

敦賀

労基署ニュース



1 第74回 全国労働衛生週間について

実施要綱はこちらに→



◇全国労働衛生週間スローガン◇

目指そうよ二刀流こころとからだの健康職場

令和5年10月1日(日)～7日(土) [準備期間 9月1日～30日]



福井労働局の重点目標

- 1 職場におけるメンタルヘルス対策の徹底
- 2 労働者の健康診断と事後措置の確実な実施
- 3 事業場における治療と仕事の両立支援の推進
- 4 化学物質等による健康障害防止対策の推進

1について詳しくはこちらに↓



2について福井県産保センター様のページはこちらに↓



3について詳しくはこちらに↓



4について詳しくはこちらに↓



～準備期間（9月1日～30日）に実施する事項～

- 重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょう
- 治療と仕事の両立支援対策・職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保 ○女性の健康課題への取組
- 小規模事業場における産業保健活動の充実 ○過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策 ○職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 化学物質による健康障害防止対策 ○石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策

～全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項～

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施

2 「働き方改革推進支援助成金」適用猶予等対象業種等 対応コースをご利用ください。

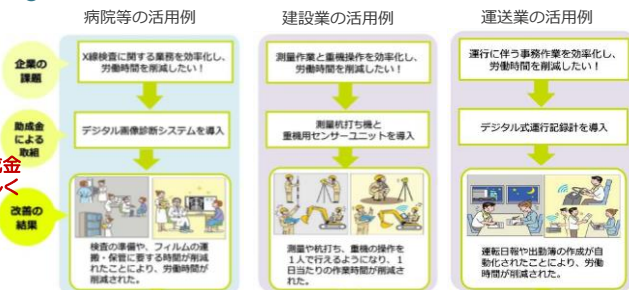
病院等、建設業、運送業の事業者の皆様へ

令和6年4月1日から、時間外労働の上限規制が適用されます。

このコースは、生産性を向上させ、労働時間の削減や勤務間インターバル制度の導入等に向けた環境整備に取り組む中小企業事業主の皆様を支援する助成金です。ぜひご利用ください。※業務改善助成金も引き続き募集しています。

業務改善助成金について詳しくはこちらに↓

働き方改革推進支援助成金について詳しくはこちらに↓



生産性の向上を図ることで、働きやすい職場づくりが可能に!!

「交付申請書」を、最寄りの労働局雇用環境・均等部(室)に提出 (締切: 11月30日(木))

交付決定後、提出した計画に沿って取組を実施 (事業実施は、令和6年1月31日(水)まで)

労働局に支給申請 (申請期限は、事業実施予定期間が終了した日から起算して30日後の日または2月9日(金)のいずれか早い日となります。)

3 福井県最低賃金が改正されます (令和5年10月1日発効)

福井県地域別最低賃金
888円
(効力発生年月日:
令和4年10月2日)



福井県地域別最低賃金
931円
(効力発生年月日:
令和5年10月1日)

特定最低賃金も
931円に上昇
(効力発生年月日:
令和5年10月1日)

詳しくはこちらに↓



4 嶺南地域産業保健センター様と合同研修会を開催します

長時間労働の健康影響と医師による面接指導制度等に関する研修会のご案内

主催：嶺南地域産業保健センター
主唱：敦賀労働基準監督署

人材を確保するためには、従業員が健康でイキイキと働くことができる環境の整備が必須といえます。

そこで、嶺南地域産業保健センターと敦賀労働基準監督署が連携し、「長時間労働の健康影響」「長時間労働者への医師による面接指導制度」をテーマとしたセミナー・説明会を開催しますので、是非ご参加下さい。

日時：令和5年11月20日(月) 14:30~16:00
場所：あいあいプラザ 2F つどいの部屋
内容：「長時間労働の健康影響」(60分)
[講師] 大橋寛子氏 (福井産業保健総合支援センター 産業保健専門職)
「長時間労働者への医師による面接指導制度」(20分)
～過労死を発生させた事業場に関する民事裁判事例 等～
[説明] 菊池和広 (敦賀労働基準監督署 安全衛生課長)



