

三島工業団地ニュース

No.8 令和6年11月1日

Vol.46 三島工業団地協同組合

STOP ! 過労死

過労死をゼロにし、
健康で充実して働き続けることのできる社会へ!!

11月は「過労死等防止啓発月間」です。

仕事は本来、やりがいや生きがいを生み出し、人生を豊かにしてくれるもの。
働き過ぎやストレスで心や体の健康を損なうことは絶対にあってはなりません。

« 過重労働による健康障害を防止するために »

1. 時間外、休日労働時間を削減しましょう。

労働基準法で定められている時間外労働の上限規制を遵守しましょう。

・ 時間外労働の上限(原則) 月45時間 年間360時間

事業主は従業員の労働時間を適切に把握しましょう。

2. 年次有給休暇の取得を促進しましょう。

有給休暇の確実な取得のため、年5日については時季を定めて従業員に取得させましょう。

有給休暇の計画的付与制度を確立し、休暇を取得しやすい職場環境を整備しましょう。

3. 労働時間等の設定を改善しましょう。

勤務間インターバル制度の導入など、労働時間等の設定の改善に努めましょう。

4. 労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

健康管理体制(産業医、衛生管理者・衛生推進者等の選任、衛生委員会等の設置等)を整え、
健康診断を実施し、必要な事後措置を講じましょう。

5. 心の健康を保つための取り組みを実施しましょう。

事業主は、ストレスチェックの実施を含めたメンタルヘルス対策を推進しましょう。

従業員は、ストレスチェックで指摘された自身の状態に応じてセルフケアに努めましょう。

6. 職場のハラスメント防止に向けての取り組みを実施しましょう。

事業主は、予防から再発防止に至るまでの一連の防止対策に取り組みましょう。

従業員は、ハラスメントに気づいたら相談窓口へ連絡しましょう。

7. 過労死等に備えて取り組むべき対策は?

従業員は、自身の不調に気付いたら早めに周囲の人や医師などに相談しましょう。

事業主は、従業員が相談に行きやすい環境づくりをしましょう。

上司や同僚は、仲間の不調を見逃さず、医師などの専門家に相談するよう支援しましょう。

※ 別添 「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」 を活用ください。

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

2. 最近1か月間の勤務の状況 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間(時間外・休日労働時間も含む)	<input type="checkbox"/> ない又は適當(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	—
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ^{*2}	<input type="checkbox"/> ない又は小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である(0)	<input type="checkbox"/> 不適切である(1)	—
6. 仕事についての身体的負担 ^{*3}	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい(0)	<input type="checkbox"/> 大きい(1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい(3)
9. 時間に内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない(0)	<input type="checkbox"/> 多い(1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い(3)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかかる仕方ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分(0)	<input type="checkbox"/> やや足りない(1)	<input type="checkbox"/> 足りない(3)
13. 基業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 ^{*4}	<input type="checkbox"/> 十分(0)	<input type="checkbox"/> やや足りない(1)	<input type="checkbox"/> 足りない(3)

*2:深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時～午前5時)の一回または全晩を含む勤務を言います。

*3:肉体的作業や寒冷・熱熱作業などの身体的な面での負担 *4:これを勤務間インターバルといいます。

【勤務の状況の評価】各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 点

A 0点 B 1~5点 C 6~11点 D 12点以上

疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか?本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2~7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因がある場合は自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすとともに、睡眠・休養を取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

疲労が蓄積すると心身の健康状態の低下を招き、健康障害を引き起こすことがあります。

下記のチェックリストを活用して、あなたの仕事による疲労蓄積度を把握し、改善に役立ててください。

記入年月日 年 月 日

1. 最近1か月間の自覚症状 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
4. ゆううつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く) ^{*1}	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)	<input type="checkbox"/> 時々ある(1)	<input type="checkbox"/> よくある(3)

*1:へとへと:非常に疲れで体に力がなくなったさま

【自覚症状の評価】各々の答えの()内の数字を全て加算してください。

合計 点

I 0~2点 II 3~7点 III 8~14点 IV 15点以上

総合判定

1.2の結果を次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数(0~7)を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

自覚症状	勤務の状況			
	A	B	C	D
I	0	0	2	4
II	0	1	3	5
III	0	2	4	6
IV	1	3	5	7

判 定	点 数	疲労蓄積度
	0~1	低いと考えられる
2~3	やや高いと考えられる	
4~5	高いと考えられる	
6~7	非常に高いと考えられる	

* 慢疾患、高血圧症等の疾患有の方の場合は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数は 点(0~7)