。
- ・監督署からの指導票に基づく各種の改善報告がなされた
- ・ライン公式アカウント登録者が 212 名となった
- ・産業医から、まだまだ熱中症に注意、更に脳卒中や心筋梗塞など胸の病気も注意が必要、また、ハチ刺されは 2 回目がとても危険、高齢者は視力、聴力の衰えが顕著、メガネやコンタクトを確認する、視力は 0.7 以上が望ましい

夏バテよりも怖い秋バテ

秋の朝夕は、気温が下がるので過ごしやすく感じる人も多いと思いますが、実は体調を崩しやすい時でもあります。日中と朝夕での寒暖差と、夏の間蓄積された疲労などにより、自律神経が乱れるためです。

自律神経には、交感神経と副交感神経の 2 種類があります。

昼間に優勢になり、心身の活動力を高める働きがある、交感神経。

夜に優勢となり、心身をリラックスさせる働きのある、副交感神経。

この 2 つの自律神経のバランスが崩れると、食欲不振や倦怠感など、身体に様々な不調を起こし、秋バテとなるのです。

自律神経を整えるには、1 日の生活リズムをきちんと整えることが重要です。

朝起きて、朝日を浴びることで、交感神経が優位になります。それにより、1 日の活力が高まります。

夜、寝る前にはぬるめの湯船にゆったりと浸かり、リラックスすることで副交感神経が優位に働き始めます。それにより、身体が睡眠モードに入り、質の良い睡眠へと繋がるのです。

副交感神経をきちんと優位に働かせ、しっかりとした睡眠をとることで、体の疲れも癒されます。

生活のリズムを整え、季節の変わり目を乗り越えましょう。



KING OF TIMEのご案内

KING OF TIME (キング オブ タイム) とは、出勤電話に変わる、携帯電話による**出勤退勤登録システム**のことです。

初期登録をしてしまえば、その後の操作はとても簡単で、出勤時、現場到着時、退勤時に画面のボタン（右図）を押していただくだけです。

スマートフォンだけでなく、フューチャーフォン（ガラケー）をご利用の方でも、ご登録、ご利用いただけます。

また、登録自体は管理者が行います。その際には、氏名とメールアドレスが必要になりますので、ご興味のある方には、登録までの案内を送付しています。

現在、出勤電話をくださっている全ての方が対象となります。興味はあるけど、自分には関係ないのではと思わずに、ぜひ、お気軽にお問合せだけでもしてみてください。



LINE 公式アカウント登録のお願い

LINE（ライン）の公式アカウントでは、主に業務に関するお知らせや、天候や災害などの注意喚起をお伝えしています。

現在、216名（5割強）の方が、すでにご登録いただいています。

スマートフォンでLINEをご利用されている方は、ぜひ友だち登録をお願いします。

右のQRコードから簡単にご登録いただけます。

登録方法が分からない場合は、お気軽に事務所までお問い合わせください。



冬服、配達中！

毎年のことではありますが、朝晩が突然冷えるようになりました。皆さん、慌てて冬のユニフォームを引っ張り出されているのではないのでしょうか。会社の方でも、皆さんのニーズに応えるべく、急いで冬服の準備を進めています。冬服を改めて着てみたら、色がとても褪せていたとか、仕舞う時には気付かなかった部分が切れていたとか、あるかもしれません。そういった場合は、もちろん新しいユニフォームを発注していただいて大丈夫なのですが、少しだけお待ちいただくと幸いです。

現在、今年の夏に入社いただいた方から、順次冬服をお届けするべく、準備中です。どうか、そちらが落ち着くまで、お待ちいただけるようにお願いします。

今月の安全標語

災害は 時なし 場所なし 予告なし

自然が起こす地震や台風などの災害は、人の力では防ぐことが出来ません。

しかし、事前の心構えと防災準備で、被害を最小にすることは出来ます。

人の起こす災害（事故）には必ず原因があり、安全意識を持つことで防ぐことが出来ます。

体調不良、無理な作業姿勢、横着な作業方法など、毎日の作業の中で事故の因子となる事柄に心当たりはありませんか？

職場や家庭などで常に安全意識を持ち続けましょう。

安全の基は心です マナーの基も心です 仕事の土台は無事故です