

SAISHO NEWS

6

Jun. 2024

夏にピッタリなビタミンB1
今年の社内報健康面から復習
ゲリラ豪雨に注意
ドライバーにインタビュー

今月の出来事

- ・ 禁煙宣言を発信
- ・ 4 社合同健康研究会で発表を行いました。
- ・ ウォーキングイベント開催中
- ・ 女性の健康課題研修
- ・ 第2回安全大会
- ・ 交通安全街頭指導～ルールとマナーを守って通学時の交通事故をなくそう～

夏にピッタリなビタミンB1♪

暑い日は食事は麺類だけで済ませようという日も多いかもしれませんが、麺類だけで済ませてしまうとビタミン不足やたんぱく質不足になりやすくなります。今回紹介するのは、ビタミンB1！ビタミンB1は疲労回復に効果的。特に、糖質やアルコールを多く摂取してしまう人にぜひ摂り入れてほしい栄養素です。なかなか痩せない、疲労回復が遅いと感じる人はビタミンB1の摂取量にも着目してみましょう。

ビタミンB1が含まれる食べ物は豚肉、赤身肉、ナッツ、大豆、枝豆、カリフラワー、ほうれん草、うなぎ等があります。

1日の摂取推奨量は30～49歳の男性だと1.4mg、女性は1.1mgです。豚のヒレ肉だと100gで1.32mgを摂取することができます。アリシンという香りの強い野菜に含まれている香気成分と一緒に摂ると、吸収率を高めることができます。アリシンは、にんにく、こんにゃく、たまねぎ、ニラなどに多く含まれています。豚の生姜焼きなんかが一番ベストな料理。毎年気温が高くなってる夏はすぐそこ！ビタミンB1を意識して摂取していきましょう！

ビタミンB1を多く含む食品



今年の社内報健康面から総復習 ～どんな話だったか覚えてますか？～

Q1.逆流性食道炎、こんな人は要注意⚠

- ・食べてすぐ寝る習慣
- ・喫煙習慣がある人
- ・脂っこいものやアルコール炭酸飲料を摂取することが多い人

あと1つの特徴はなんでしょう？

Q2.ヘルスリテラシーについて、空欄に当てはまる言葉はなんでしょう？

ヘルスリテラシーが低いと...

- 病気、治療、薬の に振り回される
- ラベルやメッセージが読み取れず、正しく薬を服用できない
- 病気の小さな自覚症状を見逃してしまう
- 病気を予防する健診やワクチンに関心を持ってない
- 医師や看護師に症状や心配をうまく伝えられない
- 慢性の病気を悪化させやすく、入院する可能性が高い
- 死亡率が高い

