



(一社)横浜港湾福利厚生協会
シンボルマーク
(1977年11月制定)
福利厚生(welfare)の頭
文字Wをデザインしました

厚生ニュース

はまかぜ

2023年1月1日

第85号

一般社団法人 横浜港湾福利厚生協会

横浜市中区山下町277-1

☎045(681)6751

<http://www.y-port-kousei.or.jp>

発行責任者 鈴木 猛史

編集責任者 岩崎 広幸

印刷所 神奈川新聞社

〈本紙は再生紙を利用しています〉

迎春



会長

藤本 孝史

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は当協会の事業運営につきまして、
会員の皆さまをはじめ、関係官公庁、各団体、
業界のひたかたならぬご支援とご協力を賜り、
誠にありがとうございました。

二〇二二年も滞りなく運営できましたこと、
改めて厚く御礼申し上げます。

横浜港は「国際コンテナ戦略港湾」として、
船舶の大型化に対応するため、各埠頭の再編整
備が長期的に行われています。

大黒ふ頭では、C4コンテナターミナルの自
動車ターミナルへの転換が完了し、日本最大級
の自動車取扱拠点となりました。

また、新本牧ふ頭の整備や本牧ふ頭のD5コ
ンテナターミナルの再整備が進められ、着実に
戦略港湾としての機能強化が進んでいます。

当協会は、日本の物流を支える横浜港で働く
方々をサポートするため、本年も従業員一丸と
なって各事業の推進に努めて参ります。

最後になりましたが、会員各位、横浜港で働
く方々並びに関係者のご発展とご健勝を祈念い
たしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

写真提供：横浜市港湾局

謹賀新年

横浜港運協会
横浜エゼント会
横浜回漕協会
横浜港湾荷役協会
京濱海運貨物取扱同業会

横浜検数検定部会
横浜港運関連事業協会
全日本ワッチマン業協会関東支部
神奈川倉庫協会
横浜船主会

全横浜港湾労働組合連合会
横浜港湾労働組合連合会
全日本港湾労働組合関東地方横浜支部
横浜港沿岸労働組合連合会
日本検定労働組合横浜地方連合
横浜検数労働組合連合会

第59回 横浜港関係者合同慰霊祭

二〇二二年十月十三日(木)、久保山霊堂にて、横浜港関係者合同慰霊祭を厳かに執り行いました。

合同慰霊祭は、横浜港の発展に貢献されながら事故や病で亡くなられた方々の霊を慰めるため、関東運輸局をはじめ関係官庁、関係団体、労働組合等のご協力を得て、毎年実施しております。

第五十九回となる今年度は、私傷病十一柱を合祀し、第一回からの合祀者数は、二千九百六十三柱になりました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も参列者を今年度のご遺族及び正副会長・委員長、団体の代表者とし、規

模を縮小して挙行いたしました。

今日、横浜港が世界有数の国際貿易港として繁栄しているのは、数多くの港湾関係者の尽力と犠牲によって築かれたものといっても過言ではありません。改めて、港に命を捧げた方々のご冥福をお祈りし、ご尽力により感謝を申し上げます。



祭壇に手を合わせる藤木会長

会議室のご案内

当協会の会議室は、少人数の打合せから大規模な研修会まで、幅広いニーズにお応えします。お手頃な料金でご利用できますので、ぜひご利用ください。

波止場会館は、大さん橋の入り口にあります。五階には、みなとみらいからベイブリッジまで望める多目的ホールがございます。

万国橋会議センターは馬車道駅から徒歩五分の立地にあります。四〇五号室は、背もたれが高く体にフィットする椅子を導入し、疲れにくいと利用者に好評です。



波止場会館 5階多目的ホール



万国橋会議センター 405号室

両施設とも、電話またはインターネットからご予約できます。【ご予約・お問い合せ先】

波止場会館

〇四五二〇一三二八四二

万国橋会議センター

〇四五二二二二一〇三四

当協会ホームページの貸会議室ページをご覧ください。



日替わり弁当

ポートルランチ

今回は、当協会のお弁当を、ご紹介いたします。

当協会では、会員店社の皆様に日替わり弁当、通称「ポートルランチ」をお届けしております。

商品は、ポートルランチA・B(各二八〇円)と大盛ランチ(五〇〇円)の三種類です。「ポートルランチA」は、メインのおかずが洋風、「ポートルランチB」はメインのおかずが中華風または和風となっております。

