

規則正しい生活でケガを防ごう!

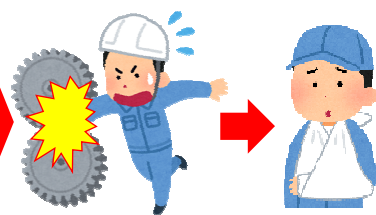
生活習慣が乱れると高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかったり、作業中のケガにつながる場合があります。生活習慣の乱れと作業中のケガがどのように関係するか確認しましょう。

▼生活習慣の乱れによるケガについて

①睡眠不足による判断力・集中力の低下

睡眠不足で疲れがたまると判断力や集中力が低下し、機械や道具の誤使用が起こりやすくなる場合があります。

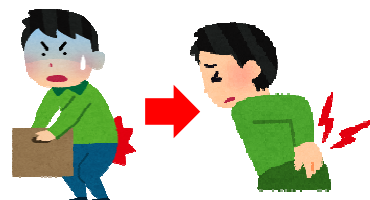
機械の操作中に
集中力が切れ、
指をはさむ



②運動不足による筋力・持久力の低下

運動不足になると筋肉が弱くなり、重い物を持つ作業や長時間の立ち仕事に耐えられなくなる場合があります。

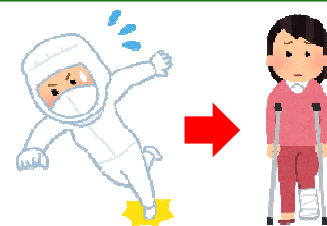
持ち上げる際に
筋力不足で腰
を痛める



③栄養不足による骨や関節の弱化

かたよった食生活でカルシウムやビタミンDなどの栄養が不足すると骨がもろくなり、転倒しやすくなります。また、骨折しやすくなることもあります。

移動中に何もない
場所で転倒し、足
を骨折する



▼各ポイントを参考に生活習慣を見直し、ケガを予防しましょう

睡眠

- ☐ 睡眠を十分にとる
- ☐ 寝る直前のスマホを控える
- ☐ 起きる時間を一定に保つ



運動

- ☐ 一駅分歩く
- ☐ 筋トレを習慣づける
- ☐ 自分のペースで継続する



食事

- ☐ 栄養バランスを意識する
- ☐ 1日3食、しっかりとる
- ☐ 食事の時間を一定に保つ



生活習慣の見直しは様々な病気を防ぐことにつながり、長く安全に働けることにもつながります。また、自身の健康状態の把握や病気を早期発見するためにも健康診断は必ず受診しましょう!

★今月の安全衛生川柳 ～ 生活習慣を見直し、安心・安全・健康な毎日を過ごしましょう!

健康は 自分でつくる 宝物

(新潟支店 スタッフさんの作品)