



おっと危ない！！ 顔面強打！？安全は5Sから

今回はお久しぶりの特別号。遅くなりましたが7月の企業間交流会についてご報告します！第1回目の交流会は・・・長田工業所様へ行ってきました！春江町西長田ゲンキー前にある会社で知っている方も多いのでは？見聞きして学んだ事を存分にお伝えします。

第1回企業間交流会 ～長田工業所編～



福井駅の恐竜オブジェの骨組みや工場の改修工事、建築金物工事などを行っている春江の鉄工所。5S活動、溶接体験事業なども行っている。



なんで長田工業所に行ったの？

東洋染工の健康経営を更にレベルUPしたいと健康会議で話し合い、ブライト500にも認定された長田工業所様と健康づくりの取り組みについて意見交換をしてきました！5S活動についても意見交換をしました。

長田工業所の活動

1 5S活動～3K打破！～

工場の3K「臭い・汚い・きつい」のイメージを打破するために活動を始めたそうです。定位置管理や工場レイアウト、床塗装により、今では”5S工場見学”を開催できるまでに。5Sの推進により、普段から何気ない違和感に気づく「気づき力」の強化にも！！



言葉を失うぐらい綺麗！
床の汚れは一切なし！
掃除道具もお店のよう
に並んでいたよ。

2 その他 ～全従業員の幸せ(健康)を追求～

従業員の幸せ(健康)とチーム力を高めるために健康経営に取り組み始めたそうです。その効果もあってか、2024年新卒3名入社、2025年は3名の入社が決定。また、様々な活動もされていきました！

- ★おふいすオカン
- ★朝イチ5分間研修
- ★気温35℃以上の日は1時間毎に15分休憩
- ★ノー残業デー
- ★日報排除
- ★スポーツイベントへの積極的参加



5S活動は労働災害の防止にもなります。荷物やゴミ、物が散らかっている職場や、水や油で床が滑りやすい職場は災害の危険が高くなります。ですが、5Sだけでは防げない労働災害もありますよね。。。そこで重要なのが健康経営！さっそく後ろのページをチェック！！

3 ここだけでも読んで！ ～今すぐマネできる5S～

- ★部課長の皆さん！机の上綺麗ですか？
責任者が汚い机では説得力が・・・。
- ★物の場所全て把握できていますか？
「いつか使うだろう」は使いません。
- ★作業中の机整頓されていますか？紙の下からボールペン、ハサミ、レシピ毎回出していないか？無駄時間ですね！
- ★なんでもダンボールで保管していませんか？
見栄えも悪いしすぐボロボロに。長田工業所はダンボール使用をやめたそうです。

毎日1分だけ?! ~健康な身体で有給を~

5S活動をしていても防げない予期せぬ事故。労働災害防止には作業者の筋力や体幹を強化する事も重要です。でも、ウォーキングや筋トレするのはめんどくさい…。そこで!! 転倒防止に繋がる簡単なトレーニングを紹介!!!

それは 1分! 片足立ち

片足立ちは両足立ちと比べると、体幹や足の筋肉に**2.75倍**の負荷がかかり、1分間行くと、**約53分間**の歩行運動に相当すると言われています。

まずは、脚力チェック

平均より秒数が低い場合は、バランス力&体幹・脚の筋力が低下傾向に! 1分間片足立ち習慣で若返りましょう♪

年齢	平均
20代	70秒
30代	55秒
40代	40秒
50代	30秒
60代	20秒

編集部の皆は何秒??

70秒!

70秒!

70秒!

70秒!

”ながら”でOK

歯磨きしながら、テレビや携帯を見ながらでOK。仕事をしながらでもOK! 危険な場所ではやらないように。

さんが教える片足立ちのポイント!

① 背筋を伸ばして自然に立ち、片足を5cmほど上げる。

② 片足立ちのまま1分キープ!



足指を広げる

ヒザを90度

おしゃべり編集部

健康経営って幅広い! 食事や運動、睡眠だけでなく身の回りの5Sもわたしたちの身体を守るためにもとても重要。新聞を読んで3S活動をする意味を改めて考えてみてください。編集部メンバーの脚力は思った以上に秒数が伸びず心配…になるかと思いきや全員が70秒以上! 皆さんもわたしたちに負けないように! (談)