

社員の皆さん、新年明けましておめでとうございます 🎊  
昨年中は、社員（ドライバー）の皆様には、会社の健康活動、安全活動に対しての、ご理解とご協力、誠に有難う御座いました 😊  
新しい年を迎えることができたのも、社員（ドライバー）の皆様が、日々の業務に対して、一生懸命に取り組んでもらってるお陰です。  
心より感謝申し上げます。



さて、2023年の干支は、『卯年』ですが、来年の干支は『十干』と『十二支』の組み合わせで、『癸卯（みずのと・う）』となるそうです。

十干と十二支の違いと意味、癸卯が何を意味するのかを解説します。

干支は「十干」と「十二支」の組み合わせ

「十二支」はご存知の通り、子（ね：ねずみ）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う：うさぎ）、辰（たつ）、巳（み：へび）、午（うま）、未（ひつじ）、申（さる）、酉（とり）、戌（いぬ）、亥（い：いのしし）と、その年を12種類の動物になぞらえたもので、年の他にも時刻や

方角を表すことがあります。

この十二支が「干支」の意味で用いられることがありますが、干支とは本来「十干十二支（じっかんじゅうにし）」を略した呼び名で、「十干（じっかん）」と十二支を組み合わせたものです。

「十干」とは、甲（こう：きのえ）、乙（おつ：きのと）、丙（へい：ひのえ）、丁（てい：ひのと）、戊（ぼ：つちのえ）、己（き：つちのと）、庚（こう：かのえ）、辛（しん：かのと）、壬（じん：みずのえ）、癸（き：みずのと）の総称で、もとは1から10までものを数えるための言葉です。

2022年は十二支でいうと「寅年」ですが、十干でいうと第9位を表す「壬」の年。干支はこれらを組み合わせた「壬寅（みずのえとら）」でした。つまり、2023年は十二支でいうと「卯年」、十干では「癸」となり干支は「癸卯（みずのと う）」となるのです。

2023年の「癸卯」の干支でいう意味

十二支や十干は数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持っています。例えば「癸」が持つのは第10位であり、物事の終わり始まりを意味する他、「揆（はかる）」という文字の一部であることから「種子が計ることが出来るほどの大きさになり、春の間近でつぼみが花開く直前である」という意味だと言われています。「卯」はもともと「茂」という字が由来といわれ「春の訪れを感じる」という意味、また、「卯」という字の形が「門が開いている様子」を連想させることから「冬の門が開き、飛び出る」という意味があるとされています。

この2つの組み合わせである癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているといえそうです。

兎年は「飛躍」や「向上」の年

2022年は前年から続いて、新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの生活に大きな影響を与え、引き続き廃業や休業などを余儀なくされた方も多くいたと思います。しかし、一方でだんだんと感染状況が好転し、コロナからの回復の兆しが見え始めた方も多くいるのではないのでしょうか。

2023年の卯年は、今までの数年間から大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になって欲しいものです。年賀状にはそんな気持ちを込めるのもよいでしょう。

## 【卯年生まれの特徴】

卯年生まれの有名人には、大御所のお笑い芸人や若手女優、バラエティ番組に引っ張りだこの女性タレントなど個性が強い方がたくさんいます。

一般に卯年生まれにみられるのは、次のような特徴です。

1. 物静かで礼儀正しい
2. 争いごとを好まず、平和主義者
3. 世渡りがうまく、年上の人に好まれやすい
4. なんでも器用にそつなくこなす

## 1月の安全運転目標——運転者の皆さんへ

●安全目標を定めて毎日努力しましょう

「自分自身」に事故防止を語りかける

今年は、久しぶりに初詣で安全運転祈願をするという方がいるかもしれませんが、神社仏閣に行かなくてもよいので、年初には自らの心に「無事故・無違反」を誓うことが大切です。

具体的な安全運転目標を定めて、1年間、事故防止の気持ちを高めていきましょう。

自分の過去の運転ぶりを反省して、今年はこんなところを改善しようという問題意識を持つと効果的です。

例えば、以下のような具体的な行動を盛り込んだ目標を立てましょう。

- ・発進前に、必ず、車の前を確認する習慣をつける
- ・横断歩道の標識・標示を意識して、歩行者がいたら一時停止して歩行者を優先する
- ・高速道路では車間距離（時間）を3秒以上とることを意識する
- ・日没の30分前にはライトを点灯するように心がける
- ・運転中はスマートフォンを荷物にしまう癖をつける

