



トーカイ通信

2019年
6月号

こんにちはトーカイです



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠に
ありがとうございます。

6月になり、各地梅雨入りし始め傘の欠かせない
季節になりました。憂鬱な梅雨が終わると
いよいよ夏です!

季節の変わり目、体調を崩さぬようご愛ください。



～7月1日は『国民安全の日』～

国民の一人ひとりが施設や行動面での安全確保に留意し交通安全、火災等の
災害発生の防止を図るため毎年7月1日が「国民安全の日」と制定されています。

高度経済成長期、産業災害や交通事故が増えるなか、安全意識を高める趣旨
で昭和35年(1960年)に制定されました。安全意識には集中力が重要です。夏の
暑さで集中力が欠けないようにしっかり睡眠をとりましょう。

集中力を保つために快適な睡眠をとる方法

7月は12月に次いで交通事故の多い月だと言われています。

特に子どもたちが新生活に慣れはじめた5月から7月にかけて小学生の交通事故が多いそ
うです。また夏休みを中心に交通量も増え、運転者にとっては暑さが影響し運転者の疲労
やうっかりミスが増える時期でもあります。暑さから集中力を欠きやすいという意識をもち、
早めの休憩が大切です。特に午後の時間帯はどんな人でも心身のパフォーマンスが落ちますので細かな水分と塩分補給をしましょう。

また、十分な睡眠時間を確保することも大切です。暑くなることで寝苦しくて睡眠が十分にとれないことも多い時期です。

今回は下記のような快適な睡眠を取るための4つの工夫をご紹介します。ぜひ、実践してみてくださいね。

7月1日
『国民安全の日』
7月1日～7月7日
『全国安全週間』

1 めるめの入浴がベター

疲れをとろうと、寝る前に熱い風呂に入るとかえって寝つきが悪くなる場合があります。夜には自然と体温が下がり、眠りの準備が始まっているのですが、無理に熱い風呂で長湯をして体温を上げると、準備を妨げてしまいます。めるめのお湯にするか、早めに入浴を済ませましょう。



2 音楽や読書などでリラックス

日中にストレスがあると、脳の情報系の興奮が高まって頭がさえた状態になり、覚醒から睡眠への移行がうまくいきません。仕事のトラブルなど、気になることがありイライラしているときは、気晴らしになる本を読んだり、好きな音楽を聴いたりするなどしましょう。



3 夜食や寝酒に注意しましょう

寝る前の夜食は、睡眠を妨げるので、なるべく避けることが大切です。お酒には催眠作用がありますが、最近の研究から寝酒は睡眠剤や精神安定剤などと比べて、癖になりやすくお酒の量を徐々に増やさないとい眠れなくなります。



4 寝室の環境を確認しましょう

夜中の騒音や窓から入るネオンの光は、安眠を妨げます。寝室自体を改善できない場合は、耳栓やアイマスクを使うのもよいでしょう。また、寝る前に強い光をあびると入眠する時間が遅れます。寝る直前1～2時間は、必要以上の明るい照明を避けましょう。



大阪南
編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

菓子房きぬた 『トライくんクッキー・バッジ缶』

〒577-0802 大阪府東大阪市小阪本町2-11-2 コーポ吉房1F
TEL:06-6785-7763 営業時間:10:00～19:00 定休日:月・火曜日

今年2019年はラグビーワールドカップが大阪府東大阪市で開催されます。高校ラグビーなどを筆頭に全国のラグーマンの憧れの地として知られる花園ラグビー場があり、東大阪市はラグビーのまち東大阪と言われています。その東大阪市から紹介するご当地グルメは洋菓子の菓子房きぬたさんの「トライくんクッキー・バッジ缶」です。

きぬたさんのクッキーはバター100%なので、奥深い濃厚な味わいです。チーズ味のトライくんクッキーの他、白ごま、お米つぶつぶ、ヘーゼルナッツ、抹茶、アーモンドショコラの6種類の味を楽しむことができるクッキーアソートとなっています。また、缶フタが缶バッジにもなりお子様にも喜ばれる商品です。

