



I 第77回 全国労働衛生週間

10月1日～10月7日



10月は「全国労働衛生週間」です。各企業ではどのようなイベントを行いますか？ 衛生週間にぜひ「転倒等リスク評価チェック」やってみませんか！

まだまだ大丈夫と思っていても、筋力の低下（筋肉量の低下）は20代30代から始まるとされており、健康寿命の延伸のためにも「筋肉量維持」「運動器の健康維持」が不可欠で極めて重要だとされています。

便利な「エクセル版」をご活用頂き、積極的な健康維持に取り組みましょう！

Excel版です

「転倒等リスク評価チェックリスト」

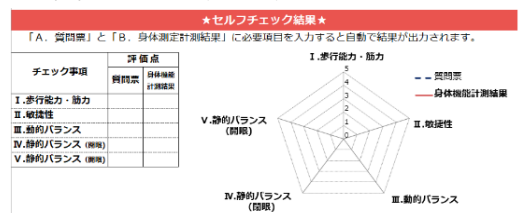
実施マニュアル



厚生労働省 HP



結果はレーダーチャートで見ることができます



II THP 健康保持増進 Total Health promotion Plan

厚生労働省では、事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP 指針）を2026年（令和8年2月改訂）公表しました。また、「職場における心とからだの健康づくりのための手引き」を作成していますので、ご活用ください。

取組の流れ



健康保持増進措置の内容

- ① 健康指導 指針 5ページ
(ア) 健康状態の把握 手引き 23ページ
健康測定等（令和5年3月31日改正）
問診、生活状況調査、診察及び医学的検査等
身体機能セルフチェック（Excel版を活用）
フレイルチェック、ロコモ度テスト
(イ) 健康指導の実施
運動指導、メンタルヘルスケア
栄養指導、口腔保健指導
睡眠、喫煙、飲酒等に関する健康的な生活に向けた保健指導
- ② その他の健康保持増進措置
健康教育、健康相談、啓発活動、環境づくり

「THP」とは、

トータル・ヘルスプロモーション・プラン（Total Health promotion Plan）の略称で、労働安全衛生法第70条の2により厚生労働大臣が公表した指針に沿って、働く人が心とからだの両面にわたる健康的な生活習慣への行動変容を行うため、事業場で計画的に行う健康確保活動のことです。

THP 指針に沿った取組事例

- ・ [スポーツクラブの活用](#)（手引き 38ページ）
- ・ [体力測定](#)（手引き 40ページ）
- ・ [健康保険組合とのコラボ](#)（手引き 44ページ）

その他の事例は「[職場における心とからだの健康づくりのための手引き](#)」をご覧ください。



III シリーズ 安衛法クイズ 「健康診断」

健康診断はいろいろな種類がありますが、受けないとだめですか？ 正しいのは？

- 第1問** 一般定期健康診断を受けるのは？ ① 正社員だけ ② フルタイムパート社員も受けている ③ 8hシフトのアルバイトは受けない
- 第2問** 一般健診で有所見者への対応は？ ① 本人に結果を通知する ② 本人から話を聞く ③ 医師の意見を聴く
- 第3問** 深夜業務に従事する人は？ ① 年1回の健診だけでよい ② 半年に1回の健診が必要 ③ 本人から求められたら受けさせる
- 第4問** 騒音職場で働く人は？ ① 指導勧奨による特殊健診を実施 ② 一般健診を受けているから不要 ③ 自覚症状が無いから不要
- 第5問** 食堂や炊事等の給食業務に従事しているが？ ① 一般健診だけでよい ② 年2回の健康診断が必要 ③ 検便検査が必要



答えは、最終ページをご覧ください。答え合わせをしましょう！

Ⅳ 岩手県最低賃金「時間額 1,090 円」答申

岩手地方最低賃金審議会は、本年 7 月 7 日岩手労働局長から「岩手県最低賃金の改正決定について」の諮問を受け、岩手県最低賃金専門部会を設置して調査審議を重ねてきたところ、本年 8 月 31 日に結論を取りまとめ、同日岩手労働局長に対し、現行の岩手県最低賃金の時間額 1,031 円を 59 円引上げ（引上げ率 5.72%）、**時間額 1,090 円**とする旨の答申を行いました。

今回の引上げ額は、中央最低賃金審議会の「令和 8 年度地域別最低賃金額改定の目安について（答申）」において示された目安（岩手県の場合 56 円引上げ）を参考にしつつ、地域における労働者の賃金水準等を総合的に勘案して慎重に審議され、答申がまとめられたものです。今後は、この答申内容に対する異議申出に関する諸手続き、官報公示を経て、改正された岩手県最低賃金は、**令和 8 年 12 月 1 日発効予定**です

