



2022年  
10月号

# 協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』 職場ルールを再確認！！ ～職場の衛生面編～

1日の生活時間の3分の1は職場で過ごしています。衛生面が整っている職場では快適に仕事をすることができ、その結果、生産性の向上が期待できます。

あなたの職場の衛生面はいかがですか？衛生面についての職場ルールを再確認してみましょう。

## ■ 衛生的な環境をつくるには

衛生的な職場環境にするためには、「清掃」と「消毒」が大きなポイントです。

また、新型コロナウイルスのクラスターなどが発生しないようにするため、感染対策にも注意することが大切です。

## ■ 清掃のポイント

衛生的な職場環境をつくり、またその状態を保っていくためには、普段から整理整頓を心がけ、定期的に清掃することが大切です。また、併せて以下の点にも気をつけてみましょう。

### 【オフィス・作業場】

- ゴキブリやダニなどの害虫対策
- 定期的な換気
  - ※温度は17度以上28度以下、湿度は40%以上70%以下が快適な環境です。
- 換気扇や空調設備は定期的に点検
- ゴミや廃棄物は分類し、悪臭や菌の増殖場所にならないようにする

### 【食堂】

- 冷蔵庫は、温度管理を適切にし、個人の物は記名をし、期限切れのものはないか定期的に確認

## ■ 消毒のポイント

接触感染や飛沫感染を防ぐため、ご自身の手指や施設内の設備など、それぞれに合わせた方法で「消毒」を行いましょう。清潔な状態を保つためには、使用前後(行動の前後)に消毒を行うことが大切です。

### \* 消毒方法と用途

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 石けんやハンドソープ | 手指    |
| <input type="checkbox"/> アルコール      | 手指や物品 |
| <input type="checkbox"/> 熱湯         | 物品    |
| <input type="checkbox"/> 次亜塩素酸      | 物品    |

### \* 消毒場所の例

- 【各部屋】ドアノブ、スイッチ、手すり
- 【トイレ】便座、レバー、ペーパーホルダー
- 【洗面台】蛇口、手洗い石けんや容器
  - ※跳ね水のあるところに注意を
- 【更衣室・休憩室】床、ロッカー、ドアノブ、椅子、机、仮眠用ベッド
- 【食堂】食卓(卓上調味料、箸や箸入れも)、椅子、冷蔵庫、電子レンジ、電気ポット

このコラムをきっかけとして、衛生面の職場ルールを再確認し、快適な職場環境づくりを続けていきましょう。

### このコラムはわたしが担当しました！

下向井 貴代子 管理栄養士

お会いする方に、「聞いて良かった」と思っただけのような保健指導を心がけています。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』  
バックナンバーはこちらから