その他、きぬたさんオリジナルのクッキーもありますので一度ホームページをご覧ください。

ホームページ:<https://www.oec-kinuta.org/>



大阪南営業所 おすすめ

左上から 安藤、板東、加戸、松浪、中島
左下から 鹿田、有田、竹池、原田



4月15日に新入社員「竹池悠也」君が配属になりました。平成最後の新入社員を温かく迎えることができ良いスタートダッシュができました。どんな時もスタッフ一丸となってチームプレーで何事も乗り越えていきたいと思っています。

トライくんクッキー

「ラグビーを通じて思い出の残るお菓子を作りたい。」という想いを込め店主である辻井きぬ子様が考案した商品です。東大阪市のマスコットキャラクターであるトライくんが描かれているラグビーのまちを強調したかわいいうバッジ缶が魅力です。店主が一枚一枚気持ちを入れて焼いたクッキーをお買い求めの上、ぜひ花園ラグビー場に足を運んでみて下さい。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

学校・病院・児童福祉施設等、行政機関は 2019年7月1日より屋内は完全禁煙となります

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、多くの人を利用する全ての施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子ども、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権原者の方が講ずべき措置等について定めたものです。

2020年の全面施行へ向けて段階的に進められる予定で、一部の施設については2019年7月から施行されます。

健康増進法の一部を
改正する法律
マナーからルールへ



室内原則禁煙



20歳未満は喫煙
エリア立入禁止



標識掲示
あり

喫煙室には
標識掲示義務



最大
30万円

禁煙場所での
喫煙者には過料あり



喫煙室の
ある場合も

喫煙室がある
店舗・施設も

改正健康増進法の体系

第一種施設 子どもや患者等に特に配慮すべき施設

- 学校、児童福祉施設
- 病院、診療所
- 行政機関の庁舎
- 介護老人保健施設・介護医療院 等



敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

第二種施設 上記以外の施設 *

- 事務所
- 工場
- ホテル、旅館
- 飲食店
- 旅客運送事業船舶、鉄道
- 国会、裁判所 等



*個人の自宅やホテルの客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

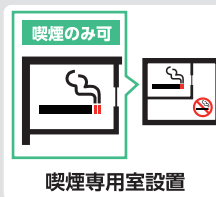
↑ 経営判断 等

原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要）

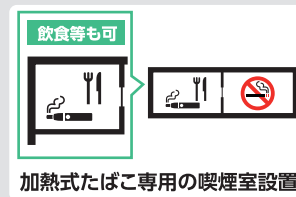
経営判断により選択



屋内禁煙



喫煙専用室設置



加熱式たばこ専用の喫煙室設置

室外への煙の流出防止措置

2020年
4月1日
施行

【経過措置】

- 既存の経営規模の小さな飲食店
- 個人または中小企業が経営/客席面積100㎡以下

喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能

- 全ての施設で喫煙可能部分には、
- ① 喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけ
 - ② 客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立ち入りは可能。



店内での喫煙可

- 屋外
- 家庭 等

喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例)できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行



お住まいの自治体によっては、改正法以外にも、独自の条例によって、受動喫煙防止に関する義務が定められている場合があります。例として、東京都の受動喫煙防止条例では、従業員を雇っている場合については喫煙可能室の設置を認めていません。詳細については各自自治体へお問い合わせ下さい。

【参考】厚生労働省ホームページ:受動喫煙対策 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>
「なくそう!望まない受動喫煙」Webサイト <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

トカイ通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2019年6月30日(日)

トカイ通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「トライクンクッキー・バッジ缶」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしています!!(ペンネーム可)
【プレゼントのご応募について】
ホームページに掲載の「トカイ通信2019年6月号」からご応募することができます。必要事項をご記入いただきお送りください。
(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

- ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。
- 統計データを作成し、今後のトカイ通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

【送付先】 株式会社 トカイ トカイ通信プレゼント

■アクセス方法 (株)トカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2019年6月号
■URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)