ヘルスリテラシーを上げていきましょう！

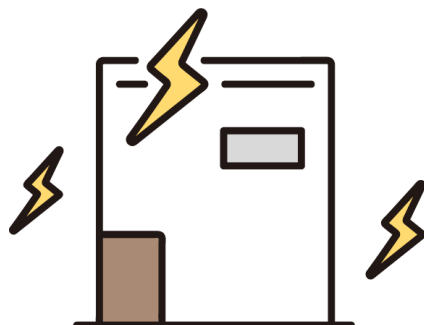
A1.早食いの習慣がある人、A2.誤った情報

こんな時はゲリラ豪雨に注意

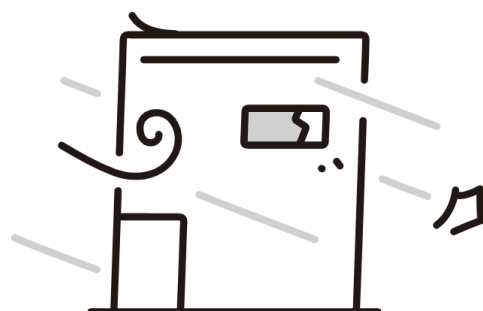
真っ暗な雲が
近づいてきた

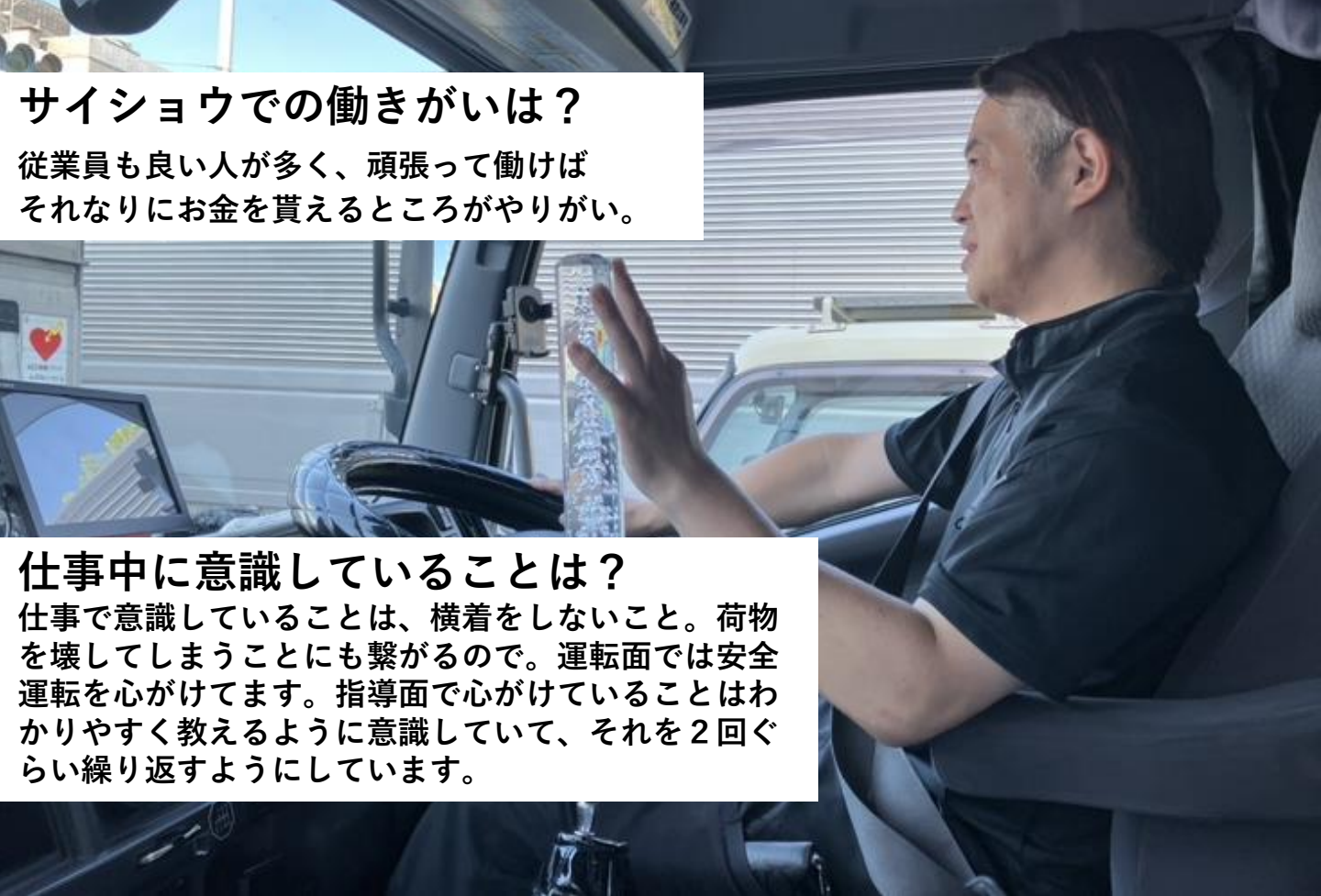


雷の音が
聞こえてきた



急に冷たい風が
吹いてきた





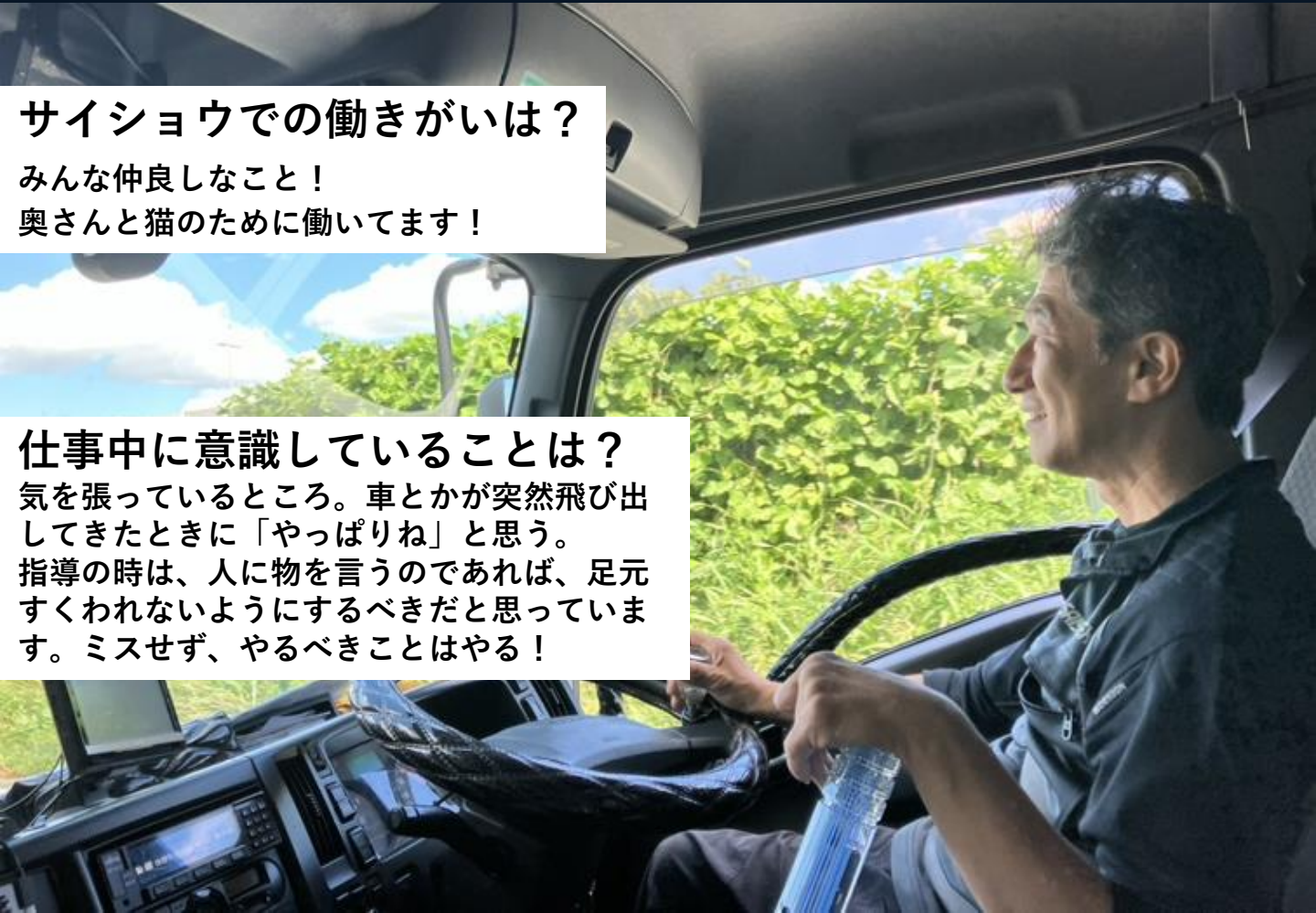
サイショウでの働きがいはいは？

従業員も良い人が多く、頑張って働けば
それなりにお金を貰えるところがやりがい。

仕事中に意識していることは？

仕事で意識していることは、横着をしないこと。荷物を壊してしまうことにも繋がるので。運転面では安全運転を心がけてます。指導面で心がけていることはわかりやすく教えるように意識していて、それを2回ぐらい繰り返すようにしています。

THE INTERVIEW



サイショウでの働きがいはいは？

みんな仲良しなこと！
奥さんと猫のために働いてます！

仕事中に意識していることは？

気を張っているところ。車とかが突然飛び出してきたときに「やっぱりね」と思う。指導の時は、人に物を言うのであれば、足元すくわれないようにするべきだと思っています。ミスせず、やるべきことはやる！