大盛ランチ(五〇〇円)は、A・Bのメインを取り合わせ、ご飯も増量のボリューム満点なお弁当です。

毎月十八日は、「波止場の日」として、人気メニューを提供しております。一月は「ポークステーキ&鯖の塩焼き」、二月は、「牛すき焼き&竹輪の磯部揚げ」、三月は「酢豚&野菜炒め」を予定しておりますので、どうぞご期待ください。

忙しい現代人は、不規則な生活に陥りやすく栄養も不足しがちです。当協会のお弁当は、管理栄養士と調理スタッフで入念に打ち合わせを行い、味と栄養バランスを考えたメニューづくりをしておりますので、健康管理の二環として、お役立てください。



ポートルランチA



ポートルランチB



特別弁当

お弁当のご注文は、給食センター(通称「ポートルキッチン」)で受付けており、当日朝九時半までにご注文いただけます。

正午までにお届けいたします。配送エリアは、山下ふ頭や海岸通り周辺から、本牧ふ頭、南本牧ふ頭、大黒ふ頭となっております。このほか、ポートルランチは、山下厚生センター別館一階の販売所、山下ふ頭の波止場食堂山下店、本牧ふ頭の波止場食堂、7店、ポートルストアDセンターの各店でも販売しております。

また、当協会では、会議などの会合に特別弁当をご用意しております。旬の食材を活かし特別に調理したお弁当で、大切なお客様のおもてなしにお勧めです。特別弁当は、ご予算に応じてご用意させていただきます。ご注文は、三営業日前(土日祝日は除く)の午前中までに、お願いたします。

毎日のポートルランチメニューのご案内や、各種お弁当メニューのご紹介は、当協会ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

ポートルキッチンでは、これからも横浜港で働く皆様へ、旬の食材を取り入れたバリエーション豊かなお弁当を提供して参ります。

【ご注文・お問い合せ先】
「ポートルキッチン」
〇四五二六三二五〇一一

はまかせ 診療所

第76回

ヒートショック

について

本牧港湾診療所
内藤 広太郎先生

今回は「ヒートショック」についてお伝えしたいと思います。ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心臓発作や脳卒中などの重篤な疾患が起ることを指します。

ヒートショックが起こりやすい代表的な場所が浴室です。入浴中に何らかのアクシデントで亡くなる方が全国で年間に約一九〇〇人との推計があり、その原因の多くはヒートショックの可能性があると考えられています。

暖かい部屋から寒い脱衣場へ移動することで血管が縮み血圧が上昇します。その後、寒い浴室でさらに血圧が上昇、次に入浴で体が温まると血管が広がって血圧が下がります。このように血圧が大きく変動することで心臓や血管に負担がかかり、心臓発作や脳卒中につながると考えられています。また、トイレでいきんだ後も同様なことが起こる可能性があります。浴室やトイレは人目につきにくく、発見が遅れる可能性があるため注意です。

ヒートショックが起こりやすい方として、六五歳以上の高齢者、高血圧・糖尿病などの基礎疾患のある方、肥満、睡眠時無呼吸症候群の方などが挙げられます。これを読んで気が付いた方もいらっしゃるかもしれません。新型コロナの重症化リスクとほぼ同様であり、このようの方々にはヒートショックや新型コロナウイルス以外にも様々な健康リスクが高いと言えます。また、飲酒は血圧を下げてヒートショックを起こしやすくする可能性があります。飲酒後に入浴する習慣がある方も注意が必要です。

当協会ホームページよりポートルキッチン(弁当・オードブル)をご覧ください。



このようなヒートショックの予防策として、脱衣所や浴室を温めておく、入浴前に水分補給をする、ぬるめのお湯に入る、浴槽に入る前かけ湯をする、長湯や飲酒後の入浴を避けるなどが挙げられます。風呂の温度は四一度以上で浴室での事故が増えるとの報告がありますので、四〇度以下に設定するとよいでしょう。浴槽から急に立ち上がると、低下した血圧がさらに下がって脳血流が減少してめまいを起したりしますので、浴槽から出るときはゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

ヒートショックのみならず、様々な健康リスクの低減のためにも、心当たりがある方は生活習慣を見直してみてください。