## 交通安全年間スローガンなども参考に

### 安全目標を考える

目標を考える上では、今年（2023年）1年間、全国で使用するために応募された「全国交通安全年間スローガン」などを参考にするとよいでしょう（全日本交通安全協会と毎日新聞社の共催により募集）。

全国から運転者や一般の大人・子どもが応募して選抜されたもので、運転者や歩行者が守るべき基本的な安全行動を上手なキーワードでまとめていますので、参考になります。

また、1966年から使用されている全入選作品の一覧が、毎日新聞のWEBサイトに掲載されています。

→ 交通安全スローガン全入選作品

こうしたスローガンの中から気に入ったものを選んだり、アレンジするのもいいでしょう。

HAPPY NEW YEAR 2023



## ●2023年使用の交通安全スローガン

(運転者・同乗者に呼びかけるもの、入選作)

運転は ゆとりとマナーの 二刀流 (内閣総理大臣賞)

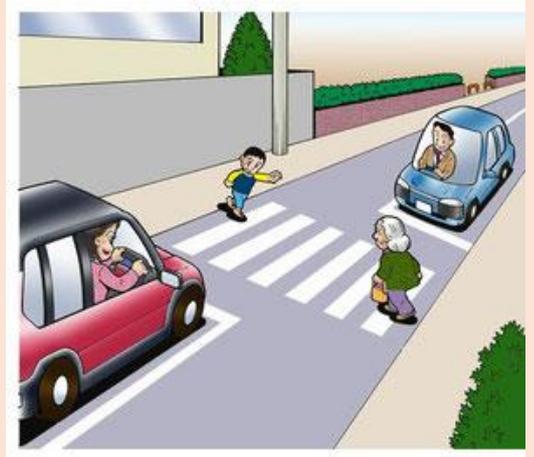
もちましよう 心の余裕と 車間距離 (内閣府特命担当大臣賞)

「なにで来た？」 乾杯前の 合言葉 (警察庁長官賞)

夕暮れの ライトは迷わず 早めから (全日本交通安全協会会長賞)

返納で 未来へ安全 バトンパス (同上)

守りたい チャイルドシートで 未来の希望 (同上)



## 1月の健康管理目標——従業員の皆さんへ

### ●冬の高血圧に注意しましょう

1月に多い心筋梗塞などの危険

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。

車の中も暖房しすぎると、寒い車外気温との落差はヒートショックになることがあります。

日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。

また、お正月の新年会などアルコールの飲み過ぎは日中の血圧を上げますので、飲酒量には十分な注意が必要です。

### 自分の血圧を意識していますか

高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気がつかない人が多く、また、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。

しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行させて、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を招くことにつながります。

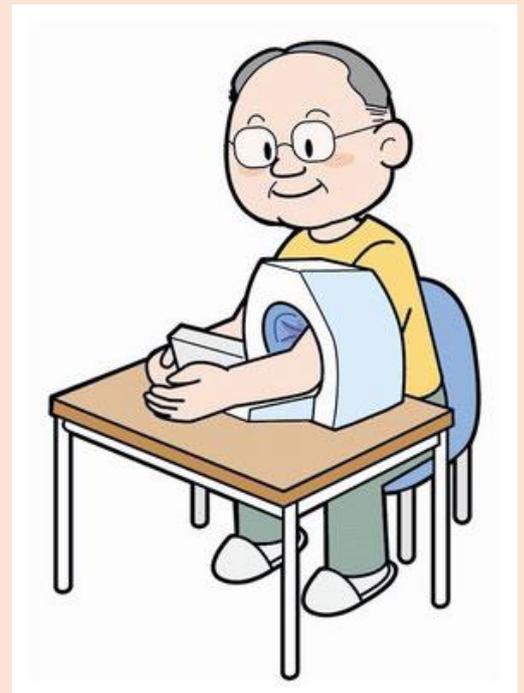
血圧が高いと言われている人は、定期的に血圧を測って、数値を確認しましょう。また、正常値内の人も毎年必ず健診を受けて、自分の血圧値を確認しましょう。

