



宮古労基署ニュース

死亡災害ゼロ継続日数

宮古署管内 令和7年8月1日時点

建設業 1191日 **その他の業種 613日**



暑熱順化の喪失 ～お盆明けは要注意！！～

暑熱順化の有無は、熱中症の発生リスクに大きく影響しますが、夏季休暇等のため、熱へのばく露が中断されると、**4日後**には暑熱順化が**顕著に喪失**してしまいます。

夏季休暇後等の対応例

作業員から、休暇中の活動状況をヒアリング



休暇中に発汗を伴うスポーツ等を行っていなかった場合、暑熱順化期間の延長や追加の暑熱順化を行う

※暑熱順化していない状態で作業を行う場合は、作業時間の短縮等を行ってください

自宅でできる暑熱順化トレーニングのご紹介

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



★日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにしましょう！

熱中症対策としての休憩時間等の取り扱い



Q 熱中症対策のために、作業を中断する時間がありますが、その時間は労働時間にあたりますか？

A その時間が手待ち時間にあたるかどうかによって、労働時間への該当の有無が分かります。

手待ち時間 使用者の指示があった場合は即時に業務に従事することが求められており、労働から離れることが保障されていない状態で待機している時間のこと。（＝労働時間）

休憩時間

労働者が権利として労働から離れることを保証されている時間のこと。



例えば…

12：00～15：00の間に熱中症対策のために作業をいったん中止する場合

天候の変化などによってWBGT値の低下があった場合直ちに作業を再開できるよう労働者を待機させている



手待ち時間（労働時間）

昼休みなどと同等程度に労働者が自由に利用することができ、仮にWBGT値が下がっても作業を再開する趣旨ではなく、労働から完全に解放されている



休憩時間

◎詳細は、「建設業の時間外労働の上限規制に関するQ&A（追補分）」をご覧ください

Q&Aはこちらから→



よろず支援拠点のご案内

こんなお悩み、ありませんか？

売り上げを伸ばしたい

資金繰りを改善したい

後継者がいない

etc

よろず支援拠点とは？

満足度90%以上！

国が設置した、中小企業・小規模事業者のための経営相談所。経営・金融・マーケティングなど、多様な部門の専門家や、企業経営の経営者が在籍しており、専門性の高いアドバイスを受けることができます。

回数無制限・相談無料！！

支援事例などの詳細はこちらから→
（岩手県よろず支援拠点HP）





1 時間あたり60円以上の賃上げを行った中小企業を対象に

従業員 1 人あたり 6 万円（最大50人分）を支給

支援金を受けるメリット

➡ 年間の賃上げ総額の**約半分**※をカバーすることができる場合があります。

※

計算条件

労働者10名、月平均所定労働時間数173時間、1 時間あたり60円の賃上げを実施
賃上げ総額/年

$173（時間） \times 10（人） \times 60（円） \times 12（箇月） = 124万5600円$

支援金支給額

$10（人） \times 6（万円） = 60万円$



支給要件

支給上限：岩手県全体で3万人

①賃上げの対象時期

詳しい内容はこちらから➡

令和6年10月1日から令和7年9月30日まで（賃金の支給が令和7年10月1日以降となったものを含む）

②賃上げ対象従業員

県内事業所に勤務する正規及び非正規雇用労働者。（ただし、非正規雇用労働者については、週所定労働時間が20時間以上であること。）

③賃上げ額

ア 対象時期において、従業員の賃金を前月と比較して1時間あたり60円以上引き上げていること。

イ 最低1か月以上、引き上げ後の賃金支給実績があること。

④その他

引き上げ後の賃金水準を1年間継続すること。

おまけ

8月になりましたね🍷 8月といえば夏休み！夏休みといえば旅行を思いうかべる方も多いのではないのでしょうか？

今年度の宮古署は県外からの異動者が複数在籍しています。ということで、まずは労基署ニュース担当者の前任地、岡山県をご紹介します。

岡山県は、美観地区や桃、ブドウなどが有名ですが、私のおすすめは瀬戸大橋です。倉敷市内には、瀬戸大橋を真下から眺めることができる公園があり、普段なかなか見ることができない光景が広がります。

