



大船渡労働基準署ニュース



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のでしょうか。心身の充電をしていたら幸いです。

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ける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の取り組みをお願いします。

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

全国労働衛生週間に実施する事項

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

準備期間に実施する事項

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！

今年は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!!



ウォーキング de ワーク あと1,000歩、あと10分 プラスして歩こう！

歩くことが健康に良いと知っていてもいっただいどれくらい歩けばいいのでしょうか。

生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安と言われています。そして、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。(資料：コミュニケーションの手引き(厚生労働省)より)



正しい姿勢で歩くポイント

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

例 2 アップ3 ダウン

2階程度の上りや3階程度の下りは、エレベーターではなく階段を利用しよう。省エネ対策として進められましたが、健康づくりにも効果的です！



例 場内ウォーキングマップ

会社周辺や工場の敷地内を利用したウォーキングコースを設定し、昼休みや仕事の後に利用する方法もあります。いくつかのコースを設定しておく、利用できる時間やその日の気分に応じたコースを選ぶので利用しやすいでしょう。それぞれのコースの距離や歩数、時間などの目安があると便利です。

健康体操 de ワーク

仕事の合間に簡単な体操をしよう！

適切な体操の職場への導入は、「積極的な休息法」の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 ストレッチでリフレッシュ

ゆっくりと筋肉を伸ばすとこった筋肉もほぐれ、気持ちもリフレッシュできます。



ポイント

- はずみをつけず、ゆっくりと
- 呼吸は止めずに、自然に
- 痛みを感じるところまでは伸ばさない
- 10秒~30秒間伸ばそう
- 伸ばしている部分に意識を向けよう
- 左右それぞれ2回伸ばす
- 笑顔で行おう！

例 筋力アップで転倒予防

「老化は脚から」と言うように、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。



コミュニケーション de ワーク

朝礼時に健康チェックをしよう！

職場のタテヨコの人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、先取り参加的なものに変えていくことが必要です。

例 良好なコミュニケーションとサポートを！

- 入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
- 手伝ってもらったとき、笑顔でほめよう、感謝しよう
- 手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか
- 困ったときは、素直な自分を出してみよう
- 困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか
- 会議では、信頼関係は話を聴くことから
- 会議や打合せなど、会話中に、相手の話をささげって話してしまうことはありませんか

健康 K Y

働く人一人ひとりが自身や部下の健康に関心を持ち、職場の安全と健康を確保していくことが大切です。

健康KYでは、まず始業時のミーティングの際に、各自が健康状況を自己チェックし申告します。次に監督者は、部下の一人ひとりの健康状況を観察し、必要に応じて「問いかけ」をします。

例 健康自己チェック10項目

- 頭痛がする
- めまいがする
- くらつく
- 耳なりがする
- 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 健康観察(監督者 作業員)5項目

- 姿勢(シャンとしているか、うなだれていないか)
- 動作(キビキビしているか、ダラダラしていないか)
- 顔・表情(イキイキとしているか、明るいか、むくんでいないか)
- 目(キリッと澄んでいるか、血走っていないか)
- 会話(ハキハキしているか、大きさは、声のハリは)
- その他 必要があれば体温・脈拍・呼吸数を検査(体操前、体操後など)

心と体のリフレッシュ活動



大船渡労基署管内の労働災害発生状況

7月末現在の労働災害発生状況

	30年	前年同期比
製造業	23人	+11人
建設業	10人	-7人
運輸交通業	2人	-1人
林業	3人	+3人
商業	6人	+3人
保健衛生業	4人	+2人
合計	55人	+6人

(注) 労働者死傷病報告による休業4日以上統計である。

**熱中症対策は万全ですか？
～「STOP! 熱中症 クールワーク
キャンペーン」も展開中です～**

最低賃金改定

岩手県 最低賃金 が改正されます

平成30年
10月1日から
(時間額)
762円 ^{24円 UP}

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.saiteichingin.info/>
WEBで確認!

[注] この情報は、中災防「げんきdeワーク」リーフレットからのものである。