



全国労働衛生週間

No.75

令和6年度

スローガン

推してます みんな笑顔の 健康職場

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善などの労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康の確保などを図ることを目的として毎年実施され、今年で75回目を迎えました。この取り組みは事業場における自主的な労働衛生管理活動を通じた健康確保などに大きな役割を果たしています。グループでは9月1日～9月30日までが準備期間、10月1日～7日を本週間として実施しました。

テクノス



秋田道路



ハロックス





令和6年度エリアSAPAっ人研修は、東北6県を北地区・中地区・南地区の3つのエリア及び日程に分け、開催されました。テクノグループは北地区として9月10日～11日に開催された研修に参加し、テクノ7名、秋田道路2名、ハロックス4名、計13名の清掃スタッフが受講してきました。



高橋 るみ (テクノス紫波SA)

鳥の海PAを見学させていただきました。トイレの個室ドアには忘れ物防止のトレイが設置されており、香り発散器や薬液タンク(石鹸水)は男女洗面台へ1カ所で補充できる機器など、実際に見ることができて参考になりました。研修では他のSAPAっ人さんとの交流でどのような取り組みをされているかを聞くことができ、とても充実した2日間でした。ありがとうございました。



高橋 明子 (テクノス岩手山SA)

令和3年にリニューアルした鳥の海PAを見学してきました。SAPAっ人さんが心を込めて作った折り紙の数々の花はとても綺麗で、手が込んでいました。生花の装飾もあり、「お褒めの言葉」も多く寄せられていました。今回学んだことをこれからの仕事に活かしていきたいと思えます。参加させていただき、ありがとうございました。



吉田 祐代 (テクノス岩手山SA)

今回、SAPAっ人研修に参加させていただき、ありがとうございました。新しい鳥の海PAの見学や仙台までの往復のトイレ休憩では、大変勉強になりました。飾ってあるお花におもてなしの心を感じました。また、他管内のSAPAっ人さんと話をすることで初心を忘れずに頑張りたいと思った研修でした。



阿部 優子 (秋田道路湯瀬PA)

SAPAっ人研修に参加させていただき、ありがとうございました。個人的には行くことのない所の休憩施設を見学でき、そして数年前のSAPAっ人研修で一緒だった青森のSAPAっ人さんとも会うことができ、「また会えるように頑張ろうね」と声を掛けてもらって色々トリフレッシュもできました。研修で見たこと、聞いたことを参考にしたいと思います。



上澤 ヌミ (ハロックス折爪SA)

見学した休憩施設は、技が詰まった鳥の海PAと広々としていてお客様に寄り添った春日PA(下り)で、とても素晴らしい造りでした。新しいユニフォームは冷暖房に合わせた作りなのでしょうか。2日目の座学を参考に少しずつ向上していけたらと思っています。SAPAっ人研修参加者の皆様にお会いできて嬉しく、勉強になりました。ありがとうございました。



今月の New Face!

この度、ハロックスに2名、テクノワークに1名新たな仲間が入社しました。これからどうぞよろしくお願いいたします！

令和6年9月10日付入社
ハロックス八戸事業所
安田 礼子



9月に入社した安田礼子と申します。清掃の仕事は初めてですので手順や流れがまだまだ不慣れで、いつも迷惑ばかり掛けているところです。1日も早く失敗ないように頑張っていきたいと思しますので、よろしくお願いいたします。

令和6年9月24日付入社
ハロックス八戸事業所
三浦 秋次



前職を定年退職し、体を使った仕事をしたいと思い、ハロックスへ就職させていただきました。日々新しい発見と驚き、そして楽しく四季を感じながら、皆さまと仕事をしています。覚えることや学ぶことが多く、周りの方々に助けてもらいながら一歩ずつ積み重ねていきたいと思っています。

