

山形本社では積雪が確認されることもあり、いよいよ冬がやって参りましたね！車輌部のタイヤ交換は10月末～11月上旬に完了しました。雪道の運転には十分に注意し、元気に冬を迎えましょう！！！

## 12月の提案

### 過重労働対策

10月の健康経営勉強会の資料にもございましたが、11月は厚生労働省が過労死防止啓発月間として過重労働解消キャンペーンを開催しておりました。改めて12月の提案として掲載させていただきます。

どんな仕事でも、長時間続けて働くことは心身ともに大きな負担となります。最近では、過労によるストレスなども大きな問題となっています。労働者が働き過ぎにならないように、労働時間や休憩・休日についても、きちんと決められています。長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす重要な要因と考えられ、さらには、脳疾患や心臓疾患の発症との関連性が強いという医学的知見が得られています。働くことにより、労働者が健康を損なうようなことがあってはならないものであり、当該医学的知見を踏まえると、労働者が疲労を回復することができないような長時間にわたる過重労働を排除していくとともに、労働者に疲労の蓄積を生じさせないようにするために、労働者の健康管理に係る措置を適切にすることが重要です。当社としても健康経営の活動等を通じて考えて参ります。

出典：厚生労働省職場のあんぜんサイト [https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo05\\_1.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo05_1.html) (最終アクセス日R7.11.19)  
厚生労働省：過重労働解消キャンペーン [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuinsuite/bunya/roudoukijun/campaign\\_0004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuinsuite/bunya/roudoukijun/campaign_0004.html) (最終アクセス日R7.11.19)

しごとより、  
いのち。

働くことは、出来ること。出来たくないことは、出来にあってならないこと。

どんなに努力しても仕事で疲労を感じてしまう。それは仕事でありますこと。

あなたの健康を守ること。みんなで一緒に実現してみませんか。

過労死をゼロにし、健康で充実して  
働き続けることのできる社会へ



### ウォーキングイベント2025秋結果発表！

10/13～10/26に行われたウォーキングイベントの結果発表、表彰式が行われました。歩数は総歩数（一日平均歩数）です。

入賞された皆様おめでとうございます！いい笑顔です(^▽^)/



1位 新潟業務営業課  
Wさん  
98,343歩  
(7,024歩)



2位 水処理管理課  
Tさん  
87,876歩  
(6,276歩)



3位 施設管理課  
Aさん  
86,335歩  
(6,166歩)

参加された19名の皆様お疲れさまでした！！！！

### 11/7～8社員研修会



11/7～8に社員研修会を行いました。仙台市の震災遺構荒浜小学校などを見学した後、懇親会にて今年の振り返りや反省、来年へ向けての抱負などを参加者全員で発表いたしました。



### あなたの推し教えてください【第三回】

『あなたの推し教えてください』第三回です。皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っていらっしゃるか、共有し参考にさせていただきたく始めさせていただきました。今月は山形本社の方、初めてのご登場ということでここは場長兼事業部長Iさんにお願い致しました！ I場長はH31.4月に入社されR6.9月より場長代理、R7.7月より場長、今月11月より場長兼事業部長として山形本社に勤務されており業務管理、視察等の対応、営業同行、現場業務応援等、お仕事の内容は多岐にわたります。それではI場長の推しをご紹介いただきます！

なかなか推しはないのですが・・・

・食べること 美味しいものを楽しく食す

・一人の時間を大切にする 家族がいるとなかなか一人の時間は取れないが一人の時はテレビを見たり、YouTubeを見たりでストレス解消や疲れを取ったりしています。

これから、老後や健康のために以前やっていたゴルフも再開していきたいと思います。

日々のストレスや疲れをためないよう心掛けていきたいです。

いかがでしたか？どれも大事なことですよね！筆者の個人的見解ですが、美味しいものは人を幸せにしますし、家族といふ時間も大切ですが、一人の時間があると一息つけてまた明日からの日々の活力となりますよね！ゴルフは生涯スポーツとして長く楽しめますしそひ再開できるといいですね！

