



# 大船渡労基署ニュース

新秋の候 大船渡労働基準監督署 署長 渡辺 幸輝

朝夕はだいぶ涼しくなり、秋を感じさせる季節となりました。今年の夏は暑い日もありましたが、お盆の時期は涼しく、夏が短かった気がします。東京オリンピックは無事閉幕し、日本選手のメダルラッシュで盛り上がりを見せました。次はパラリンピックが開幕します。選手の皆さんの活躍を期待いたします。

さて、9月は全国労働衛生週間の準備期間となっています。10月1日から7日までの全国労働衛生週間の実効を上げるため設けられた期間で、重点事項等について日常の労働衛生活動の総点検を行うこととされています。この一年間は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり、今までおこなってきた活動とは違った面もあるかと思えます。是非労働衛生活動の総点検を行い、実効ある活動が推進できるよう積極的な取り組みをお願いいたします。私も自らの健康管理の取り組みについて総点検を行い、来年こそは、健康診断結果で「所見なし」となるよう継続した取り組みを行っていきたいと思っています。安全管理はもちろんですが、労働衛生管理についても継続した取り組みが重要だと思えます。継続は力なりと言います。ともに頑張りましょう！

## 第72回 全国労働衛生週間 令和3年10月1日～7日[準備期間：9月1日～30日]

今年も、全国労働衛生週間の時期となりました。全国労働衛生週間は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む期間です。今年のスローガンは、

全体(主)スローガン

**向き合おう！ ところとからだの 健康管理**

副スローガン

**うつらぬうつさぬルールとともに みんなで守る健康職場**

です。各職場において、スローガンを掲示するなど、職場における意識高揚の取り組みなどをお願いします。

### 有所見率は、全国・岩手・大船渡ともに右肩上がり、過去最高！！

職場における一般健康診断の結果、何らかの所見がある人の割合は、全国平均が55.5% (H30) ですが、岩手は全国ワースト5位の63.5% (R2) となっています。岩手の中(7地域)では上位3地域が特に高くなっており、その中に当署管内も69.0% (R2) で入っています。健診項目別(全産業)では、「血中脂質」が39%と突出し、「血圧」(21%) 「貧血」(20%) 「肝機能」(21%) も高くなっています。

また、平成28年国民健康・栄養調査などによる岩手県民の特徴として、歩数が少ない(男性6626歩：全国ワースト3位、女性6132歩：同12位)、野菜摂取量が少ない(全国平均よりは多いものの1日目標350gには達せず(男性299g、女性286g))、塩分摂取量が多い(全国ワースト1位からは改善したものの、1日目標8.0g未滿には達せず(男性10.7g、女性9.3g))、20～30歳代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていない、禁煙の推進が必要、などがあります。

働く人の健康については、**職場の管理として取り組む**ことが法律上で努力義務とされています。衛生委員会や衛生管理者・衛生推進者などが先頭になって積極的な取り組みをお願いします。右記は職場の取り組みとして考えられる例です。

## 8月から「業務改善助成金」が使いやすくなりました

「業務改善助成金」は、生産性を向上させ、「事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)」の引上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。岩手労働局のHPに、業務改善助成金の概要や手続きについて解説した動画のリンクが掲載されていますので、そちらも参考にしてください。

申請期限：令和4年1月31日。

事業場内最低賃金を一定額以上引き上げ、設備投資など(機械設備、コンサルティング導入や人材育成・教育訓練)を行った場合に、その費用の一部を助成します。

### 助成金の概要

#### 助成金支給までの流れ

交付申請書・事業実施計画などを、最寄りの都道府県労働局に提出  
※申請先は、各労働局雇用環境・均等部(室)

交付決定後、提出した計画に沿って事業実施

労働局に事業実施結果を報告

支給

業務改善助成金

検索



訂正	令和3年5月号：第41号	
	令和3年6月号：第42号	
	令和3年7月号：誤)第42号	正)第43号
	令和3年8月号：誤)第43号	正)第44号

### 林業では警報が発令！！

岩手県内の林業における死亡労働災害は、7月末現在で3件(1月、4月(大船渡監督署管内)、6月)発生し、この多発状況を受け、林業・木材製造業労働災害防止協会会長から同岩手県支部に対して、「林業死亡労働災害多発警報(令和3年7月19日から10月末まで)」が発令されました。今後は、同協会、自主点検、緊急集団指導会の開催及び現場安全パトロール等の取り組みが予定されているようです。死亡労働災害を発生させないために、各社、安全管理を十分に進めていきましょう。

- 【運動】日常生活での運動を勧奨、業務時間内で運動時間確保(ウォーキング)、始業前のラジオ体操実施、歩数計の配布、歩数競争、職場周辺のウォーキングマップの作成、階段・エレベーターの使い分け、仕事の合間のストレッチ など
- 【食事】日常生活への勧奨、食堂へのカロリー表示、ヘルシー弁当の利用、食堂の炊飯器脇へはかりの設置 など
- 【コミュニケーション】あいさつ運動、スポーツ大会(現在はコロナ禍で困難ですが) など

