

IKEMATSU 12



今月の社長のはなし

- ニヤリホット -

PRESIDENT'S MESSAGE

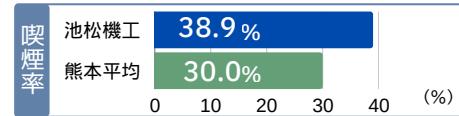
「ヒヤリハット」や危険予知活動（KY）はよく聞く言葉だと思います。

ヒヤッしたり、ハッとした危険なことを共有し、労働災害の発生を防止するものです。先日「ニヤリホット」という言葉を聞きました。介護の現場で使われ始めた言葉で、思わずニヤリしたり、ホッと心が温まることなど、ポジティブなことを共有するものです。ヒヤリハットと併せて取り組むことで、安全と活力、両方の成長に繋がります。人や事柄の良い面や良くなる提案などの声掛けをどんどん行き、池松機工の「ニヤリホット」を増やしていきましょう。

代表取締役社長 長井 敏哉



池松機工では2027年までの喫煙率目標を熊本県平均30%以下として取組んでいます。今回は、禁煙成功者にその秘訣を聞きました。



禁煙期間	5年	禁煙チャレンジ回数	1回目
喫煙期間	13年	過去の喫煙量	15本程度 (1日)



禁煙を始めたきっかけを教えてください

コロナ禍の時、タバコの影響で気管系の疾患や肺炎になるって言っていたことと、(タバコの)値上げです。

禁煙する時に気になったことや不安なことは?

やっぱりストレス。あとイライラするとか、太るんじゃないとか...。

どんな方法で禁煙を?

全て捨てました。灰皿、ライター、残っているタバコも全部。禁煙失敗の理由に、タバコや灰皿があったからというのがあって。5箱残ってても全部捨てる。吸いきってやめようは結局やめられないんです。

伊澤式

禁煙成功のポイント

1度決めたら曲げない

1. 意志の強さ

2. 健康維持

3. 金銭面の可視化



禁断症状は?

夜眠れなかった。寝つきが悪い。あと、少し落ち着きが

なくなるとか。そういう時もガムを食べていました。

タバコの変わりに始めたことは?

運動を始めました。タバコやめて実際に太った人もいて。太りたくない、大津町のジムや自宅でトレーニングした結果、10キロ痩せました。

自宅ではどんなことを?

ニンテンドースイッチの運動系。他はスクワット100回とかを毎日。食事制限も。おかげは我慢。食事は3食と、朝は必ずヨーグルトに青汁、豆乳、パンを食べています。

今禁煙されて5年。吸いたくなることは?

全くないです。飲み会とかでもない。ただ、タバコって美味しいんです。でもその美味しさとリスクを比較して、別に吸わなくていいっていう感覚です。

良かったこと、悪かったことは?

体調いいです。風邪ひかないし、食べ物もおいしい。悪いことではないですがコミュニケーションツールだったので休憩とかの過ごし方は変わりました。

最後に禁煙成功の秘訣を教えてください

意志の強さ、健康面、あと金銭面の可視化。例えば1日1箱500円として、1ヶ月1.8万、1年18万、10年180万円。そういうメリットをスマホのメモに書き出しました。壁に貼ってもいいですし。禁煙後の良いイメージを持つことが卒煙に繋がったと思います。

撮影協力：大津町運動公園 総合体育館トレーニングルーム Photo by M. A.

お知らせ

健康レシピ

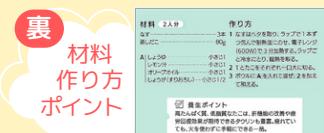
定期更新

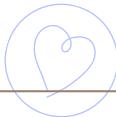
簡単♪健康的♪なレシピを「事務所タイムカード下」「業務掲示板(処理出室)」に置いています。

