株式会社セイキ

笑顔の社内報

第 224 号
2022/6/10

感染をしない・感染をさせない・感染を広げない

6 月に入り、気温も 30℃近くになる日が多くあります。また梅雨の時期蒸し暑さも加わり、体に負担が大きい季節です。感染症対策をしながらの、熱中症対策と皆様にはご負担となりますが、まだまだ身近で発生している事実があることにご理解下さい。政府見解では人のいない所ではマスクを外してよいとなっていますが、私たちの会社ルールでは勤務時間中は今まで通りの感染対策をとっていただきます。

マスク着用の徹底	ゴーグルやフェイスシールドの着用
手洗い、手指消毒の徹底	しゃべらない
作業中、休憩中、食事中は密にならない	濃厚接触者にさせない・ならない

熱中症対策の徹底をお願いします。

マスクは熱中症の原因になります。呼気が放出されず熱がこもりまた口元が湿っていて喉の渇きを感じにくくなっています。同時に汗をかき体内の水分と塩分も失われています。作業中は必ず水分補給（できればスポーツドリンク）や塩アメなどを口に含み、水分、塩分補給を少し外れた人目につきにくいところで必ず行ってください。また体の異常を感じた場合は速やかに報告し、涼しいところで休むようにしてください。決して無理せず自己健康管理をお願いします。

研修のコーナー　体力の状況把握してみませんか？転倒等リスク評価セルフチェック

毎日現場で作業されている皆さんは同年代の方々と比べても、体力面等々ではかなり上回ってらっしゃる方が多いと思います。またご自身もその自信がおありではないでしょうか。その自信があるからこそセイキで毎日元気にお仕事をしていただけることと思います。しかし人間は年齢とともにそれなりに機能が劣ってくる事実も否めません。是非一度セルフチェックを行って頂き、自分自身の注意しなければならないところを理解して、いつまでも元気に仕事に取り組んで頂ければと思います。

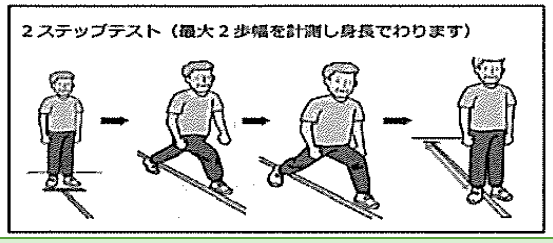
【Ⅰ身体機能計測】

① 2 ステップテスト（歩行能力・筋力）

あなたの最大歩幅 2 歩分の長さ（　　）ｃｍ÷身長（　　）ｃｍ

下の評価表に当てはめると→評価

評価表	1	2	3	4	5
結果／身長	～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～

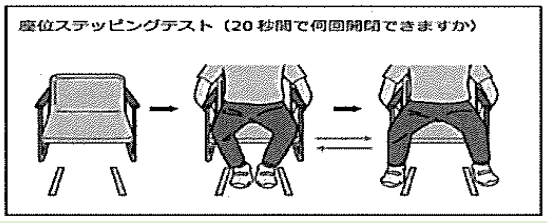


② 座位ステッピングテスト（敏捷性）

あなたのステッピング回数（　　）回/20 秒

下の評価表に当てはめると→評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	～24	25～28	29～43	44～47	48～

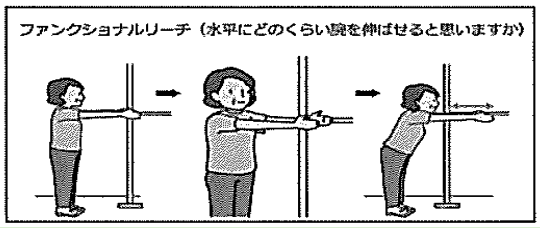


③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）

あなたの伸ばせた長さ（　　）ｃｍ

下の評価表にあてはめると→評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	～19	20～29	30～35	36～39	40～



④　閉眼片足立ち（静的バランス）
目を閉じて何秒片足で立てますか（　　）秒
下の評価表に当てはめると→評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	～7	7.1～17	17.1～55	55.1～90	90.1～