禁煙宣言を発信



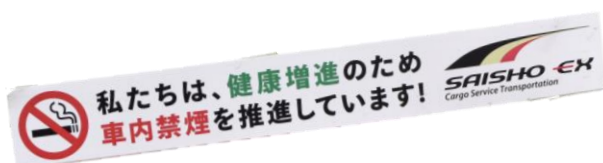
5/31の世界禁煙デーに合わせて、
当社でも「禁煙宣言」を発信しましたので、お知らせいたします。

『SAISHO 健康プロジェクト禁煙宣言』

「人と車の健康を第一に考え、すべての人に安心・安全・ゆ
しさを提供する企業であり続ける」この理念を掲げ、社員、
社員のご家族の健康を第一に考え、禁煙推進運動に取り組み、
2027年までには喫煙率0を目指すことを宣言いたします。

【当社の禁煙に関する取り組み】

- ・ 全車両禁煙
- ・ 希望者への卒煙プログラムの提供
- ・ 禁煙補助グッズの設置



SAISHO健康プロジェクト禁煙宣言



サイショウエクスプレス株式会社は
2027年までに喫煙率0を目指します。

「人と車の健康を第一に考え、すべての人に安心・安全・ゆしさを提供する企業であり続ける」。
この理念を掲げ、社員、社員のご家族の健康を第一に考え、禁煙推進運動に取り組み、2027年までには喫煙率0を目指すことを宣言いたします。

喫煙者の方へ

2017年からスタートしたSAISHO健康プロジェクト。スタートする前の喫煙率は約40%でした。SAISHO健康プロジェクトがはじまり6年が経ち、現在の喫煙率は18%となりました。

話を聞くと喫煙者の間で「そろそろタバコやめようかな」という会話があるそうです。とはいえ、なかなか禁煙に踏み切るのは難しいと思います。実は非喫煙者はみなさんの反対者ではなく、応援者ということを知っていただきたいです。

「禁煙チャレンジしましょう!応援しています!」と心から思っています。禁煙宣言することだけでもかっこいいと思いますし、みんなが全力で応援します。みんなで取り組み、禁煙は必ずできると信じています。ビジョンである、「健康で豊かに幸せに、笑顔溢れる会社」実現しましょう!

2024年5月31日
代表取締役 齋藤敦士

4 社合同健康研究会内で発表を行いました。

4月24日東京商工会議所の交流会で発表した「2024年問題に向けた「人手不足」への対応～人材確保・定着への取組み～」を4社合同健康研究会内で発表を行いました。

当社が健康経営に取り組む前の状況やコロナ前の状況と健康経営に取り組んだ後の状況、コロナ収束後～現在の状況を比較し人材確保・定着に繋がった健康面と社員教育面の取組みの発表を行いました。

4社合同健康研究会参加企業のみなさんからは採用についての質問や今年から始めたビジネスマナー研修、健康診断の再検査受診勧告書のことなどの質問をいただきました。

これからも4社合同健康研究会と協力して健康経営の取組みを行ってまいります。

1-2 4年前の状況

選考・面接

- 書類選考なし
- 応募があればすぐ面接
- 面接は1回、約30分程度
- 当日採用



条件

- ✓ やる気があるか
- ✓ 稼ぎたいか
- ✓ 運転免許証があるか
- ✓ 住まいが通える範囲か



1-3 危機的状況

2020年

緊急事態宣言 キャンセルが相次ぐ...

新型コロナウイルスの影響

社員の不平不満や不安から退職者も増える...