参加申込
11月5日(火)までに、
嶺南地域産業保健センター
(070-1259-9038)
までお申し込み下さい。

5 転倒・腰痛予防！「いきいき安全体操」

ストレッチングの効果

腰痛は腰部やその周囲の筋肉が緊張することによって引き起こされる

→ 予防するためには… 腰部や背中、脚の筋肉の状態を良好に保つことが大切

具体的には

- ・筋肉の柔軟性を保つこと
- ・筋肉の血流量を増やすこと
- ・気持ちをリラックスさせ、筋緊張を低下させること



ストレッチングは非常に効果的

筋肉を伸ばした状態で静止する「静的ストレッチング」
筋肉への負担が少なく、安全に筋疲労回復、柔軟性、
リラクゼーションを高めることができるため、推奨される



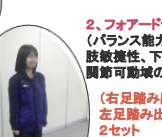
隙間時間でできる転倒予防体操

隙間時間でできる腰痛予防ストレッチ

5. 片足スクワット
(バランス能力、筋力、股関節・股関節可動域の向上)
(右足2回→左足2回)×2セット



1. つま先かかと立ち
(つま先を上げる前脛骨筋の強化) 4回×2セット



2. フォアードランジ
(バランス能力、上肢・下肢・下腕筋力、股関節可動域の向上)
(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



4. サイドランジ
(バランス能力、上肢・下肢・下腕筋力、股関節可動域の向上)
(右足踏み出し2回→左足踏み出し2回)×2セット



3. つま先タッチ
(バランス能力、敏捷性、筋力、股関節可動域の向上)
(右足タッチ2回→左足タッチ2回)×8セット



転倒・腰痛予防！
「いきいき健康体操」
で身体を動かして健康
サイクルを回しましょう！



廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらを補助道具として使用します。なお、最近はやさしい椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、利用を控えます。



20~30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1~2回繰り返します

どうやる？ 1~2回
息を吐きながら、3秒間

目標は斜め30°

あごは軽く引く

ジワ〜と胸を開く

骨盤をしっかりと前へ押し込むイメージで

ひざは曲げない！

このときは中止！

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

かかとが厚いか浮かないかくらいのつま先重心上で貼る

足は肩幅より少し広めで平行に開く

腰痛借金の返済

L4 L5

後ろにずれた腰椎を、腰を反らして元の位置に戻す

敦賀労基署管内・転倒災害発生状況

令和5年(8月末現在)

	転倒	《前年同期比》
製造業	3	-2
建設業	3	2
道路貨物運送業	1	1
林業		
小売業	10	3
社会福祉施設	7	4
全産業	37	7

新型コロナウイルスを除き、転倒災害で、死傷者件数(休業4日以上)の42.5%を占めています。



6-1 転倒・腰痛予防対策の好事例を公表します

～敦賀市役所様から提供いただいた好事例～

敦賀市健康アプリ

大好評!!

敦とんあるこ

楽しく!お得に!気づけば健康!

幅広い世代に!
みんなで楽しく
歩いて健康に!



ツヌガ君

? 健康アプリ「敦とんあるこ」とは

敦賀市では、生活習慣病やフレイルを予防するために、歩くことを中心とした健康づくりを推進しています。健康アプリ「敦とんあるこ」は、幅広い世代の方が、手軽に楽しく健康づくりに取り組むことができるように開発しました。

多くの方に利用いただいております、**ダウンロード者は8月末で5,200人を超えました。**

今後もより多くの方に楽しんでアプリを活用し、健康づくりに取り組んでもらえるよう、**今回脳トレ機能や新ツアーなど新たな機能を追加しました。**

ぜひアプリをダウンロードして、健康づくりにご活用ください。

なお、スマートフォンを利用しての参加が難しい方は、記録用紙にて参加することもできますので、健康推進課へお問合せください。

詳しくはこちら→



step 1 アプリを無料ダウンロードして登録!

お持ちのスマートフォンで右記QRコードを読み込むか、「敦とんあるこ」で検索して、アプリをダウンロード!



敦とんあるこ 検索



Androidをご利用の方
GoogleFit (無料) のダウンロードと連携を行ってください。

iPhoneをご利用の方
ヘルスケアとの連携を行ってください。

個人設定をして登録完了!

アプリ運用開始2周年を記念し、9月中はダウンロードポイントを通常の2倍(200ポイント)プレゼント!

step 2 ポイントを獲得! 健康活動でポイントを貯めましょう!