ご自由にお取りください



料理名
完成写真





「令和7年度 熊本県産業安全衛生大会 会長賞」表彰

熊本県労働災害防止団体連絡協議会 主催「熊本県産業安全衛生大会」にて大会会長賞を受賞。労働衛生管理体制の整備・運営と、活動や健康経営が評価されました。

美咲野工場サイクルポート完成



保全係にて駐車場土間コンの解体から支柱を建て、美咲野工場に9月に完成。雨風にも強い駐輪場です。

インターンシップ&デュアルインターンシップ終了



2025年度各校インターンシップが11月、全日程を終了。学生からは「選択肢が広がった」等の声が聞かれました。

池松機工はハラスメントを許しません

職場のハラスメントは、従業員の尊厳を傷つけ、能力が発揮できず、職場環境も悪化します。会社にとっても社会的評価に影響を与える問題です。

人間関係、
ハラスメントに困ったら
【相談窓口】へ
気軽に相談してください

通話でもSMSでもOK！
(従業員代表用携帯電話)
☎ 090-3050-2603

パワハラ⑥類型 その1



同僚の前で必要以上に長時間執拗に叱る。メールで罵倒される。など



物を投げられる。叩く、殴る、蹴る等の暴行を受ける。など

答え ①精神 ②身体 ③花くまゆうさく

業務はかかる♪ 癒される♪

私の“推し”アイテム②

仕事中の私の推し！「好き」「使いやすい」「仕事の相棒」...
そんなアイテムをリレー形式で毎回ご紹介します

コーナー説明

アイテム、グッズや必需品を紹介
簡単なエピソード
紹介者
次の方をご指名お願いします
※指名されてもパスできます

“推し”
ペン型カッター
ノック式
セーフティカッター
段ボールや郵便物の開封時に使用しています。100円ショップにあります。

営業部
Y.

次は... 営業部
N.-san

“推し”
デスクトップ背景
愛犬や動物の写真を設定していつも癒されています。
デスクトップに愛犬
→ 次は... 営業部
F-san



次は... 営業部
F-san

10.3

美化作業を行いました



44回目の美化作業を行いました。今回は小雨のため、少し短い作業時間となりましたが、ゴミ拾いや除草を行い、数本の空き缶やペットボトル等を回収。日頃の環境美化への意識の高さを感じました。

10.15

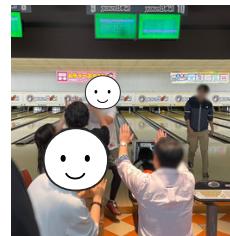
矢部高等学校 工場見学会



矢部高校より42名が訪れました。長井社長を筆頭に次長2名と課長の4班に分かれ工場内を案内。次長1名が卒業生ということもあって長めの質疑応答となり、「説明もわかりやすく、進路のことも知れた」などの感想も聞かれました。

10.19

スポレクボーリング大会参加



菊陽ボウルで大津町企業連絡協議会主催スポレク大会が行われ、池松機工7名含む約160名が参加。10位になった参加者の1名は「他企業の方々と親睦を深めることができ、楽しくプレーできてとても充実した時間でした」と喜んでいました。

HEALTH AND PRODUCTIVITY MANAGEMENT

健康経営

『社内健康セミナー2』開催

10月中旬、大津町企業連絡協議会主催の「社内健康セミナー2」を開催。講師に熊本県総合保健センターの保健師と管理栄養士の先生をお招きしました。



テーマは①睡眠、②エイジフレンドリー。受講後「睡眠の重要性がよくわかった」「高齢者に配慮した環境がもっと必要だと感じた」など多くの声が聞かれました。

スポーツ 支援

健康増進を目的として大津町スポーツ施設利用やサークル活動への支援を行っています。

9・10月の利用者累計のべ 10人 22回



大津町総合体育館 利用可能日

メインアリーナ 12月13日(土)～1月18日(日)
サブアリーナ ～12月3日(水)まで
変更等は大津町運動公園HPをご確認ください

環境経営

ENVIRONMENTAL MANAGEMENT

CO2排出量レポート

企業名	株式会社 池松機工
拠点名	全部
出力年月	2024/04 ～ 2025/03

総排出量...基準日: 2024/04/01 ~ 2024/04/30
基準年: 2023年
基準年: 2023年
基準年: 2023年
基準年: 2023年

排出量内訳



炭削くん「CO2排出量レポート」
2025年度4月～9月の半年間分です。

ちなみに、スコープ1は燃焼（ガソリンなど）、スコープ2は電気など、そしてスコープ3は自社の製品にない商品に関する個人が排出した温室効果ガスのことです。