⑤　開眼片足立ち（静的バランス）
目を開いてて何秒片足で立てますか（　　）秒
下の評価表に当てはめると→評価

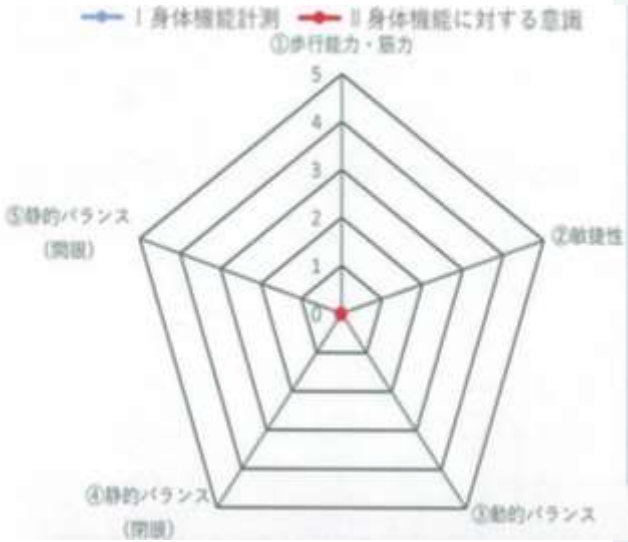
評価表	1	2	3	4	5
(秒)	～15	15.1～30	30.1～84	84.1～120	120.1～

【Ⅱ質問票（身体機能に対する意識】

	質問内容	回　答（１つだけ選択ください）	回答No	合算	評　価	
1	人ごみの中、正面から来る人にぶつからず、よけて歩けますか	□ ①自信がない　□ ②あまり自信がない　□ ③人並み程度 □ ④少し自信がある　□ ⑤自信がある				①歩行能力 筋力
2	同年代に比べて体力に自信はありますか	□ ①自信がない　□ ②あまり自信がない　□ ③人並み程度 □ ④やや自信がある　□ ⑤自信がある				
3	突発的な事態に対する体の反応は素早い方と思いますか	□ ①素早くないと思う　□ ②あまり素早くない方と思う　□ ③普通 □ ④やや素早い方と思う　□ ⑤素早い方と思う				②敏捷性
4	歩行中、小さい段差に足を引っかけたとき、すぐに次の足が出ると思いますか	□ ①自信がない　□ ②あまり自信がない　□ ③少し自信がある □ ④かなり自信がある　□ ⑤とても自信がある				
5	片足で立ったまま靴下を履くことができると思いますか	□ ①できないと思う　□ ②最近やってないができないと思う □ ③最近やってないが何回かに１回はできると思う □ ④最近やってないができると思う　□ ⑤できると思う				③動的バランス
6	一直線に引いたラインの上を継ぎ足歩行で簡単に歩くことができると思いますか	□ ①継ぎ足歩行ができない　□ ②継ぎ足歩行はできるがラインからずれる □ ③ゆっくりであればできる　□ ④普通にできる　□ ⑤簡単にできる				
7	眼を閉じて片足でどのくらい立つ自信がありますか	□ ①10秒以内　□ ②20秒程度　□ ③40秒程度 □ ④１分程度　□ ⑤それ以上				④静的バランス（閉眼）
8	電車に乗って、つり革につかまらずどのくらい立っていられると思いますか	□ ①10秒以内　□ ②30秒程度　□ ③１分程度 □ ④２分程度　□ ⑤３分以上				⑤静的バランス（開眼）
9	眼を開けて片足でどのくらい立つ自信がありますか	□ ①15秒以内　□ ②30秒程度　□ ③１分程度 □ ④１分30秒程度　□ ⑤２分以上				

Ⅰ身体機能計測の評価の数字を青色
Ⅱ質問票の評価の数字を赤色
Ⅲレーダーチャートに記入してください。

評価表	1	2	3	4	5
合算点数	2～3	4～5	6～7	8～9	10



【チェック項目】

1　身体機能計測（青枠）の大きさをチェック
身体機能計測結果を示しています。青枠の大きさが大きい方が、転倒などの災害リスクが低いといえます。
青枠が小さい、特に２以下の数値がある場合は、その項目での転倒などのリスクが高く注意が必要といえます。

2　身体機能に対する意識（赤枠）の大きさをチェック
身体機能に対する自己認識を示しています。実際の身体機能（青枠）と意識（赤枠）が近いほど、自らの身体能力を的確に把握しているといえます。

