

# Itax Letter

For the Company, For the People.

2025年  
1月号

2025年！今年も1年、どうぞよろしく願い申し上げます。

ついこのあいだ師走に入ったばかりかと思っていましたが、あっという間に新たな年が始まりましたね！皆さん、充実した年末年始を過ごせましたでしょうか？

1年前のITAX LETTERでは“多くの方に当報をご覧いただけるよう頑張る！”ことを目標に掲げていました。楽しく、そしてためになる社内報を目指していましたが…いかがでしたか？昨年の良い点・反省点をふまえて、今年はより一層面白くなるように頑張ります ✨

皆さんは、初夢は何を見られましたか？（かくいう私は、実は覚えていません…）初夢で縁起の良いとされている「一富士二鷹三茄子」、夢に見るのはとても難しそうな気がするのですが、はたして見たことのある方はいらっしゃるのでしょうか？

ちなみに「一富士二鷹三茄子」の由来としては、“徳川家康にゆかりある駿河国の名物”や“徳川家康の好物”、“富士＝不死・無事、鷹＝高い、茄子＝成す”など諸説あるようです。のちにその続きとして加えられた「四扇五煙草六座頭」は“扇＝末広がり、煙草＝煙が上へ昇ることから運氣上昇、座頭＝毛が無い＝怪我無い”を意味するそう。いつか夢に見てみたいものですね…(\*~\*)

今年はいったい  
何がある？！

～2025年の出来事いろいろ～

- 【1月】 アメリカで2024年11月に当選したトランプ大統領が就任
- 【2月】 第9回アジア冬季競技大会「2025年ハルビン冬季アジア大会」が中国 哈爾濱で開催
- 【3月】 マイナンバーカードと運転免許証が一体化した「**マイナ免許証**」が運用開始  
パスポートのオンライン申請開始、パスポートデザインの変更
- 【4月】 大阪府夢洲で「大阪・関西万博」が開幕(4月13日～10月13日)  
**育児介護休業法等改正**(育児に関する働き方の柔軟化措置など)
- 【5月】 ゴールデンウィーク4連休、有給休暇の利用などで最長11連休！
- 【6月】 沖縄北部に大規模テーマパーク「JUNGLIA(ジャングリア)」が開業予定
- 【7月】 映画「ジュラシック・ワールド」シリーズの新作が全米で公開予定 🦖
- 【8月】 広島長崎への原爆投下・太平洋戦争終戦から80年  
お盆休み、有給休暇の利用などで最長9連休！
- 【9月】 「世界陸上競技選手権大会」が東京・国立競技場で開催  
シルバーウィーク、有給休暇の利用などで最長11連休！
- 【10月】 ふるさと納税 ポイント付与廃止  
マイクロソフト社のWindows 10およびOffice 2016の延長サポートが終了
- 【11月】 耳の不自由なアスリートの国際的な大会「夏季デフリンピック競技大会」が東京で開催
- 【12月】 **従来の健康保険証が有効期限切れに**  
年末年始休暇、最長9連休！

今年は3連休が9回もあるみたいですよ！お仕事もプライベートも、大事に過ごしましょう♪

急な温度変化に  
気を付けて！

# ヒートショックにご用心！！



冬の時期になると、よく耳にするヒートショック。

ヒートショックとは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

高齢者の方、  
高血圧・糖尿病など持病のある方、  
飲酒後などは特に要注意！



お風呂での死亡者数は  
年間1万7000人と推定され、  
交通事故による死亡者数の  
約2倍以上にもなります。

## ＼予防のポイント！／

### ①入浴前に脱衣所や浴室を暖かく！

暖房器具を使って、リビングと脱衣所・浴室の温度差を減らしましょう。

### ②熱いお湯に気を付けて！

42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で浴槽から出られなくなったり、しゃがみ込んで溺水してしまう恐れが。お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までが目安です。

### ③立ち上がる時はゆっくりと！

浴槽から急に立ち上がると水圧の関係で血管が一気に拡張。脳に届く血液が減って脳が貧血症状になることで、一時的に意識障害を起こす可能性があります。

### ④食後すぐや、飲酒、医薬品服用後の入浴を避ける！

食後に血圧が下がりすぎる食後低血糖によって失神することがあります。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。また体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤や睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

### ⑤入浴前は同居者に一声かけて！

入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が重要。同居者がいる場合は入浴前に一声かけ、同居者は高齢者が入浴したときにはこまめに様子を見ましょう。一人での入浴を避けるために、公衆浴場の利用も◎



ヒートショックは寒いトイレなどでも起こります。

トイレ内をヒーターなどで温めたり、暖房便座や便座カバーを利用するようにしましょう！

また、いきみ過ぎるのもとても危険です△

暖かい部屋から移動した直後には力を入れすぎないように気を付けてくださいね！

その不調、脱水かも?!

## 冬にも起こる かくれ脱水とは

夏場には皆さん気を付けている「脱水」、実は冬でも起こってしまうんです。湿度が低く乾燥するこの季節は、皮膚からの水分蒸発が進むため、体から水分が奪われやすい傾向にあります。

また暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分補給を怠りがちです。脱水は「頭痛・集中力の低下・日中の強い眠気・だるさ」などの症状が表れます。

夏と同じように、意識的に水分補給をすること。また室内の加湿や換気など、乾燥対策をすることが大切です！

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー

＼楽しく活動しています！／



電話やメール、面談で各種相談を受け付けています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください！育休や介護休業に関するご相談も受け付けています！24時間受付OKです。

返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉ [soudan@itaxweb.co.jp](mailto:soudan@itaxweb.co.jp)

☎ 0120-10-2430(社員番号必須)

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！

ご質問等は、イタックス本社 業務支援課までご連絡ください(099-210-2430)