など

2-1 人材確保に必要な取組み

健康で働ける

4S活動

社員教育

アピール

発信



2-8 「人材確保」 社員教育その2

SAISHO EH
Logistics Transportation

外部講師の社内研修(毎月2回)

理念教育(月1~2回)



安全研修: 座学と添乗指導



理念と行動規範を唱和



ビジネスエチケット・マナー



Webミーティング、ICTの活

基礎から学び直し、新しいものを取り入れる

3-1 「人材定着」 採用のハードルを上げる

SAISHO EH
Logistics Transportation

【採用活動開始から入社までの流れ】



安心感につながる



4-1 「2024年問題の対応」

今までの残業ありきの給与形態を変えていく

SAISHO EH
Logistics Transportation

【社労士さんとの研修】

- ◆ 2024年問題についての悩みについて
- ◆ 会社が発展していくには



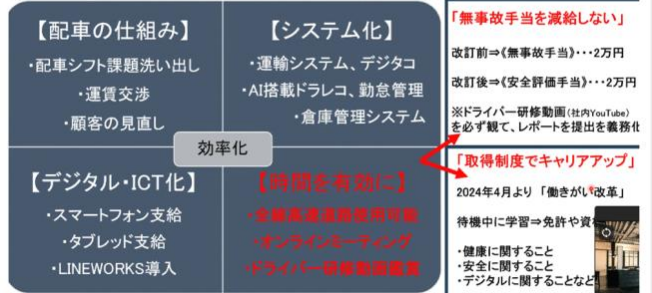
悩み

- ・ 残業ができなくなるので、稼げなくなるので心配です。
- ・ 実際、どのくらい収入が減るのか
- ・ 自分の評価がどのように決まるのか
- ・ 人事評価が曖昧では？
- ・ 物価が上がって、会社は大丈夫か
- ・ 他の業界の改善策や対応は？
- ・ 残業代の計算方法が知りたい
- ・ ドライバーがいなくなる
- ・ 副業は検討しているのか



4-4 「2024年問題の対応」 効率化について

SAISHO EH
Logistics Transportation



5-1 健康経営が必ず結果に

SAISHO EH
Logistics Transportation

ウェルネス・マネジメント®。(健康経営)をより意識する

心身ともに健全、やる気で充満
セルフエンゲージメント®。(SE)

チームがつながり、心地よい人間関係が構築
チームエンゲージメント®。(TE) 心理的安全性

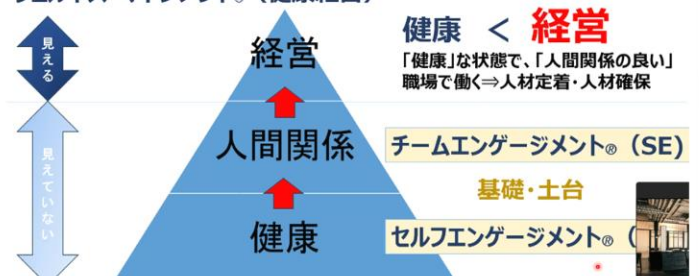


個人も組織も 最高のパフォーマンスを目指し、
SAISHOビジョン「健康で、豊かに、しあわせに、笑顔で働ける」

5-2 健康経営が必ず結果に

SAISHO EH
Logistics Transportation

ウェルネス・マネジメント®。(健康経営)



4 社合同健康研究会とは...

2021年9月に発足。健康経営優良法人 中小企業法人部門ブライツ500を取得した中小企業で、他社との交流を深めながら、継続して社員の健康課題に取り組み、組織を活性化していくことを強く意識する志の高い企業で構成されていて、現在は当社を含めて以下の4社が入会しています。

- ・ サイショウ・エクスプレス株式会社 [東京都]
- ・ ルピナ中部工業株式会社様 [長野県]
- ・ 株式会社浅野製版所様 [東京都]
- ・ 高木建設株式会社様 [長野県]



