

「防災の日」 9月1日 「防災週間」 8月30日～9月5日

「防災の日」は1923年(大正12年)9月1日に発生し甚大な被害をもたらした関東大震災の教訓を風化させずに防災意識を高めようと1960年(昭和35年)に制定されました。また、この日を含む8月30日から9月5日までを「防災週間」とし防災思想普及のための各種の行事が実施されています。

「企業防災」の事前準備はできていますか？

各種の災害から企業を守ことは経営者にとって喫緊の課題です。以下の「企業防災事前対策チェックリスト」を参考に自社の準備状況を確認してください。経営者の率先垂範が何より重要です。

【企業防災事前対策チェックリスト】

チェック

1. 人的資源について

- ① 緊急事態発生時に、支援が到着するまでの従業員の安全や健康を確保するための災害対応計画を作成していますか？ ☐
- ② 災害が勤務時間中に起こった場合、勤務時間外に起こった場合、あなたの会社は従業員と連絡を取り合うことができますか？ ☐
- ③ 緊急時に必要な従業員が出社できない場合に、代行できる従業員を育成していますか？ ☐
- ④ 定期的に避難訓練や初期救急、心肺蘇生法の訓練を実施していますか？ ☐

2. 物的資源(モノ)について

- ① あなたの会社のビルや工場は地震や風水害に耐えることができますか？
そして、ビル内や工場内にある設備は地震や風水害から保護されていますか？ ☐
- ② あなたの会社周辺の地震や風水害の被害に関する危険性を把握していますか？ ☐
- ③ あなたの会社の設備の流動を管理し、目録を更新していますか？ ☐
- ④ あなたの会社の工場が操業できなくなる、仕入先からの原材料の納品がストップする等の場合に備えて、代替で生産や調達する手段を準備していますか？ ☐

3. 物的資源(金)について

- ① 1週間または1ヶ月程度、事業を中断した際の損失を把握していますか？ ☐
- ② あなたは、災害後に事業を再開させる上で現在の保険の損害補償範囲が適切であるかどうかを決定するために保険の専門家と相談しましたか？ ☐
- ③ 事前の災害対策や被災地復旧を目的とした制度融資を把握していますか？ ☐
- ④ 1ヶ月分程度の事業運転資金に相当する額のキャッシュフローを確保していますか？ ☐

4. 物的資源(情報)について

- ① 情報のコピーまたはバックアップをとっていますか？ ☐
- ② あなたの会社のオフィス以外の場所に情報のコピーまたはバックアップを保管していますか？ ☐
- ③ 主要顧客や各種公共機関の連絡先リストを作成する等、緊急時に情報を発信・収集する手段を準備していますか？ ☐
- ④ 操業に不可欠なIT機器システムが故障等で使用できない場合の代替方法がありますか？ ☐

5. 体制等

- ① あなたの会社が自然災害や人的災害に遭遇した場合、会社の事業活動がどうなりそうかを考えたことがありますか？ ☐
- ② 緊急事態に遭遇した場合、あなたの会社のどの事業を優先的に継続・復旧すべきであり、そのためには何をすべきか考え、実際に何らかの対策を打っていますか？ ☐
- ③ 社長が出張中だったり負傷をしたりした場合、代わりの者が指揮を執る体制が整っていますか？ ☐
- ④ 取引先及び同業者等と災害発生時の相互支援について取り決めていますか？ ☐

第76回「全国労働衛生週間」

本週間：2025年10月1日～10月7日 準備期間：2025年9月1日～9月30日

今年のスローガン

ワークライフバランスに意識を向けて
ストレスチェックで健康職場

全国労働衛生週間は、昭和25年に開始された、働く人の健康の確保と増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。

今年度のスローガンは、こころの健康の確保に注目し、令和7年5月に成立した「改正労働安全衛生法」で労働者50人未満の事業場にもストレスチェックの実施が義務化されたことにより制定されました。以下のチェックリストは厚生労働省が示す一例です。参考にさせていただくとともに、今一度自社のメンタルヘルス対策を点検してください。

【労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト】

※ このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。
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 自覚症状について

1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆううつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

回答した各項目の () 内の数字を加算する → 合計 点

評価数値 =

I	0～4点	II	5～10点	III	11～20点	IV	21点以上
---	------	----	-------	-----	--------	----	-------

② 勤務状況について(最近1ヶ月)

1. 1ヶ月の時間外労働	☐ ない又は適当 (0)	☐ 多い (1)	☐ 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	☐ 少ない (0)	☐ 多い (1)	_____
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	_____
4. 深夜勤務に伴う負担(午後10時～午前5時)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数および施設	☐ 適切である (0)	☐ 不適切である (1)	_____
6. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
7. // 身体的負担(肉体的作業・暑熱作業)	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)

回答した各項目の () 内の数字を加算する → 合計 点

評価記号 =

A	0点	B	1～2点	C	3～5点	D	6点以上
---	----	---	------	---	------	---	------

③ 仕事の負担度点数

次の表に「自覚症状の評価数値」と「勤務状況の評価記号」を当てはめ、仕事の負担度点数を求めてください。

		仕事の負担度点数表			
		勤務状況			
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

仕事の負担度点数

点
(0～7)

④ 総合判定

点数	仕事による負担度
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

- ・ 負担度点数が2点以上の人は疲労が蓄積されている可能性があります。上記の「勤務状況」の項目を改善するよう、自助努力や上司との話し合いが必要です。
- ・ 時間外勤務や休日勤務が月に45時間を超えている場合は早急な改善が必要です。危機意識を持って行動しましょう。