

# 会報

第 123 号

<令和 6年 9月 1日発行>

一般社団法人川越地区労働基準協会

インボイス登録番号[T2030005008612]

〒350-1124 川越市新宿町2-6-9

TEL(049)244-9422 FAX(049)242-0613

[URL] [https:// kawagoe-roudou.com](https://kawagoe-roudou.com)

ホームページをリニューアルしました!

【総会特集版】

## 令和6年度 定時総会を6月26日に開催しました!



←挨拶を述べる白井会長

↓ご来賓の 津田川越労働基準監督署長と稲葉埼玉労働局労働基準部長



川越地区労働基準協会は、6月26日、川越市脇田本町のラ・ボア・ラクテで総会を開き、会員81人が参加した。

総会では、昨年度の事業や公益目的支出計画実施、本年度の事業計画及び収支予算を報告。昨年度の決算と任期満了に伴い選任された理事と監事が承認を受けた。

白井 宏一会長は、あいさつで「社会情勢の変化を成長につなげるために、新しい発想を取り入れる姿勢が必要。ニーズに対応した旬の講習を実施していく。基本的な安全措置徹底の協力をお願いしたい」と話した。総会前の基調講演では、「サイバー犯罪の現状と対策」をテーマに、県警サイバー対策課の小野稔晃氏が講演。

会社が被害を受けた時、担当者や部署を孤立させないようにしてほしい」と呼びかけた。<7月4日埼玉新聞記事抜粋>



↑ 会員懇親交流会で会長・副会長による一致団結して踊りの披露

## 安全パトロール実施しました！（小川分区）

小川分区では、7月5日（金）に、安全パトロール&安全セミナーを開催しました。巡視員は9時に集合し、安全ミーティング後に、2班に分かれ各々2社（計4社）のパトロールを実施しました。午後からは、川越労働基準監督署阿久津安全衛生課長による「安全講話」椎名労働衛生コンサルタントによる「熱中症予防」について講演を頂いた後に、パトロール結果報告・講評を行いました。体が暑さに慣れる「暑熱順化」には、数日～2週間程度かかるそうです。暑熱順化が進めば汗の量などが増えて体温を調節しやすくなり、熱中症にもなりにくいなど勉強しました。当日も、35度以上の猛暑日であり、各社におかれても、



猛暑を乗り切る工夫をしっかりと実施しておられました。

写真 パトロールする巡視員



## 安全衛生部会 県外研修旅行の報告

6月28日（金）～29日（土）まで「つくば地域」に県外研修を実施しました。JAXA 宇宙センター、サイバーダイナミクス(株)、筑波山神社（ケーブルカーにより山頂駅）、予科練平和祈念館等を見学してきました。



JAXA宇宙センター集合写真

サイバーダイナミクス(株)集合写真



筑波山ケーブルカー山頂集合写真

筑波山神社 当日の風景



# よく噛む食習慣を 身につけましょう

『お母さんは休め』をご存じでしょうか？ オムライス カレーライス アイスクリーム サンドイッチ ハンバーグ ヤキソバ スパゲッティ メダマヤキ 私たちの日常生活の中でよく摂られているこれらの食品ですが共通の特徴として糖分や脂分が高く、あまり噛まずに食べられることや既製品が多く出回っていて調理に手間がかからないことがあげられます。

一回の食事時間と噛む回数について、戦前（昭和10年代）と現代で比べてみると時間（戦前22分 現代11分）噛む回数（1420回 620回）となり現代の食事では時間も噛む回数も約二分の一程度になっています。

現代では、調理器材の発達や調理方法の工夫、食材の開発によって、時代とともに軟食傾向が見られます。軟食は、食べ物を噛み砕く回数を減少させることになり、あごの骨の未発達や歯並びの悪さをもたらします。

よく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります、さらにだ液の分泌量も噛めば噛むほど増加します。だ液は消化液の一つで体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。よく噛んでだ液を出すことも大切です。

よく噛んで食べるためには、硬いもの・繊維質のもの・弾力があり噛み切りにくいもの等、噛み応えのある食材を取り入れ、調理方法や加熱具合を工夫することでも噛む回数は増やせます。



埼玉産業保健総合支援センター  
産業医学担当相談員

森田 芳和 氏

歯科医師、労働衛生コンサルタント

これまでの経験で得られた知識を地域のコミュニティに生かせるように、さらには微力ではありますが永遠のテーマである「保健教育と保健管理の調和」を胸に取り組んでおります。