ウォーキング

3,000歩/日	1ポイント	5,000歩/日	2ポイント	8,000歩/日	3ポイント
21,000歩/週	5ポイント	35,000歩/週	10ポイント	56,000歩/週	15ポイント

特典

体組成測定(1/月)	15ポイント	健診・歯科検診	10ポイント	各がん検診	5ポイント
友達招待	10ポイント	ログイン(1/日)	1ポイント	脳トレ(1/日)	2ポイント

step 3 賞品やお買い物券と交換!*

500ポイント獲得した方の中から先着や抽選で素敵な賞品やお買い物券をプレゼント!

詳細は、アプリ内や市のホームページをご覧ください。

*18歳以上で敦賀市内在住、在勤、在学の方が対象です。



詳しくはこちら

健康アプリ「敦とんあるこ」で獲得したポイントで、お楽しみ抽選イベントに応募することができます。

アプリで獲得したポイントで応募できるお楽しみ抽選イベントを、今年度は、右のとおり2回を計画しています。楽しく健康づくりに取り組みながらポイントを貯め、ぜひご応募ください。

第1弾

賞品：抽選で500名に市内の協賛飲食店で使えるクーポン券(500円分)をプレゼント!

応募期間：9月15日(金)～11月15日(水)

第2弾

賞品：抽選で200名に全国約6万店で使えるQUOカード(500円分)をプレゼント!

応募期間：令和6年1月頃～

【問合せ】敦賀市健康推進課：敦賀市中央町2丁目16番52号 電話：0770-25-5311

6-2 転倒・腰痛予防対策の好事例を公表します

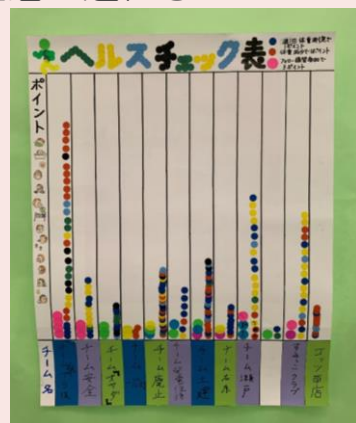
～関西電力株式会社 原子力事業本部様から提供いただいた好事例～

● 栄養・健康教室

目的：40歳以下の肥満（BMI25以上）の方が多くことから、その方たちを対象に、肥満解消及び心身ともに快活に仕事・日常生活が送れるきっかけづくりとして栄養・健康教室を開催。

内容：年4回、体組成計測定および運動療法士からの栄養管理指導・食事等の健康生活におけるアドバイス、体操講習会を実施。

また、対象者の中でグループを作成し栄養・健康教室以外での、日々の健康行動（定期的な体重測定、教室参加、体重減少等）をポイント化し、栄養・健康教室最終日までの合計ポイント上位グループを表彰。



● エルゴ大会

目的：福井の地ならではのスポーツ、「ボート」に焦点を当て、各チームごとに分かれてローイング・エルゴメーターを用いて練習・競争することで、運動習慣の定着を目指す。

内容：若年層をターゲットに職場で5人1チームを結成し、1か月間、各自エルゴメーターによる練習に取り組み、職場対抗1,500m(一人300m)エルゴ大会を開催。

※ローイング・エルゴメーターとは、ボートの水上での動きを陸上トレーニングで再現したもの。



● エクササイズレッスン

目的：当社の健康診断の結果から「高脂血症」等、生活関連項目の有所見率が高い傾向にあることから、生活習慣病予防対策として運動習慣の定着化を目的に、定期的にエクササイズレッスンを開催。

内容：フィットネストレーナーによる『正しいウォーキングのやり方』やこわばった筋肉を伸ばし気分をすっきりさせる『ストレッチ系ヨガ』などのレッスンを開催。



監督署コメント：健康は一日にして成らず。皆様、身体を動かす習慣はお持ちでしょうか？病気になるづらい体づくりのために、運動習慣は欠かせません。身体を動かす習慣がなければ、何かしらのきっかけが必要になるかもしれません。ぜひ、労働衛生週間もきっかけにいただき、まずはストレッチから取り組んでみて、健康づくりに努めてみませんか。