令和6年10月1日付入社
テクノワーク盛岡営業所
菅野 幸治



趣味は釣りとキャンプ、旅行やサウナ、ゲームも好きです。気軽に話しかけてもらおうと嬉しく思います。異業種からの転職で警備業は未経験ですが、やる気と気合で先輩方に早く追いつき、戦力になれるよう努めてまいりますので、是非皆様ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

雪氷作業員募集中！

テクノグループでは現在、冬期に従事していただける雪氷作業員を募集しております。高速道路メンテナンス業務にご興味のある方や求職されている方、冬期の就労先を探されている方などがお知り合いにいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。詳しくは各事業所長まで。

ミになる豆知識

健康保険証のおはなし

(管理部 村上)

健康保険証の今後

現行の健康保険証の新規発行は、令和6年12月2日より終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します。ただし、発行済みの健康保険証は令和7年12月1日まで使用できるよう経過措置が設けられます。

マイナンバーカードの保険証利用登録を行うと『マイナ保険証』として医療機関を受診することができます。マイナ保険証を取得されていない場合は『資格確認書』(黄色 / プラスチックカード型)が交付され、医療機関等の窓口で提示することで引き続き医療を受けることができます。

Q. マイナンバーカードの申請方法は？

- A. ・オンライン申請(パソコンやスマートフォンから)
・郵便で申請(専用サイトから申請書をダウンロード)
・まちなかの証明写真機から申請

Q. マイナ保険証の利用登録方法は？

- A.    

Q. カードリーダーが使えない医療機関を受診する場合は？

- A. 『マイナ保険証』と『資格情報のお知らせ』や『私の情報(マイナポータルで確認可能)』を提示することで引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

【 池田特別顧問 講話 】

10月2日(水)にテクノグループ特別顧問 池田克彦様による講話が本社ビル 3 階会議室で行われました。警察庁入庁時から警視總監就任時代、また日本道路交通情報センター理事長退任後の現在の様子などを踏まえ、在任中の災害対応時の苦労や工夫したお話や、日本の車社会の変容について、ご自身の経験をもとにユーモアたっぷりにお話してくださいました。



\ 何に使いましたか? / 家族サービス手当



従業員が日々の業務を安全に行うことができるのも
大切なご家族の支えがあるからこそ。

そのような感謝の気持ちを込めて、毎年家族サービス手当が支給されています。
今回もテクノスの皆さんにその使い道を聞いてみました！

〈テクノス②〉

※アンケート実施月：2024年4月



三上 幹一郎



青森県の野牛から出航して、北海道の函館沖まで行き、五稜郭タワーを観ながらサクラマス釣りをしてまいりました。3.4kgの大物が釣れたので、家族で旬のサクラマスをおいしくいただきました。ありがとうございました。



小笠原 基



この度は家族サービス手当をいただき、ありがとうございます。子ども2人が大きくなったので服や靴を色々買いました。あとは連休に家族4人で行った旅行費用に使いました。



小森 照雄



物価の上昇で食費や光熱費に使わせていただきました。贅沢はしていませんが、節約して貯金できればと思っています。家族も旅行に連れて行ってやりたいです。家族サービス手当、本当に助かります。



小船 智博



この度いただきました家族サービス手当は夏に向けてエアコンを購入する費用に充て、残りは将来のために貯金したいと思います。エアコンは家族からの要望も多くあったので、念願叶っての購入になります。



村上 満



我が家では支給日は決まって焼肉を食べに行っています。息子が春から中学生になり、バスケのクラブチームに入ったので、自転車にシューズ、ウェア等の購入に使わせていただきました。今後は家族での遠征費に使いたいと思います。



太田 富浩



今年は娘の身長が急激に伸びて自転車が小さくなったので家族サービス手当を自転車購入に充てさせていただきました。最近の自転車は結構な額であることに、買いに行って驚かされました。



八角 裕



この度は家族サービス手当をいただき、ありがとうございました。息子が野球をしているため、野球道具の購入に使わせていただきました。あと時間があれば、家族で食事に行ければと思います。ありがとうございました。