運転日報をペーパーレス化

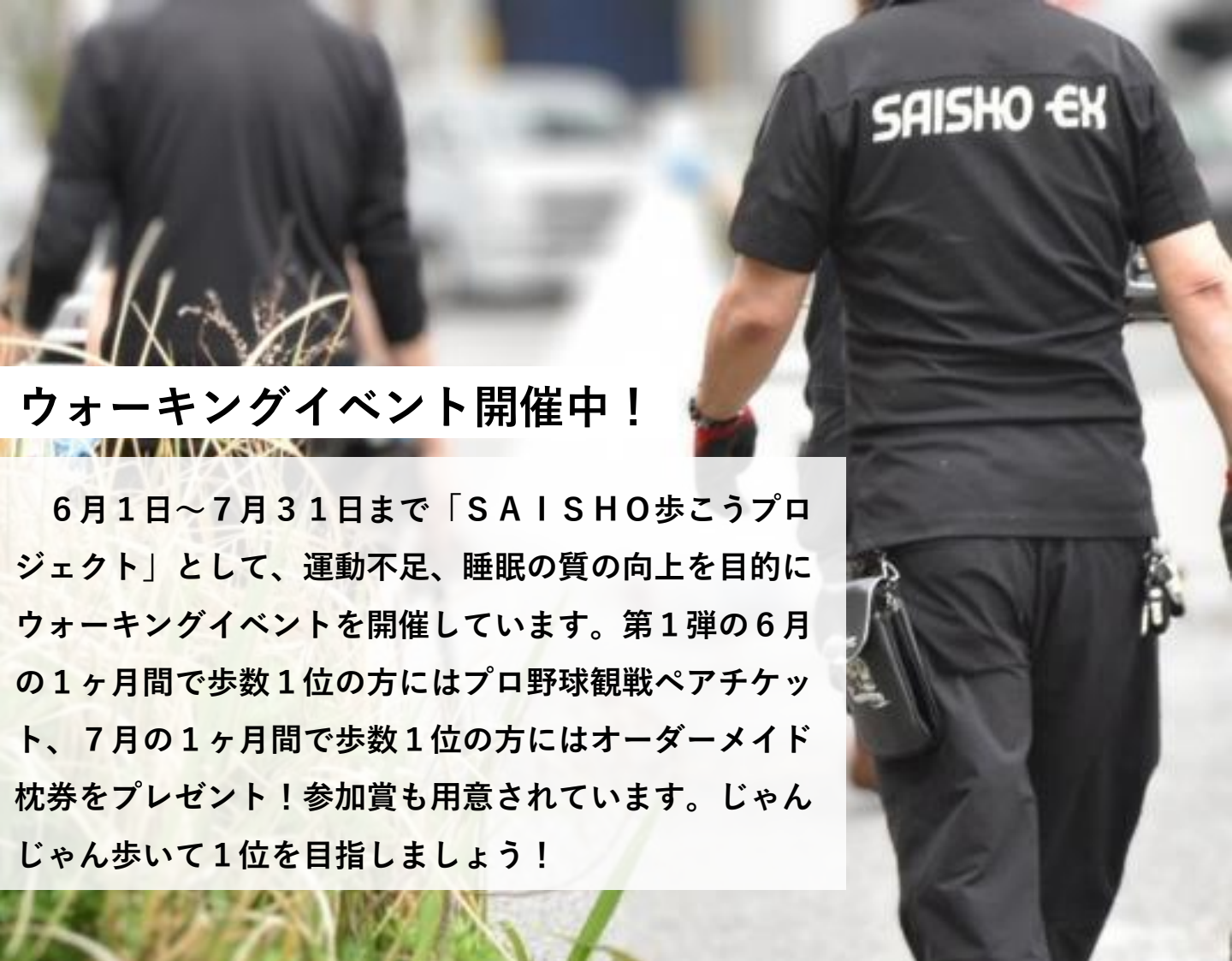
当社では、運転日報のペーパーレス化を行い、業務の効率化を実現しました。

ペーパーレス化導入前は運転日報をパソコンで入力後、印刷作業を行い、その後、個人ファイルに日報を挟む作業をしていたため、時間をとられていました。

ペーパーレス化導入後は、運転日報作成から確認、保管までをスムーズに行うことができ、業務効率化を図っています。年間およそ7000枚～8000枚の用紙削減が予想され、SDGsの17の目標のうち8.「働きがいも経済成長も」12.「つくる責任 つかう責任」13.「気候変動に具体的に対策を」15.「陸の豊かさを守ろう」に貢献することができます。また、労務管理の面でも確認するために個人ファイルの持ち運びにかかる時間が削減され、業務の効率化に繋がりました。