3　青枠と赤枠の大きさをチェック
①「青枠≧赤枠」の場合
それぞれの枠の大きさを比較し、青枠が大きいもしくは同じ大きさの場合は、身体機能レベルを自分で把握しており、とっさの行動を起こした際に、身体が思いどおりに反応すると考えられます。
②「青枠＜赤枠」の場合
それぞれの枠の大きさを比較し、赤枠が大きい場合は、身体機能が自分で考えている以上に衰えている状態です。とっさの行動を起こした際など、身体が思いどおりに反応しない場合があります。
枠の大きさの差が大きいほど、実際の身体機能と意識の差が大きいことになり、より注意が必要といえます。

計測結果はいかがでしたでしょうか？
皆さんが健康で安全に働くことができるよう一緒に取り組んでいきましょう(#^.^#)　奥田

株式会社セイキ

笑顔の社内報

第 225 号
2022/6/10

労災事故の発生状況　労災事故ゼロを目指しましょう！

社内報にも掲載されているので、記憶があるかもしれませんが、最近では下記のような労災事故が発生しています。

発生日	事故の形別	事故内容
2022 年 2 月	切創	注射室内でキャスター付きテーブル天板を持ち移動させる際に、天板の上にガラス破片があり手に刺さる
2022 年 2 月	転倒	自転車で帰宅途中に路面が凍結してスリップして転倒。大腿骨脱臼　全治3ヶ月
2022 年 2 月	転倒	ベランダにでる際の踏み台が不安定となり後ろに転倒して背中を強打
2021 年 12 月	転倒	清掃控室に入る時に大きな段差付近でのつまずき転倒。側頭部を 3 針縫う

労災事故の中では、転倒が約 25％（60 歳以上の高齢者では約 39％）と最も多く発生しています。「滑り」「つまずき」「踏み外し」による転倒には特に注意しましょう。高年齢なるほど発生率が高く重篤になるようです。自転車による事故も発生しています。強風と凍結による転倒で内 1 件は全治 3 ヶ月の大ケガになりました。

悪天候時の自転車通勤は禁止です。雨の日の傘さし運転は、前方への注意がおろそかになり視界が妨げられ、片手運転になりバランスが取りにくくなります。ブレーキは左右一緒にかけることにより減速されるに作られていますが、片方だけのブレーキでは片方の車輪しかブレーキがかけられず、ブレーキをかけ始めてから停止までの距離も長くなり、人や車にぶつかる危険性も高まります。雨の日に傘をさして運転する事は危険なだけではなく、道路交通法違反（5 万円以下の罰金）です。自転車しか交通手段がないという場合はカッパを着用してください。自転車に傘を取り付けるグッズが販売されていますが、お住まいの地域の公安委員会の定めにより違法となっていることが多いのが実情の様です。

今まで大丈夫であっても、これからは大丈夫でないかもしれません。常に安全な作業や行動を意識して仕事に取り組みましょう。めんどうくさい！楽だからしよう！いつも大丈夫だから！ちょっとだけなら！は絶対ダメ！
健康で無事故であることが仕事の最大条件です。健康で事故を起こさないようによろしくお願いします。(堀井)

感謝！　感謝の気持ちの伝達

みなさんは普段、どのくらい「ありがとう」という言葉を使っていますか？
照れくさくてなかなか伝えることができない、という方もいるかもしれません。ですが「ありがとう」は、伝える人も伝えられた人もお互いが幸せになれる素敵な言葉。感謝の気持ちを持つことで、物事がいい方向へ進みだすともいわれています。

感謝の気持ちを表現することで、ストレスに強くなりモチベーションがアップするといわれています。日々のささやかな出来事であっても、幸福感や喜びを感じられるようになり、楽観的に前を向いて進んでいく心が芽生えることも。そんな前向きな気持ちが自分を成長させるきっかけにもなるでしょう。

良好な人間関係を作り上げるために必要なのが「感謝の気持ち」です。好意的に接することで相手にもそれが伝わり、相手からも同様のコミュニケーションが取れるようになるでしょう。

感謝の言葉は当然ながらそこに心がこもっていなければ意味がありません。心のこもった「ありがとう」の気持ちを、ごく自然に相手に伝えられるようになるといいですね。（古田）