### ヒートショック防止

### 血圧が上がりやすいのは次のようなとき

血圧の急上昇を防ぐため、とくに次のような場面で注意しましょう。

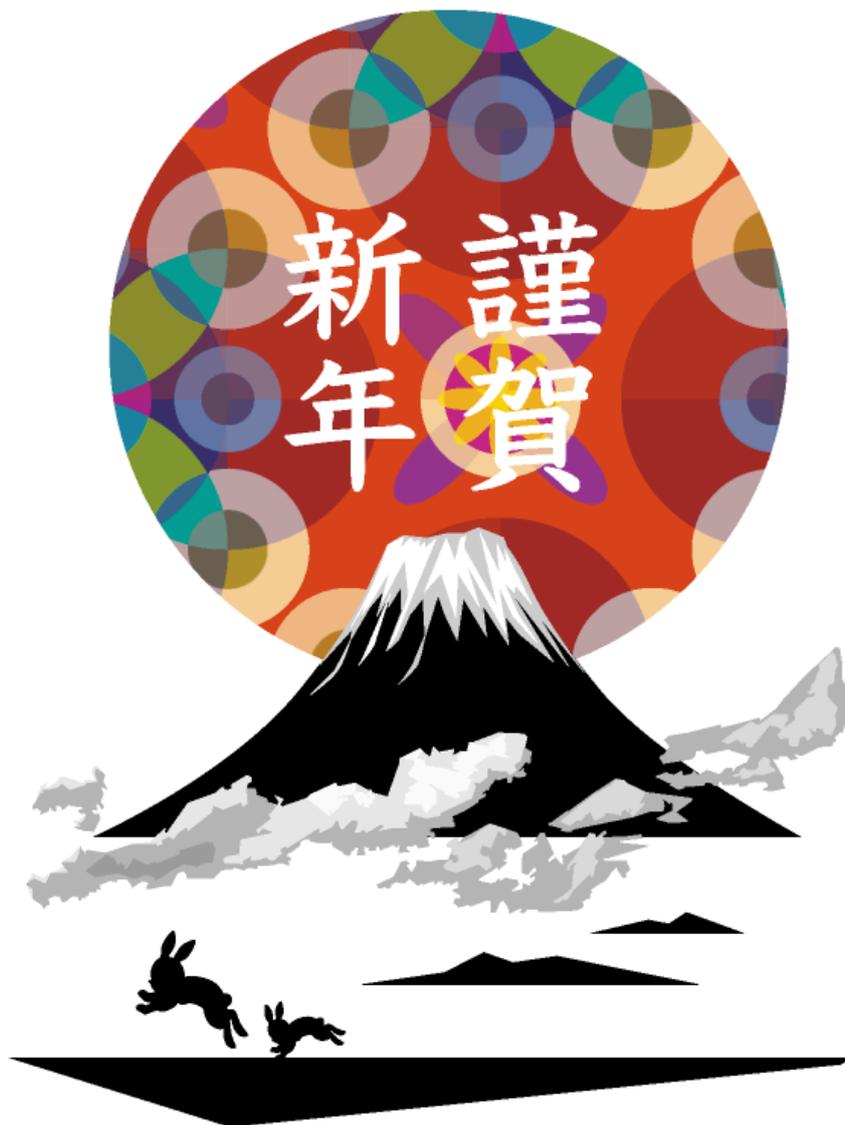
- ・朝起きて、布団から出るとき
- ・暖かい部屋から寒い屋外に出たとき
- ・お酒を飲みすぎたとき
- ・トイレで排泄するとき
- ・長時間サウナに入ったとき
- ・入浴後に浴室から寒い脱衣場や室内に出たとき
- ・強いストレスを感じたとき



防止対策として重要なポイントの一つは温度差の解消です。そのためには

- ・布団から出る前に室内を暖める
  - ・脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
  - ・寒い屋外に出るときは、ダウンジャケットなどしっかりと防寒対策をする
  - ・トイレ内や便座を温めておく
- などを心がける必要があります。

風呂上がりなど、脱衣場が寒いと、  
高血圧の人は危険があります！



©DESIGNALIKIE