武田 大悟



今回支給していただいた家族サービス手当は、車のタイヤ購入代に使わせていただこうと思っています。急遽のことだったため、支給していただき、大変ありがたかったです。



武田 民雄



本年度も家族サービス手当をいただき、本当にありがとうございます。家のローン返済と孫の自転車を購入してプレゼントしました。



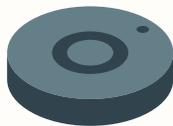
堀口 拓哉



今年は下の娘が小学校に上がりました。上の子より体が大きいのでお下がりすることができず、全て新調するために家族サービス手当を使わせていただきました。買い物に行った帰りに、みんなで外食をしてきました。



瀬川 勝大



家族サービス手当をいただき、我が家では主力清掃員として働いてもらっているお掃除ロボットを更新しました。家中を夜に掃除し、朝にはきれいな状態になり、家族からも感謝してもらっています。ありがとうございました。



石川 尚治



我が家では長男及び次男の進学のために使わせていただきました。家族サービス手当を支給していただき、本当にありがとうございました。



[寄稿文]

白峰三山 天空の縦走路に行く

数か月前から、南アルプスに赴くのは夏休み明け直後の週末と決め、山小屋を予約していた。8月末に台風10号が迷走して長く停滞してしまい、天候がどうなるか気を揉んでいたが、何とか抜けてくれた。大陸から乾燥した空気が入ってくるので、好天が予想された。山小屋のキャンセルを期限ギリギリまで待って天候を見極め、決行することにした。

富士山(3,776m)に次ぐ標高第2位は南アルプスの北岳(3,193m)である。3,000mを超える3座が南アルプスの北部に連なっている。白峰三山と称し、北岳、あいのだけ間ノ岳(3,190m)、にしのうとりだけ西農鳥岳(3,051m)である。標高2位、4位、16位の3座を3泊4日で縦走してきた。

初日は、仙台から甲府経由で登山基地である広河原に宿泊。登山バスに乗り換えた甲府盆地は灼熱であった。

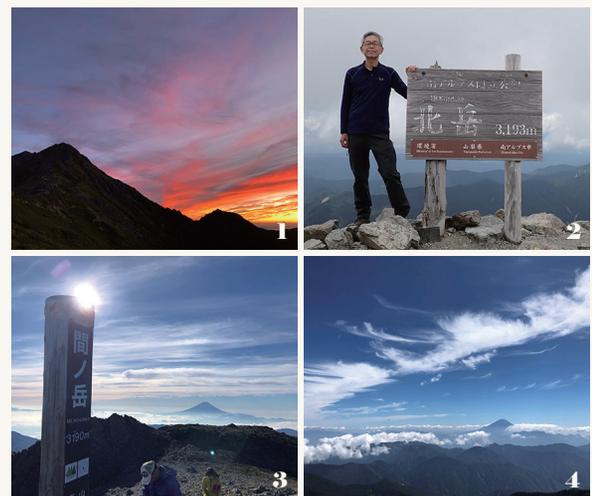
2日目は広河原(1,500m)から北岳を経由し、直下の北岳山荘に宿泊。北岳山頂は、午前中から湧いているガスに覆われ西側だけが見通せた。明日の天気が心配される。

3日目はこの山行のハイライト、3,000mの峰々を繋ぐ天空の大縦走である。素晴らしい朝焼けと雲海で始まった。富士山が近い。快晴の中、間ノ岳・西農鳥岳とアップダウンを繰り返す。空気も澄んでいる。まるでカレンダーのような360度の眺望を堪能して、大門沢小屋に下って宿泊。こんな日があるから人生は愉快だ。