## 【子どもからお年寄りまで】～噛むことの8大効用～

歯とお口の状態がよくないと、食事をとる楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活動のためのパワーが出ません。食べ物をよく噛むことで、胃や腸での消化・吸収を高め、また、口の中の病気の原因となる細菌を抑制する働きなど、さまざまな効用があります。



ます。

『一口三十回噛みましょう』とよく言われますが、実践するにはかなりの忍耐と努力が求められます、一口三十回も噛み続けると軟食に慣れた私たちのあごの筋肉にはかなりの負担となりますし、糖類・化学調味料・脂分を多量に含む大量生産の加工食品では三十回も噛み続けると大量のだ液と混じりまじりまずくさえ感じられるようになってしまいます。このような状況を避けるために一回の摂取量を半分にし、一五回噛みにしたり手作りの調理品を多くするなどの工夫をされるのも良い方法だと思います。よく噛む食習慣を身につけることで皆様の健康な生活の一助となれば幸いです。



「守（まもり）ちゃん」「健（けん）ちゃん」

埼玉さんぽ  
ってどんなところ？

各分野の専門家が、皆様からのご相談に対応します

ホームページは  
こちら

当センターでは、産業医学、労働衛生学、メンタルヘルス等に豊富な経験を有する専門スタッフが、産業保健関係者（産業医・産業看護職・衛生管理者・人事労務担当者等）からの産業保健に関する様々な問題について、窓口、電話、FAX、メール等でご相談に応じ、解決方法を助言しております。相談内容等の秘密は厳守し、無料でご利用いただけます。

健康に働ける環境づくりについて、さんぽセンターに相談してみませんか？



# 令和6年度 9月～12月 講習会等一覧

※講習会等の詳細案内は、ホームページをご覧ください。

講習内容	開催日	講習会場
※全国衛生週間 労働衛生講習会<監督署後援> @3,000円 問合せ要	9月10日(火)	埼玉医大かわごえクリニック 川越市脇田本町21-7<JR川越駅西口5分> <駐車場:なし>
※好評講習 保護具着用管理責任者教育(第5回) @13,750円 問合せ要	9月13日(金)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※好評講習 メンタルヘルス研修(第1回) @11,000円 定員30名	9月20日(金)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※※一般講習(新規) 安全衛生推進者養成講習 @14,630円 定員80名	9月25日(水) 26日(木)	所沢ミューズ 所沢市並木一丁目9番地の1 <西武新宿線「航空公園」駅10分>
※一般講習 職長等監督者安全衛生教育講習 @11,880円 定員30名	10月03日(木) 04日(金)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※特別教育 低圧電気取扱業務特別教育 @13,970円 定員30名	10月08日(火)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※技能講習 プレス機械作業主任者技能講習 @15,180円 定員30名	10月10日(木) 11日(金)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※特別教育(新規) 酸素欠乏・硫化水素危険作業特別教育 @9,130円 定員30名	10月29日(火)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※一般講習 衛生推進者養成講習 @14,630円 定員80名	11月01日(金)	埼玉医大かわごえクリニック 川越市脇田本町21-7<JR川越駅西口5分> <駐車場:なし>
※技能講習 玉掛け技能講習 @21,480円 定員30名 受講資格あり:詳細は、ホームページ参照	11月08日(金) 09日(土) 10日(日)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口10分> (株)大林組 東日本ホテックスセンター 川越市南台1-10-4<駐車場有>
※特別教育(新規) 粉じん作業従事者の特別教育 @8,580円 定員30名	11月15日(金)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※技能講習 フォークリフト運転技能講習 @14,850円 定員20名 受講資格あり:詳細は、ホームページ参照	12月07日(土) 08日(日)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口10分> 武州産業(株)特設会場 川越市中南3-2-1<駐車場:あり>
※好評講習 保護具着用管理責任者教育(第6回) @13,750円 定員30名	12月17日(火)	(一社)川越地区労働基準協会 川越市新宿町2-6-9<JR川越駅西口15分> <駐車場:なし>
※出前講座 各講習に対応します	随時	お気軽に ご相談ください。

上記受講料は、税込み会員価格の表示です。

発行所  
一般社団法人  
川越地区労働基準協会



編 発 集 行 人 人 日  
集 行 人 人 日

事 会 令  
務 和  
局 六  
長 長 年

岩 白 九  
尾 井 月  
哲 宏 日  
二 一