



vol 16

# 美松運送通信

有限会社 美松運送  
本社：群馬県藤岡市三本木430-7  
Tel:0274-23-3788/fax:0274-24-1972  
三本木倉庫・東平井倉庫、西平井車庫  
HP: https://www.mimatsu-unsou.com  
E-mail:mimatsu@chive.ocn.ne.jp



2022.7.29

美松運送チャンネル【公開中】Instagram



有限会社 美松運送

## 新コーナー 美松運送 衛生管理者

### ハルちゃん健康マメ知識

2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity

今月のテーマ「手軽にできるストレス解消法」



当社は5月末に全社員を対象とし、メンタルヘルスのフォローアップの観点からストレスチェックを行い先日、個人結果が配布となりました。

皆さん個人の評価はいかがだったでしょうか？会社全体の集団結果としては低ストレスで同業種の平均値よりは比較的良好なスコアで評価され低ストレスな環境であると評価されました。



また、全体的に高評価ではありましたが、今後の改善点として周囲のサポート、上司の支援、同僚のサポートの項目があげられました。同じ職場の仲間とのコミュニケーションとして『挨拶』+『最近どう？』とみなさんと声をかけ合ってみてはいかがでしょうか？

ストレスチェックを知る



音楽鑑賞、自然に触れたり  
目を閉じて深呼吸



元気に働く上で一番大切なことは健康です。その健康について、伝えたい情報を皆さんにお知らせしていきます。当社は健康経営優良法人2022の認定企業として、日ごろから健康第一を掲げています。これから先も皆さんが心身共に健康であり続けるために！今月からスタートしました「ハルちゃん健康マメ知識」宜しくお願いいたします。

ストレス解消法は人それぞれ様々ですが、ストレスを抱え暴飲暴食で解消し、それを継続していくと今度は心だけでなく、身体にも不調が現れます。

心を健康にしようとして体が不健康になってしまったのは本末転倒になってしまいますね。音楽や自然に触れたり、体を動かすことで、ストレス解消できると、一層健康的な生活にすることができるのではないのでしょうか？

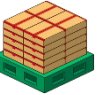
そこで、今回はストレス解消の豆知識。イライラ、モヤッとしてしまった時、目を閉じて、深呼吸をしてみましょう。3秒で息を吸い、15秒かけて息を吐きます。ここまで時間をかけられなくても意識的に呼吸をして、少しタイムラグを作ることにより頭の中も整理されてクールダウンすることができます。ぜひ一度試してみてください。

心身ともに健康であり続けるために



## 8月のワンポイントチェック 倉庫部門

焦らず よく見て 安全作業 ヨシ！！



多機能フォークリフト納車  
最新鋭の装備を備えたフォークリフトが納車されました。グッドデザイン賞を受賞した格好良いフォルム。快適操作で生産性の向上が期待されます。



東京都貨物輸送評価制度 4年連続認定 今年度は二つ星  
東京都が実施しているCO2削減を推進する「東京都貨物輸送評価制度」で、今年度は二つ星として認定。2019年度から4年連続で評価取得事業者となりました。

## 今月のドライバーミーティング

- 正しい積荷で偏荷重を防ぐ●  
偏荷重が発生すると、横転や制動力の減退、荷崩れなどの危険性があるので、固縛などの対策をとりましょう。
- 子供の飛び出しに十分注意●  
夏休み時期の子供の交通事故は、午前7時台と午後2時台～5時台が多い。子供の視野は大人の6割なので、交差点での飛び出しには特に注意しましょう。



夜間は昆虫採集も  
8月6日は夜間の昆虫採集が行われます。どんな昆虫がいるのか楽しみですよ。  
なお、イベント期間は8月28日までです。

夏の特別イベント開催中  
工芸体験村・土と火の里公園  
土と火の里公園で夏の特別イベントが始まりました。期間中は夏の風物詩として知られる風鈴作りをはじめ、オリジナルのうちわ作りなどが予定されています。

マイタウン藤岡