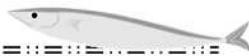




大船渡労基署ニュース



初秋の候 大船渡労働基準監督署 署長 熊谷 久

今年の夏は酷暑でしたが、原爆の日、終戦記念日、お盆、第100回甲子園大会（高校野球のひたむきさ、汗、涙があり金足農の活躍・・・）も過ぎ、虫の鳴き声と朝晩の風に秋の気配を感じる今日この頃です。皆様方も色々な思いをされ平成最後になる夏を過ごされたのではないでしようか。心身の充電をしていただけたら幸いです。

さて、9月は第69回になる全国安全週間の準備月間です。今年のスローガンは「こころとからだの健康づくり みんなで進める働き方改革」です。心身の健康づくりを進め、職場で一丸となり誰もが安心して健康に働く職場を目指していただきたいと思います。現在、健康経営が叫ばれていますが、職員の心身の健康は事業場発展の礎です。働き方改革に合せて自社にあったP D C Aの取り組をお願いします。

第69回 全国労働衛生週間

平成30年10月1日（月）～7日（日）【準備期間：9月1日～30日】

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的とし、毎年同じ期間に実施しています。69回目となる今年も、各職場で、下記のようなさまざまな取組にご協力ください。

〈スローガン〉

こころとからだの健康づくり みんなで進める働き方改革

10月1日～7日

1. 事業者や総括安全衛生管理者による職場巡視

2. 労働衛生旗の掲揚、スローガンなどの掲示 ※今年のスローガンは上記です。

3. 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰

4. 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

5. 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

9月1日～30日

1. 重点事項

(ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進

(イ) 労働者の心の健康の保持増進のための指針等に基づくメンタルヘルス対策の推進

(ウ) 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項

(エ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項

(オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項

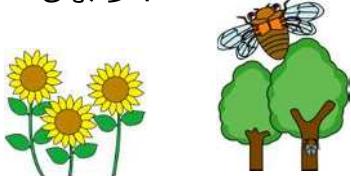
(カ) その他の重点事項

健康保持増進のためにこの機会に何かスタートしてみませんか

職場で実施されている健康診断の結果、何かしらの項目で所見が認められる人の割合は、岩手県平均が59.6%（平成29年）と全国で6番目に高い数値となっています。大船渡監督署管内は県内でも高く、29年は62.4%となり、都道府県別で高い沖縄県と秋田県に次ぐ水準となっています。

健康の基本は「運動」「食事」「こころの元気」です！

今年のこの全国労働衛生週間の時期を機会に、何か一つ目標を立てて取り組みをはじめてみましょう！



9月は「職場の健康診断実施強化月間」です!!



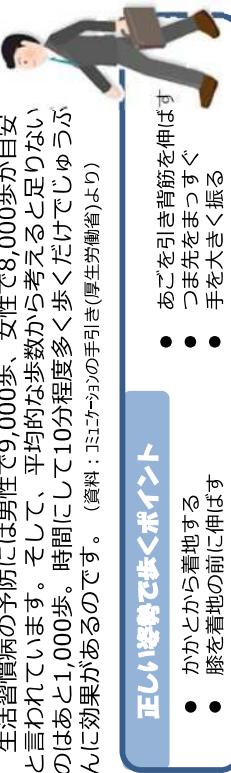
心と体のリフレッシュ活動



朝礼時に健康チェックをしよう！

ヨコーリング de ワーク

歩くことが健康に良いと知つてもいい歩けばいいのです。生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安とされています。そして、平均的な歩数から考えると足りない歩み効果があるのです。（資料：ヨコーリングの手引き（厚生労働省）より）

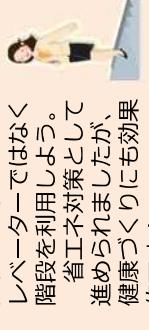


正しい歩勢で歩くポイント

- かかとから着地する
- 膝を着地の前に伸ばす
- 手を大きく振る
- あごを引き背筋を伸ばす
- つま先をまっすぐ

例 場内ウォーキングマップ

適切な体操の職場への導入は、“積極的な休息法”的一つとして意識があります。具体的には疲労回復や気分転換、ケガ予防などの効果があります。また、体操の内容には、時刻（就業前、昼休み、午後の休憩時など）や職種、作業環境などにより多くの種類が考えられます。目的に応じた体操を楽しく行いましょう。



例 離職体操 de ワーク

適切な体操の職場への導入は、“積極的な休息法”的一つとして意識があります。具体的には疲労回復や気分転換、ケガ予防などの効果があります。また、体操の内容には、時刻（就業前、昼休み、午後の休憩時など）や職種、作業環境などにより多くの種類が考えられます。目的に応じた体操を楽しく行いましょう。



例 ラジオ体操、腰痛体操、VDT体操

例 八段錦

転倒防止や腰痛予防のために下肢の筋肉や抗重力筋などは大切な筋肉です。抗重力筋のトレーニングとしてコア・トレーニングが推奨されていますが、八段錦の動きにはその要素が含まれています。



筋力アップで転倒予防

「老化は脚から」と言つうように、身体の機能の低下、特に脚の筋力は加齢とともに著しく低下します。脚の筋力アップは、転倒予防に効果があります。



ヨコーリング de ワーク

職場の人たとえの人の間関係にトラブルがあると、事故・災害、生産・品質上のトラブル発生につながります。

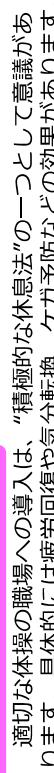
職場の事故・災害をゼロにするには、職場風土を明るく、チームワークの良い、先取り参加的なものに変えていくことが必要です。

- 社内運動会
- ボウリング大会
- 球技大会
- 社内駅伝大会
- 社内旅行
- 部内対抗駆け大会
- 部内旅行

例 良好なコミュニケーションヒント

- 出社したら挨拶は自分から元気よく出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけていますか
- 仕事を頼むときは、名前を呼ぶことは相手を認めること
- 話しかけるとき、仕事を頼むとき、そんざいな対応をしていませんか、手伝つてもらつたり、助けでもらつたとき、感謝の気持ちを手伝つてもらつたり、助けてもらつたとき、感謝の気持ちを表していますか
- 困つたときは、素直な自分を出してみよう
- 困つたとき、自分の中に感情をため込んでいませんか
- 会議では、信頼関係は話を聞くことから会議や打ち合わせなど、会話中に、相手の話をさえぎつて話してしまうことはありませんか

例 仕事の合間に簡単な体操をしよう！



例 健康自己チェック10項目

- 頭痛がする
- めまいがする ふらつく
- 耳鳴りがする
- 手足にしびれ・けいれん・筋肉痛がある 腰が痛い
- 腹が痛い 下痢している
- 便秘している
- 胃の具合が悪い 胃痛・はきけがある
- 熱がある
- 心臓の具合が悪い どうき・不整脈がある
- 出血している
- 咳くしゃみ 鼻水が出る
- だるい ねむい
- その他（自覚症状）



例 10月1日から最低賃金が762円に引き上げられる予定です。

事業主の皆様は最低賃金額を下回らないよう注意しましょう！

最低賃金に関する特設サイト
<http://www.saitechingin.info/>
WEBで確認！ 最低賃金制度

● 例 10月1日から最低賃金が762円に引き上げられる予定です。
事業主の皆様は最低賃金額を下回らないよう注意しましょう！

【注】この情報は、中災防「げんきdeワーク」リーフレットからによるものです。