岩手県最低賃金

時間額 **1,090 円**

59 円 UP

異議申立に関する諸手続き、官報公示を経て

令和 8 年 12 月 1 日発効予定



中小企業・小規模事業者への支援事業（厚生労働省 HP）

業務改善助成金などの各種支援をご活用ください。



花巻監督署からのお知らせ

賃金引上げに関する取組み

V 10 月 10 日は「転倒予防の日」 日本転倒予防学会

日本転倒予防学会では、「転倒予防川柳」の応募・表彰を行っています。

2026 の公募は締切り表彰待ちですが、過去の受賞作品をいくつかご紹介します。

2021 年大賞 いつまでも 密と思うな 骨と愛（神奈川県 佐々木恭司）

2023 年大賞 スマホより 手すりを持って 上り下り（愛媛県 のぼほん）

2024 年大賞 ちらかった へやにころがる ものわたし（和歌山県 小野莉歩）

厚生労働省特別賞 なぜここで 脚力低下 知る勇氣（神奈川県 西川只幸）

2025 年大賞 AI に 転ばぬ先の チエもらう（京都府 芦田美幸）

厚生労働省特別賞 転倒の 予防に骨折り 骨折らず（東京都 鶴の長命）

転倒災害は、高齢化の進展に伴い全産業で最多、全災害の約 3 割を占めるに至っており、増加傾向が続いています。

「たかが転倒」と軽く考えがちですが、転倒 → 骨折 → 要支援・要介護となる事例も多数あり、高齢者の転倒は健康寿命を縮めてしまいます。

転倒予防の第一歩、まずは筋力チェック！便利な Excel 版をご活用ください ➔



SAFE コンソーシアムとは↓



Ⅵ 相談 「衛生保護具」

Q：粉じん・有機溶剤などの有害業務ではマスクの着用が必要だと聞きましたが、具体的に教えてください。

A：有害物等のばく露防止のため、様々な保護具の使用を義務付けています。[労働安全衛生規則第 593 条～595 条](#)参照。
例示すると以下のとおりです。

呼吸用保護具	粉じん・ガス・蒸気化学物質等の中毒予防（防じんマスク、防毒マスク）など 防じん機能を有する電動ファン付き（P-PAPR）、防毒機能を有する電動ファン付き（G-PAPR）
保護衣（防護服）	寒冷な環境、熱・炎、化学物質（不浸透性）、放射性物質、生物学的危険有害物質などのばく露防止 皮膚障害化学物質に係る保護具はこちら ➔ 職場のあんぜんサイト「皮膚等障害化学物質」
保護手袋	薬傷・やけど（化学防護手袋） 、振動障害（防振手袋）、切創・熱・油・絶縁用の手袋
聴覚保護具	著しい騒音（85 dB）や強烈な騒音（90 dB）の騒音作業で騒音性難聴を予防する耳栓・イヤーマフ等
保護眼鏡・遮光眼鏡	切削粉・粉じん・化学物質・アーク溶接等の紫外線などから目を保護する

注1）有機溶剤中毒予防規則、特定化学物質障害予防規則、鉛中毒予防規則、粉じん障害防止規則では、作業環境測定で「第三管理区分」となった場所については、「保護具着用管理責任者」の選任を義務付け、保護具の着用状況の確認、保護具の適切な管理等を行うこととしています。（[情報チャンネル5月号Ⅶ参照](#)）

注2）安衛則第 594 条の 2 ➔ [皮膚等障害化学物質等の製造・取り扱い時に「不浸透性の保護具の使用」が義務化](#)されています。

参考 ➔ [リーフレット](#)、[皮膚障害等防止用保護具の選定マニュアル（第 3 版）](#)、[職場における化学物質対策](#)

保護具を適正に着用するため、衛生教育、フィットテストを行いましょう。また、JIS規格品を使用しましょう。

ご不明な点がありましたら、最寄りの労働基準監督署までお問合せください。



VII 情報 化学物質管理に係る専門家検討会

労働基準局安全衛生部化学物質対策課が開催している「令和8年度化学物質管理に係る専門家検討会」第3回検討会議事録が公開されています。[第3回検討会（令和8年7月16日開催）](#)では、「[濃度基準値の基準](#)」「[リスクアセスメント対象物質の変更](#)」等について議論が行われました。