4日目は下山の日。名残惜しい。大門沢小屋から奈良田まで下りて、奈良田からバスでJR身延駅まで。JR身延線の車中からは、山々に雲がかかるのが見えた。3,000mまで登った苦勞が報われると良いのだが、と思う。列車乗換の富士、三島、東京も灼熱であった。非日常の4日間は今シーズンのベスト。長く記憶に残るであろう山行となった。

日本の3,000mを超える山は21座あるが、今回で9座を登ったことになり、残り12座。山は逃げないが歳はどんどん逃げていく。さて、来シーズンはどこを目指そうか。

文 / 武田 正利 (テクノス上席専門役)



1: 北岳山荘からの朝焼け。シルエットは北岳。2: 北岳山頂 3,193m。3: 間ノ岳山頂 3,190m。4: 空が高い。

事業所だより



事業所の皆さんの気になるあれこれ、仕事のあれこれ、普段から思っているあれこれ

おもてなしの心とは



テクノス
畑 P A
齋藤 美喜子

私は少し前からインスタで、永平寺口駅でティラノスーツを着てポンポンを持ってダンスをしながら恐竜列車をお見送りする動画がかわいくて、よく観ています。(日曜日だけ) その駅は通過するだけなのですが、列車が近づくと一礼をして、ポンポンを振ってダンスする姿が何とも言えず、列車のお客さんに「ようこそ！」と体いっぱい伝えていているように感じます。自分が乗客だったら、こういう姿を見たらおもてなしの心が伝わり、とても心が温まるだろうなと思います。

私も一応サービス業の職種になりますが、お客様には気持ち良い挨拶をと思うものの、現実はいどい汚れを見たり、なかなか掃除も進まなかつたりすると、おもてなしの心も折れて、つい態度にも出たりしてしまいます。

そういう時は動画のティラノを思い出し、クスツと笑い、ひと呼吸。おもてなしの心とはどういうものか、日々考え中です。

いつか恐竜列車に乗って、ティラノに会いに行きたいです。

腰痛(椎間板ヘルニア)にご注意



秋田道路
十和田事業所
松田 裕樹

椎間板ヘルニアで辛い思いをした人はよく分かりますが、私もその1人で、過去に2回手術をし、その後2回程再発してしまい、ブロック注射で散らしています。1回目の時は特に頭に残っており、20代の時です。会社の寮に引っ越しの荷物運び、その次の日からお尻の筋肉痛のような痛みが取れなくなりました。そのまま1か月放つたらかかすると、次第に太腿、ふくらはぎ、足の痺れと段々ひどくなって、歩くのと座るのが特に辛くなり、車の運転は酷い時は10分も持ちませんでした。仕事も集中できず、夜は布団に横になると痛く、寝不足で仕事に行つた思いがあります。我々の仕事も重いものを持つ事があつたり、中腰の姿勢を保ちながら何かをやったりする事も多々あると思いますので、できるだけ腰に負担を掛けないような工夫をして仕事をしていただければなと思います。

腰痛にも色々種類はありますが、予防としてはストレッチをしたり、体重の増加に気を付けたり、筋力を強化することが大切だと思います。頭の片隅にでも入れておいてもらえたらなと思います。

スポーツの秋



ハロックス
八戸事業所
聖前 康之

先日、私が住んでいる地域の運動会に参加しました。毎年10月頃に開催される大会で、今年で18回目を迎えます。青森県の南部町内計17チーム、700名程が参加する運動会で、秋晴れのもと、子どもから大人まで汗を流し、交流を深めました。

私は長女が生まれた年の第2回大会から出場していますが、コロナ禍には参加できません。今年は久しぶりの参加となりました。一昔前は自分も年齢が若く、体力もあり、どんな種目でも力を出せていましたが、今では比較的体力を必要としない種目でも体が思うように動かず、衰えを感じてしまいます。

