

那覇支部通信

健康づくりセミナー
「本気の!ラジオ体操&ウォーキングで健康UP・STOP労災」を開催

那覇支部は、1月24日(金)に日本健康倶楽部沖縄支部の協力のもと、九州沖縄トラック研修会館において健康づくりセミナー「本気の!ラジオ体操&ウォーキングで健康UP・STOP労災」を開催し、18名が参加しました。

参加者の血圧・脈拍の体調チェック後、仲西那覇支部長のあいさつで開会し、第一部のラジオ体操では、はじめに長座体前屈と立ち上がりのプチ体力チェックを行い、その後DVD映像を確認しながら日本健康倶楽部のスタッフの声掛けのもと、ラジオ体操の『全ての人に大切な要素の「姿勢と呼吸」がテーマの第1』と『アクティブで疲れにくい体を作ることが目標の「強さとしなやかさ」がテーマの第2』で体を動かしました。その後、再度プチ体力チェックを行って測定値を比べると、ほぼ全員の値に改善が見られ、短時間でまんべんなく体を動かすことができる究極の全身運動を体感し、参加者はじんわり汗もにじませていました。



第二部では、ウォーキング講座が行われ、前半はスライドでウォーキングの姿勢やフォームを確認し、さらに効果を高めるための自分にあった歩き方(目標心拍数)を式にはめて算出しました。後半では、2人ペアでお互いのフォームや腕振り、歩幅のチェックを行いました。腕振りでは、肩甲骨の動きを確認し、腕の振り方で骨の動きがこんなに違うことと腕振りの重要性を体感しました。その後、効果的な歩き方をするために身長半分の歩幅で会場内を早歩きで回り、自分に合った歩幅やペースで息のあがり方や脈拍の感覚を体感し、体を動かしながら

会員同士の交流も図りました。

今回のセミナーでは、正しい動作を意識して習慣化して行うことの大切さを実感したセミナーとなり、質疑応答では、参加者から積極的に質問もあり、有意義なセミナーとなりました。

中部支部
通信

「令和6年度合同安全衛生研修会」を開催

中部支部は、2月12日(水)に中城講習会場にて、沖縄労働基準監督署の比嘉健三署長と松橋安全衛生課長をお招きして「令和6年度合同安全衛生研修会」を開催し、中部支部運営委員および安全衛生担当者、中部支部安全衛生部会委員21名が参加しました。

最初に比嘉沖縄監督署長より「労働行政を取り巻く情勢について」の講話が行われ、「令和6年の司法事件送致件数は県全体で16件内沖縄監督署9件であったが、その中で建設業界における若手の命をどう守っていくかとして、若者に実際事故にあった若者、遺族の声を聴かせてあげられないかを感じる。沖縄県の適用事業場数、適用労働者の増加率はほぼ全国一であり、沖縄監督署の増加率は全国一ではないかと思う。沖縄の米軍基地で働く労働者は全国の36%であり、その労災補償の認定業務は沖縄監督署で行っているが、特徴として災害性の事故もあるが、精神事案、腰痛、上肢障害等疾病関連が多く、調査が必要な事案が多い。世界優良企業9,000社の調査結果においてトップの決断で、安全、環境問題に取り組んだ企業は信用、信頼を得て利益が伸びるとの結果になっている。安全衛生、環境に配慮した企業は、成長する。企業経営で100年先、未来を考え、労働環境の整備を考えていただくようお願いします。労働基準行政としても、安全衛生活動が地元企業の武器となるように協力して応援して行きたいと考えている。」旨の話がありました。

同署の松橋安全衛生課長からは、労働安全衛生法に基づく新たな化学物質規制の概要、労働安全衛生に基づく保護措置の拡大、(建設業)特定元方事業者による作業場所の巡視に係るデジタル技術の活用等について説明がありました。化学物質管理の課題として、特化則、有機則等の規制対象外である物質による労働災害が約8割あり、洗剤、塗料など、市販品にも化学物質は多く使われているが、危険性・有害性等について認識していないことから、リスクアセスメントの実施を行っていない。作業を請け負わせる一人親方、下請業者等・同じ場所で行う労働者以外の人(資材搬入業者、警備員など)にも労働者と同等の保護措置実施が義務化された等の説明に、参加者は真剣に耳を傾け、個別質問も行われました。