濃度基準の検討が行われたのは、①エチレン、②2-メチルプロパン（イソブタン）、③クロロトリフルオロメタン、④ヘプタクロル、⑤ヘプタクロルエポキシド、⑥クロロアセチルクロリド、⑦テレフタル酸、⑧2-エチル-1-ヘキサノール、⑨1,2-ジエチルベンゼン、⑩1,3-ジエチルベンゼン、⑪1,4-ジエチルベンゼン、⑫ビニルメチルエーテル、⑬炭酸プロピレン、⑭エチレングリコールモノイソプロピルエーテル、⑮n-ドデシルメルカプタン、⑯テレフタル酸ジメチル、⑰ステアリン酸マグネシウム、⑱メタ-ジシアノベンゼン、⑲ジビニルベンゼン、⑳ホウ酸亜鉛、㉑ビス（2,3-エポキシプロピル）エーテル、㉒ゲルマン、㉓テトラヒドロメチル無水フタル酸、㉔フェロバナジウム、㉕アジ化鉛、㉖四酸化オスミウム、㉗水酸化セシウム、㉘プロフェジン、㉙エトフェンブロックス、です。

また、[リスクアセスメント対象物質](#)について、27物質の新規追加、4物質の削除、がん原性告示の物質について14物質の新規追加、3物質の削除なども議論が交わされました。[検討会資料こちら](#)

今後法改正が行われるものと思われますので、次回第4回検討会の状況もお伝えして参ります。

VIII 10月は「年次有給休暇取得促進月間」です



年休取得促進特設サイト



パートタイム労働者等の年次有給休暇の **比例付与** の詳細はこちら↓

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/roudousya.html>

年次有給休暇の **計画的付与制度** を導入しましょう！

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/planned-granting/>

時間単位の年次有給休暇 を活用しましょう！

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/holiday/time-unit.html>



労働基準法において、労働者は

1. 半年間継続して雇われている
2. 全労働日の8割以上を出勤している

この2点を満たしていれば、年次有給休暇を取得することができます。

YouTube 動画もご視聴ください



IX 自然災害に備える！

令和8年夏、「トリプル台風」「線状降水帯」「経験したことのない雨量」「ゲリラ豪雨」など、地球温暖化の影響と思われる自然災害が相次ぎ、日本各地で甚大な被害が連続発生し、ライフラインの復旧、避難生活の長期化等も心配されています。

近年、気象環境の変化により日本も熱帯化になって大雨をもたらすことが増えるようで、各企業は **事業継続計画（BCP）** の観点から雨・増水・浸水などの対策を考えておく必要があると思います。（参考：[中小企業 BCP 策定運用指針](#)、[事業継続ガイドライン - 内閣府防災情報](#)）

大雨による **土石流** も頻発しています。ご存じの方もおられると思いますが、平成8年12月、長野県と新潟県の県境をなす蒲原沢で大規模な土石流が発生し、14名が亡くなり9名が負傷しました。この土石流災害を契機として、労働安全衛生法が改正され、労働安全衛生規則で土石流災害防止の規定が新たに整備され、さらに「[土石流による労働災害防止のためのガイドライン](#)」が作成されました（[パンフレット](#)）。

「土石流危険河川」「大雨注意報基準」「警戒降雨量基準」などの用語について、[厚生労働省の行政通達（平成10年2月16日基発第49号）](#)で解説されています。

土石流危険河川	作業場所の上流側（支川を含む。以下同じ。）の流域面積が0.2km ² 以上であって、上流側の0.2kmにおける平均河床勾配が3度以上の河川
(土石流が発生するおそれのある河川)	市町村が「土石流危険渓流」として公表している河川
	都道府県又は市町村が「崩壊土砂流出危険地区」として公表している地区内の河川
大雨注意報基準	気象台の定める大雨注意報発令のための24時間降雨量の基準に達する降雨があった場合をいう（最大限遵守）同基準を下回る24時間雨量を基準値としてもよい、6時間雨量、連続雨量等を用いた降雨量の基準を併用することもできる
警戒降雨量基準	降雨量が土石流の早期把握等の措置を講ずるための降雨量基準

気象庁では、24時間雨量等の発表から、5段階の警戒レベルと防災気象情報を発表することに変更していますので、[気象庁 HP 防災情報](#)（気象防災 → 気象警報・注意報 → 地図から岩手県をクリック → 市町村選択）を確認し、5段階の警戒レベルに応じた対応をお願いします。

気象庁 HP
防災情報



土砂キキクル
解説



キキクル
通知サービス



現象毎の警戒レベルの判断基準と気象警報等の関係

土砂災害



洪水予報河川



水位周知河川



その他河川



厚生労働省

ひと、くらし、あいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

岩手労働局

花巻労働基準監督署

X 過労死等防止対策推進シンポジウム

岩手労働局では、11月の「過労死等防止啓発月間」に併せ、過労死等防止対策推進シンポジウムを開催します。

基調講演は、「ブラック企業」や「ブラックバイト」などの著者今野晴貴氏です。ぜひご参加ください。参加無料

過労死等 防止対策推進 シンポジウム

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

近年、働き過ぎやパワーハラスメント等の労働問題によって多くの方の尊い命が失われ、また心身の健康が損なわれ深刻な社会問題となっています。
本シンポジウムでは有識者や過労死で亡くなられた方のご遺族等にもご登壇をいただき、過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。

参加
無料
事前申込

日時 2026.

