

みんな悩んでる?!

## ストレートネック(スマホ首)とはいったい?

スマホやパソコンを見る時間が長い現代人に急増中の「ストレートネック」  
ストレートネックとは、本来は前にゆるくカーブしているはずの首の骨(頸椎)が真っ直ぐになってしまった状態のことで、気づかないうちに首や肩のこり、頭痛の原因になっていることも…!

### ◆◆ストレートネックになると…◆◆

- \* 首や肩のこりが慢性化
- \* 頭痛や目の疲れ
- \* 猫背や姿勢の悪化
- \* 集中力ダウン、疲れやすい などの症状が…

### ◆◆原因は?◆◆

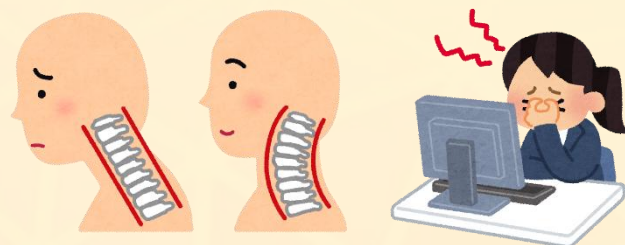
- \* スマホを長時間見る
- \* パソコン作業でうつむき姿勢が多い
- \* 長時間同じ姿勢で座る など…

### ◆◆今すぐできる! ストレートネック対策◆◆

- ①モニターやスマホを目の高さに → なるべく“下を見ない”工夫を!
- ②1時間に1回、首を回したり肩をほぐす → 軽いストレッチでリセット!
- ③「あごを引く」意識を持つ → 正しい首の位置に戻すトレーニングに!

### ◆◆30秒でできる! おすすめストレッチ◆◆

- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②あごを引いて首の後ろを伸ばす意識
- ③そのまま10秒キープ×3セット



ストレートネックと関連して! 一日中モニターとにらめっこしていると起きる「疲れ目」…  
疲れ目も放っておくと集中力ダウンや肩こり、頭痛の原因に!

目が乾く、かすむ ピントが合いづらい 頭や肩が重だるい 目を使ったあとに眠くなる などは  
疲れ目のサイン!

### ◆◆すぐできる! 疲れ目リセット法◆◆

- ①「20-20-20ルール」→ 20分ごとに20秒、20フィート(約6m)先を見て目の筋肉をリラックス
- ②ホットアイケア → 蒸しタオルや市販のアイマスクで温めて血行UP!
- ③まばたき意識 & 画面の明るさ調整 → 画面は「明るすぎない・目線よりやや下」に設定
- ④ツボ押しマッサージ → 眉頭の「攢竹(さんちく)」やこめかみの「太陽」を軽くプッシュ!

育児・介護休業法  
が  
変わりました!

\* 男女とも仕事と育児・介護を両立できるように、育児期の柔軟な働き方を実現するという趣旨のもと、措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備、個別周知・意向確認の義務化などについて2025年4月1日から育児・介護休業法が改正されました。

\* 育介法の改正にともない、Itax webの就業規則も変更しています。

# 2025年度も安全衛生委員会をよろしくお願いいたします！

本社で活動しております鹿児島安全衛生委員会のメンバーを  
ドーンとご紹介(\*^^\*)！！



【岩神】リーダー！  
みんなの頼れる会長！  
とても優しくユーモラス！

【そのだ】明るさ担当！  
仕事ははやくカッコイイ！  
元気チャージポイント★



【かりや】ブレイン担当？！  
綺麗好きで社内の衛生を  
いつも守ってくれている！



【みやのわき】穏やか担当！  
優しいけれどしっかり者！  
マイナスイオン発生源♪



【かわばた】???担当？  
ITAX LETTR製作者との  
ウワサだがその正体は…



【ふるごおり】おおらか担当！  
サブメンバーとして委員会に  
神出鬼没に参加中！



## 3月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 0件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 1件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって  
被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく  
病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、  
一緒に病院へ行きましょう！  
その後の対応が確認できてお互いに安心です！

## 2024年度中の総通災・労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 5件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 13件
- ◇ 交通事故・その他 12件
- ◆ 総合件数 30件

労災…計18件（前年比▲6）

交通事故・その他  
…計12件（前年比+1）

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)