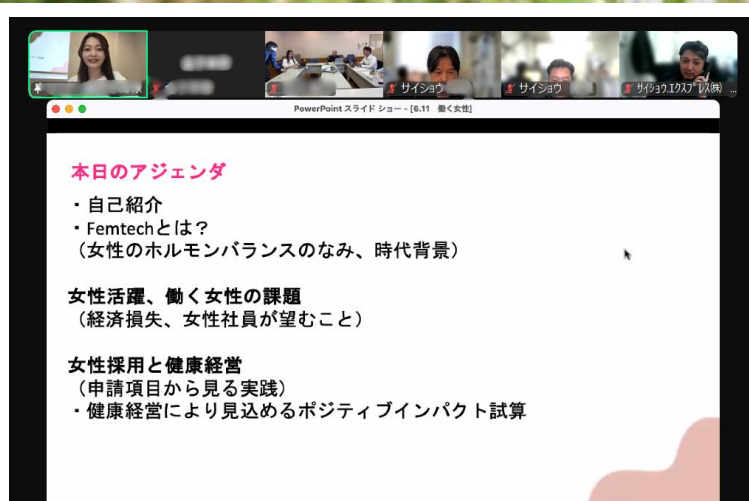
ペーパーレス化に伴い、新しい手順を覚える必要がありましたが、やり方に困っている人がいると近くにいる誰かがフォローする光景もあり、コミュニケーションも活発にもなりました。慣れてしまえば今の方が簡単に出来るとの声もあります。

業務のデジタル化を進めている一方で、まだまだデジタル化しきれていない部分もあります。今後も小さなことからDX化を進めてまいります。



ウォーキングイベント開催中！

6月1日～7月31日まで「SAISHO歩こうプロジェクト」として、運動不足、睡眠の質の向上を目的にウォーキングイベントを開催しています。第1弾の6月の1ヶ月間で歩数1位の方にはプロ野球観戦ペアチケット、7月の1ヶ月間で歩数1位の方にはオーダーメイド枕券をプレゼント！参加賞も用意されています。じゃんじゃん歩いて1位を目指しましょう！



女性特有の健康課題をテクノロジーの力で解決するための製品・サービスを指し、2025年には世界で5兆円規模の市場になると言われています。女性の活躍を推進するため、社会的な損失につながると認識され始めたため、SNSの発達で女性の悩みが可視化されやすくなったために現在注目されています。

「時代の変化によって女性の健康課題も変わってきている」ということが印象的でした。女性社員だけでなく、全社員が輝ける環境を目指し、今後も取り組みを続けていきます。

管理職を対象に 女性の健康課題研修を行いました。

Femtech（フェムテック）というワードをご存知でしょうか？Female（女性）とTechnology（テクノロジー）をかけあわせた造語で、2016年頃に生まれた言葉とされています。



第2回安全大会を行いました

6/5(水)に第2回安全大会を行いました。
今回は講義編と実技編の2部構成で行いました。

講義編ではベテランドライバーが講師となり、実際の荷積み・荷下ろしの動画を用いて解説を行い知識の共有を行いました。

実技編ではベテランドライバーのお手本を見てから若手ドライバーも実践し、フィードバックを受けていました。

第1部で学んだ知識を活用する場面もあり、充実した時間になったのではないかと思います。

10年以上ドライバーをしている社員でさえ知らなかった技術をベテランドライバーの講座から学んでいました。

仕事の都合で参加できなかった社員や復習したい社員のために動画を撮影し、社内共有を行いました。

今後も安全活動を推進してまいります。





交通安全街頭指導（旗振り） ～ルールとマナーを守って通学時の交通事故をなくそう～

交通安全街頭指導は交差点において、
高齢者や学童などの保護誘導を行うことで、
これらの者の安全な歩行と横断を確保し、
交通事故を防止することを目的とした活動です。

当社のトラックドライバーが指導員となり、
交差点で歩行者の保護活動を毎月10日に実施しています。

トラックドライバーが街頭指導を行う理由としては、
地域貢献はもちろん、自身の事故防止や
安全運転の強化につながると考えております。

模範となるプロドライバーになるために、
街頭指導を通じて日々安全運転に取り組んで参ります。

1件でも交通事故が無くなりますように...