11月10日(火)

14:00~16:00 (受付13:30~)

会場

サンセール盛岡
1階 大ホール
(岩手県盛岡市志保町1-10)



二次元コードを
読み込んで下さい。

◎お申込み・特設ホームページはこちら

過労死等防止対策推進シンポジウム

申込みは、WEB 又は FAX (リーフレット裏面の申込書) で

WEB: [過労死等防止対策推進シンポジウム Web 申込サイト](#)

FAX: 03-6264-6455



XI 厚生労働省 SNS のご案内

厚生労働省(広報室)では、5つの公式 SNS アカウントと昨年新たに立ち上げた WEB マガジンを運用しています。

健康・医療、福祉・介護、雇用・労働、年金など、皆さまの暮らしを支えるさまざまな情報をお届けしていますので、ぜひフォロー等お願いいたします。

【X】

<https://x.com/mhlwtwitter>



【Facebook】

<https://www.facebook.com/mhlw.japan>



【note】

<https://mhlw-communication-gov.note.jp/>



【YouTube】

<https://www.youtube.com/user/MHLWchannel>



【LINE】

<https://lin.ee/K4aJjUi>



【WEB マガジン】

https://www.mhlw.go.jp/web_magazine/



ぜひご利用ください!



XII 10月からハラスメント対策強化!

事業主義務となっているハラスメント対策は以下のとおりです。
自社のハラスメント対策が整備されているか、適正に運用されているかご確認をお願いします。

① パワーハラスメント

② カスタマーハラスメント (令和8年10月1日から)

③ セクシュアルハラスメント

④ 求職者等に対するセクシュアルハラスメント

(令和8年10月1日から)

⑤ 妊娠・出産等に関するハラスメント

⑥ 育児・介護休業等に関するハラスメント

◆就業規則・ハラスメント防止規定等の整備をお願いします。
(※就業規則等の見直しを行った際は、労働基準監督署への届出が必要となりますのでお忘れなく!)

ハラスメント防止規定例

【カスハラ、求職者等セクハラ、セクハラ、マタハラ、パワハラ対応】令和8年9月17日修正 (Word)

◆こちらもご活用ください↓

厚生労働省 HP [職場におけるハラスメントの防止](#) (通達、QA 等)

明るい職場応援団 [ハラスメント総合情報サイト](#)

パンフレット

「事業主が講ずべきハラスメント対策」➡



XIII 労災保険 ^{アスベスト} 石綿による疾病の労災認定

中皮腫、肺がんなど石綿との関連が明らかな疾病^{※1}を発症し、それが労働者として石綿(アスベスト)ばく露作業^{※2}に従事していたことが原因である(業務上疾病)と認められた場合には、労災保険給付又は特別遺族給付金が支給されます。

※1【石綿との関連が明らかな疾病】

①石綿肺、②中皮腫、③肺がん、④良性石綿胸水、⑤びまん性胸膜肥厚

※2【石綿ばく露作業】

- ① 石綿鉱山又はその附属施設において行う石綿を含有する鉱石又は岩石の採掘、搬出又は粉碎その他石綿精製に関連する作業
- ② 倉庫内などにおける石綿原料などの袋詰めまたは運搬作業
- ③ 石綿製品の製造工程における作業
- ④ 石綿の吹付け作業
- ⑤ 耐熱性の石綿製品を用いて行う断熱もしくは保温のための被覆またはその補修作業
- ⑥ 石綿製品の切断などの加工作業、⑦石綿製品が被覆材または建材として用いられている建物、その附属施設などの補修または解体作業 など

各作業の詳細については厚生労働省ホームページをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/roudousya2/>

◆リーフレット「[石綿による疾病の労災認定](#)」

◆石綿(アスベスト)ばく露防止対策の各種資料は [こちら](#)

◆アスベストに関する情報は「[石綿総合情報ポータルサイト](#)」➡



安衛法クイズの答え 問1: ② 問2: ③ 問3: ② 問4: ① 問5: ③ 健診結果の報告は [電子申請 \(e-GoV\)](#) で!