今では自分たちの子供が主力選手として出場するようになり、一生懸命張り、成果を上げる子供たちの姿を見ると、とても嬉しく頼もしく感じます。最終種目のリレーでは全員が総立ちで応援し、自分たちのチームの選手が他の選手を抜き去るたびに大きな歓声があがり、久しぶりに興奮するイベントになりました。総合順位は「3位」となり、過去の大会の中では最高順位となりました。

これからも地域交流と健康促進のために、子供たちと一緒にスポーツを楽しんでいきたいと思えます。

子育てとわたし



テクノスワーク
盛岡営業所
佐々木 誠

息子は現在、理容師を目指して専門学校に通っています。

彼は中学生の時に学習障害(LD)と診断されました。当時の息子は自己肯定感がとても低く、学校も不登校気味であり、小学生から続けていた剣道も初段まで修得したのに中学で辞めてしまいました。当時の私は、これからどう接すれば良いのか大変悩みました。まず不登校の経験が私自身全くないので、専門医を含めた無料勉強会が定期的に開催されている事を知り、参加する事にしました。

最もやってはいけない事は学校に行く事を強要する事と本人の考え方ややりたい事を否定する事の2つでした。言うは易しで、具体的にどうするのかは大変悩みました。そこで息子の好きな音楽を聴いたり、理容師を目指す息子に最近髪の毛が薄くなりつつある私がどのようにケアすれば良いのかアドバイスを求めてみたり、「共感と共有」をする事を続けました。すると、息子の不登校もいつの間にかなくなりました。

これは職場の雰囲気や良くする事にも通じる様な大切な事であると思えました。まだそこに至るのは難しいですが、私も相手の立場に立つて共感と尊重が出来る様に日々の仕事に邁進していきます。

更年期障害

「更年期障害＝女性特有のもの」ではない!? 男性にも起こりうる更年期障害。
年のせいと諦めずに、心身の不調をケアしながら更年期を上手に乗り切りましょう。

(管理部 小笠原・多田)

その不調「更年期」かも？

責任ある仕事に打ち込む一方で、親の介護や子供の独立など、さまざまなストレスも増える中高年世代。なんとなく感じている心身の不調をそのままにしていますか？



男性ホルモン(テストステロン)

40歳を過ぎると、テストステロンは緩やかに減少(時期、量や減り方には個人差あり)。生殖機能、筋肉・骨格形成などの重要な働きを担い、自信・行動力など精神面にも大きく影響します。

女性ホルモン(エストロゲン)

女性の更年期(閉経前の5年間と閉経後の5年間)に、エストロゲンが急激に減少。生殖機能のほか自律神経、骨や皮膚、心血管などの健康を維持する働きがあり、閉経後は特に骨粗しょう症などのリスクが高まると言われています。

「気づき」とセルフケア

更年期は心身の不調と向き合い、これまでの仕事の仕方や生活習慣を見直す良いきっかけになるかもしれません。

適度な運動

友人との会話を楽しむ

質の良い睡眠

ストレスをためない

〈医療機関での治療〉
漢方薬、ホルモン補充療法など
(男性：泌尿器科、女性：婦人科)



ホルモンバランスを整える!

大豆イソフラボン

女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをすると注目の大豆イソフラボン。女性は特に、大豆食品を意識して摂るのがおすすめです。



1日の摂取量約70mgの目安は
納豆1パック+豆腐半丁

〈ホルモン生成を促す食品例〉
・牡蠣、レバー(亜鉛、鉄分)
・きのこ類(ビタミンD)

⚠ 食品とサプリによる過剰摂取に注意しましょう。



バナナは色に着目!

熟度3段階活用

不調の1つである不眠には、トリプトファン含有のバナナがおすすめ。色の変化と共に甘さと栄養効果も変化!



先端が緑色
青めバナナ
整腸作用

これぞバナナ
黄色バナナ
抗酸化作用
アンチエイジング



シュガースポット出現
茶色バナナ
免疫アップ
胃潰瘍抑制



きな粉やあんこと合わせても◎
熟成度で味の変化が楽しめます!