お疲れ様でした。ありがとう(o^―^o)

グリーンライフの佐藤さんが娘さんの暮らす他県へ行かれるとの事で、6/5 で退職されました。
歩いて通えるほどの近い所から来られていたので、急な休みの対応にもいつも快く受けて頂いていました。
数年前パートさんが辞められて、何か月もの間欠員が出た時も、6 連勤 7 連勤して頂いてとても助かりました。本当に感謝しかありません。職員さんとのコミュニケーションも上手で、信頼関係があり、現場に社員が居なくても任せられるパートさんでした。別の地へ行かれても活躍される事を願っています。(西野)

株式会社セイキ

笑顔の社内報

第 225 号
2022/6/10

働き方マッチング　やってます！

皆さん、いまの勤務や収入で満足頂いていますか？

お勤めいただいた当初はお子さんのことや家庭の事情で、今の時間帯や収入でご希望されお勤めいただいたと思いますが、月日がたち生活環境が変わってきている方もいらっしゃるのではないでしょうか。また年齢ともに体力面に不安とか、余暇を増やしたいとか、定期清掃をやってみたい、収入を増やしたい、社会保険に入りたい等、働き方に対する考えも変わってきていませんか。セイキには多くの清掃現場があり色々な働き方を持っています。すべての希望に沿うことができるとも限りませんが是非一度ご相談下さい。

相談窓口は本社奥田まで。フリーダイヤル 0120-029-688。お待ちしています。

※法律の改正により 2022 年 10 月から社会保険加入条件が変更されますが、現在弊社は会社規模で加入条件に該当せず、週 20 時間以上、月収 8.8 万以上の労働者であっても、加入することができません。加入するには週 30 時間以上の勤務が必要となります。

私たちが大切にしていること（基本ルール）

・笑顔の挨拶・感謝

笑顔で挨拶を行います。はじめは照れ臭いかもしれません。でもその笑顔のあいさつが周りを笑顔にします。また今日も健康で仕事が出来ること何事にも感謝の念をもって取り組んでください。たくさん「ありがとうございます」を発信していきましょう。

・報連相を徹底してください

分からないこと、困ったこと、不安な事、うれしかったこと。何でも結構です。すぐに報告・連絡・相談をお願いします。

・相手の立場になって

悪口、影口など自分がいやなことは、ほかの人もいやです。どんな時も相手の立場に立って、言動や行動をして下さい。

・丁寧な仕事

破損事故が発生しています。何事にも丁寧な仕事をお願いします。ナガラ作業や片手で物を動かしたりして落下させていることが多いです。周りを見て落ち着いて両手を添えて物を動かしましょう。

・高いところ、危険な作業は禁止

骨折や時には命にかかわるような重大な労災事故が発生しています。不安定な台の上、いすなどに乗って作業は絶対にしてはいけません。仕事は地面に足がついた状態でしかしてはいけません。また重たいもの、自分では危険で無理と感じたときにはすぐに連絡ください。

・鍵の紛失はあってはなりません

お客様から預かった鍵は、あなたを信用して貸していただいた大切なカギです。絶対に無くさないまた安易に扱わないでください。

・針刺し事故

重大な針刺し事故が発生しています。ごみの中には何が入っているかわかりません。絶対にゴミ箱、ゴミ袋の中に手をいれてはいけません。またごみ袋を抱えてはいけません。

・ゴミ箱にはいっていないものは捨てない

ゴミ箱の近くにおいてあった、ごみ箱の上にのせてあったものをごみと捨ててしまい、後からごみではなかったことが発覚したことがあります。ゴミ箱に入っていないもの、またおかしいなと感じたときは捨てないでください。

・健康と安全

あなたの健康と安全の責任者はあなたです。健康であることが一番初めの仕事です。健康で事故のない生活を徹底してください。また感染予防で一番大切なことは石鹸と流水による手洗い、うがいです。徹底をお願いします。

第 40 期 6 月度　勤続感謝賞

6 年目	野口さん・浦川さん
3 年目	永野さん

多年にわたりご協力いただき感謝申し上げます。
これからもよろしくお願い致します。
代表取締役　田中克人
お客様サービス部一同