



社員の皆さん、春爛漫な季節となりました。

今年は、全国あちらこちらで、桜の開花宣言が早いとのニュースが流れておりました ❀ ❀ ❀

福岡県内では、3月18日に開花宣言があり、3月後半が満開でした。桜の満開に咲くころは、桜を見ているだけで、心が微笑ましくなり、自然と笑顔になるものです。

また、今年は、コロナの状況も落ち着いてきたこともあり、花見の名所では、人が沢山集まりお花見を楽しむ方々で、いっぱいだったようです 😊

話題は、変わりますが、先月13日に厚生労働省より、『マスク着用の考え方について』の新たな発表がありましたので、↓の方でお知らせいたします。

マスクの着用の緩和が進み、少しずつでは有りますが、マスク無しの皆さんの顔を拝見できる日が増え、互いに笑顔を見ながら仕事ができるようになっていくことが、とても嬉しいですね 😊

## 【マスクの着用について】 厚生労働省ホームページより

### <お知らせ>

これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていましたが令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないように、ご配慮をお願いします。

### [これまでの対応]

#### 屋外

季節を問わず、  
マスク着用は原則不要です

#### 屋内

距離が確保でき 会話を  
ほとんど行わない場合を  
のぞき、マスクの着用を  
お願いします



### [令和5年3月13日から]

**個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断が基本となります**

感染拡大防止対策として、マスクの着用が効果的である場面などについては、マスクの着用を推奨します

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

**令和5年3月13日から**

**マスク着用は個人の判断が基本となります**

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・  
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した  
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、  
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



## 【4月の健康管理目標】

### ●骨の老化防止を意識しよう

#### 無理なダイエットは骨の健康を損なう

コロナ禍で太ったという人が多く、ダイエットに励む動機づけとなっているようです。

しかし、ちょっと待ってください。太り過ぎは確かに生活習慣病の予防の為にも解消すべきですが、過渡のダイエット、とくに極端な食事制限は「骨の健康」を阻害するということをご存じですか？

骨も加齢とともに老化することが知られています。とくに女性は骨密度のピークが18歳ごろと言われ、40歳をすぎると徐々に減少して、骨粗しょう症に陥る危険が訪れます。骨粗しょう症は女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量減少と関係があり、20代の若い女性であっても、過渡のダイエットをすると急激にエストロゲンが減少して、骨密度の低下症状を起こす例が増えています。

#### 骨が老化した人は「老け顔」になる

骨の老化が実年齢以上に進むと、次のような不都合なことが起こります。

- ・骨折しやすくなる——高齢者のように骨がもろくなり、少しの転倒などで骨折しやすくなる
- ・糖尿病などにかかりやすくなる——骨の新陳代謝が衰えるとインシュリン分泌などが減少する
- ・老け顔になる——骨の老化がシワ、たるみ、まぶたのくぼみ、ほうれい線などを増やす
- ・筋肉の衰えを促す——骨芽細胞の衰えが筋肉や血管の老化を促進する

#### バランスの良い栄養摂取と適度な運動を



骨の老化防止として重要なポイントは、まず栄養バランスを崩さないということです。

肥満を自覚する人は、糖分や炭水化物を摂り過ぎないことが重要です。しかし、運動習慣をつくらずにエネルギー摂取だけ過剰に落としてしまうと、リバウンドに陥り、かえって逆効果であることを知りましょう。

また、カルシウムやタンパク質・ミネラル不足を防ぎましょう。肉・魚・豆類・野菜・果物などの食品をバランスよく摂取することが重要です。最近の調査では、若い人よりも50代、60代の人の方がカルシウムをきちんととっています。

カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富な食品は、シイタケ・キクラゲなどのきのこ類、サケ・イワシなどです。

また、骨の形成を促す働きを持つビタミンKを多く含む海藻類・納豆などの摂取もよいといわれています。



さらに、骨の老化を防ぐ運動としては、骨に刺激と負荷を与える、ジョギング・縄跳びなどの運動が推奨されています。スクワットやかかと落とし運動なども効果的です。

スポーツでは、バレーボール、バスケットボールなどが骨に良い刺激を与えます。

## 【4月安全運転目標】

### ●「出会い頭事故」に注意しよう

#### 側面衝突では、思わぬ被害がある

死亡事故件数で目立つのは歩行者の被害ですが、車対車の交通事故で死亡事故率が高いのは、出会い頭衝突によるものです。

最近、乗用車の衝突安全性能が強化されて前面衝突はもちろん、側面から衝突された場合でも、乗員の安全を守るためさまざまな技術が開発されています。

しかし、出会い頭事故の場合、衝突するパターンは非常に多岐にわたり、また衝突時に車が横転するような場合があるので、乗員には予期できない被害が及ぶことがあります。

見通しの悪い交差点で一時停止標識があれば、必ずそれを守るようにしましょう。優先側の車も一時停止標識を見落とししたり、一時停止規制があっても「いつも車は来ないから大丈夫だろう」と軽視して通過しようとする車が少なくないので、注意が必要です。

#### 見通しのよい交差点でも多発しています

また、見通しのよい交差点でも出会い頭衝突は発生することがあります。

これは、よく言われるコリジョンコース現象によって、運転者が交差車両の接近を見落とししてしまうケースです。コリジョンコース現象とは、普通なら事故が起こる危険がないと思われるような見通しのきく田んぼなどが広がる交差点で、交差する道路をやってくる車が目の端に見えながら、それが動いていないように錯覚する現象です。

これは、人間の視界特性が関係していて、交差する

場合、車の位置はずっと周辺視野の端の方にあり、動いていないように見えます。人間は周辺視野にあるものはあまりよく見えていないので、動かないものはしっかり認知できずに、車が来ているとは気づきにくいのです。もし、交差道路の車のスピードが相対的に著しく速ければ、視野の中で動いて見えますが、この場合は、当然相手は先に交差点を通過してしまうので、交通事故にはなりません。

このような見落とし事故を防ぐためには、何も来ていないと思っても、左右に視線を送って、同じようなタイミングで近づく車がないか意識的に探す習慣をつけることが大切です。



## ●春の全国交通安全運動の準備をすすめよう

春の全国交通安全運動が5月11日(木)から20日(土)までの10日間に渡って実施されます

(今年は、統一地方選挙の関係で4月には実施されません)。

事業所では、地域の交通関係団体の主催する活動などに積極的に参加するため、運転者啓発資料の入手など交通安全運動の準備を進めましょう。

今年の運動の全国重点として、

こどもを始めとする歩行者の安全の確保

横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上

自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

があげられています。

運転者に対して、歩行者の安全確保の重要性を指導し、特にこどもや高齢者などの横断歩道における優先の徹底と、歩行者に対する思いやりのある模範的な運転の推進をはかることが求められます。

信号がない交差点でも歩行者の横断を優先するなど、運転者の交通ルール遵守の徹底が重要です。

また、4月から自転車のヘルメット着用がすべての年齢で努力義務化されることなどに伴い、自転車を利用する従業員への安全運転指導を行いましょう。

なお、交通事故死ゼロを目指す日は、5月20日(土)に設定されています。

# 交通ルールを守ろう！ 思いやりを込めて安心・安全。

横断歩行者  
事故等の防止と  
安全運転意識  
の向上

自転車の  
ヘルメット着用と  
交通ルール遵守  
の徹底

こどもを  
始めとする  
歩行者の  
安全の確保

令和5年 5月11日(木)～5月20日(土)  
**春の全国交通安全運動**

5月20日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

