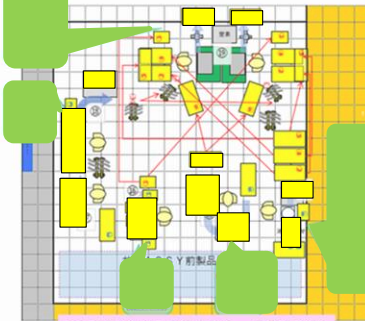


## 3棟 ヒートポンプ配管組立ライン レイアウト改善&省人化

ヒートポンプ配管



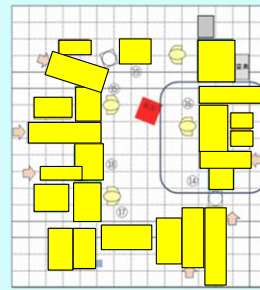
<現行>



SUB作業が個別に作業し、仕掛りが多く、作業エリアが小さい

<変更後>

改善案 (1個流し)



1個流し化により仕掛りを徹底的削減し作業エリア確保通路の拡大

これまで各工程に於いて個別に生産し、仕掛かり品を持った状態で運営していましたが、各署の協力を貰い、現状調査を行った上で問題点を出し、改善を行いました。  
結果として、サブ組立工程から最終組立工程までの一貫生産ライン(直結化)する事が出来、元々7名で編成していた工程を4名編成まで省人化する事が出来ました！！

## メンタルヘルス部会より



### 食事のできる熱中症・夏バテ対策

#### ①朝ご飯を食べる

寝ている間に約500mlの水分が汗などで失われていると言われ、起床時の体内は「脱水気味」になります。成人の場合、1日に必要な水分量のうち、およそ1.0Lは食事から得ているとされ、朝ご飯を食べることは朝一番の熱中症対策になります。おかずや汁物をつけることで元気に活動するための塩分も同時に補うこともできます。

#### ②単品料理でも栄養に配慮した食事を摂る

例えば単品料理として麺類を選ぶと栄養は偏りがちになります。単品料理でも炭水化物、たんぱく質、野菜を意識し、少量でも様々な食材と一緒に食べることでバランスよく栄養を補うことができます。

#### ③香味野菜&香辛料で食欲を上げる。

ねぎ、大葉、みょうがなどぼ香味野菜、コショウなどの香辛料は食欲を刺激します。また、食欲増進や疲労回復に役立つとされる三位成分であるクエン酸はレモンや梅干しなどに豊富に含まれます。

#### ④ビタミンB1の補給をする

夏場に意識したいのがビタミンB1です。主に糖質を交陸よくエネルギーに変えるサポートをする成分で、不足すると疲れや食欲不振の原因になると言われています。  
ビタミンB1を豊富に含む食材・・・豚肉や豆腐、味噌、納豆といった大豆製品など。  
豚肉・・・糖質をエネルギーにかえる働きがあるため、暑さによる疲労感や倦怠感を軽減する効果が期待できます。  
納豆・・・ビタミンB1を多く不空だけでなう、発汗作用によって失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。  
火を使わずにすぐ食べれるので、暑い日の栄養補給にはピッタリです。