## 「厚生労働省人事労務マガジン」のお知らせ

厚生労働省では、「厚労省人事労務マガジン」を配信しています。このマガジンでは、企業の経営者や人事労務担当者の方々などに対して、法律改正、助成金等の制度改正、労務管理に必要な情報、雇用情勢などの人事労務管理に役立つ情報をお届けしています。

定期的な配信のほか、企業での人事・労務管理上知っておきたいトピックスをまとめたものを随時配信しています。是非ご利用ください。

## 化学物質の管理の在り方が変わる？

令和3年7月に「職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会報告書～化学物質への理解を高め自律的な管理を基本とする仕組みへ～」が公表されました。

正式な変更はまだ先のことですが、化学物質の管理の在り方が大きく変わりそうです。

## 令和3年度「見える」安全活動コンクール

今年度も標記全国コンクールが行われています。詳細は「職場のあんぜんサイト」（厚生労働省ホームページ）をご覧ください。

過去には、気仙地域の復旧復興工事現場から多数の優良事例が選ばれたこともありました。

どの職場も少なからず見える化への取組はしているはずですが、この機会にさらに見える化活動を考えてみませんか。

募集期間：令和3年8月2日～9月30日  
投票期間：令和3年11月1日～12月31日  
結果発表：令和4年2月下旬

## 労働災害の発生状況のお知らせ

### 令和3年7月末現在速報値

	今年	前年同期比
休業見込4日以上		
労働災害の件数です		
製造業	6人	-5人
建設業	13人	+1人
運輸交通業	3人	-1人
林業	6人	+3人
畜産水産業	2人	+2人
商業	3人	-5人
通信業	0人	-2人
保健衛生業	6人	+2人
接客娯楽業	0人	-4人
その他業種	4人	+3人
合計	43人	-7人

<災害事例> コンテナへのシール貼り作業をし、その写真を撮っていたところ、構図が決まらずフォークリフトの動線に入ってしまう、その直後、右後方からバックしてきたフォークリフトと衝突した。（足首骨折）

### STOP! 熱中症

### クールワークキャンペーン

令和3年  
5月～9月

### 熱中症予防対策の徹底を図ろう

【追加情報】6月下旬に厚生労働省から「熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」というリーフレットが発行されています。換気機能のない冷暖房施設（循環式エアコン）の使用に関する考え方の内容です。ご参考にしてみてください。

## 今月の労働災害防止について（連載）



## 見える化

- 職場の中にはさまざまな危険・有害な状態が潜んでおり、その危険状態等は労働災害を発生させる可能性があります。  
労働災害を防止するためには、その危険状態等を認識あるいは予測し、事前に適確な対策を講ずることが不可欠ですが、危険状態等は必ずしも視覚的に見えているとは限らず、認識あるいは予測が十分にできない場合があります。  
これらを可視化（見える化）すれば、認識あるいは予測の可能性が広がり、労働災害の防止にも大いに役立つことができます。
- 人間は日常生活や仕事において、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）から外部情報を入手しますが、五感から情報をつかむ割合は、視覚によるものが約8割と、目からの情報入手が大半を占めています。つまり、目に訴えかける安全対策は災害防止に有効と言えます。



### 1. 種類

危険箇所への直接・間接的な見える化  
危険範囲の直接・間接的な見える化  
判断基準の見える化  
ルール見える化  
手順などの見える化  
人の見える化  
意識高場の見える化  
記録による活動等の見える化 など

### 2. 事例



# 有所見率改善のための 好事例 はありませんか？

事業場における健康診断で何らかの所見がある人の割合（有所見率）は増加傾向にあり、令和2年の確定値も全国・岩手・大船渡労基署とともに過去最高を更新しています。また、岩手は全国ワースト5位（全国58.3%、岩手63.5%）と高く、さらに大船渡労基署は岩手県内でも特に高い水準（69.0%）となっています。このため、何としても有所見率改善を図りたいところです。

昨今では健康経営優良法人に認定される事業場も年々増えているなど、健康経営に積極的に取り組んでいる事業場も多くなってきていますが、一方で、まだまだ多くの事業場では健康管理には苦慮しているように見受けられます。

そこで、各社において取り組んでいただいている健康確保等に関する活動を紹介していただき、その情報を共有することで、多くの事業場で参考にさせていただこうと考えました。

これにより、「なるほど!」「そういう取り組みもあるのか!」「それならわが社でもできるからやってみよう!」と健康確保に関する取り組みが広がることが期待できます。

**ぜひ、裏面の用紙で取組事例を教えてください。様々な事例を収集し、ほかの事業場の参考にさせていただければと考えています。**  
**（令和3年9月17日(金)までお願いいたします。）**

参考になる情報をいただいた事業場には、当署から感謝状を贈呈させていただきます。

実施しているもの、又は計画しているものなど、ご自由にお書きください。一般的な活動、ユニークな取り組みなど何でも結構です。失敗事例も歓迎します。

気仙地域が県内一の健康地域と呼べる日が来ることを目指したいですね！

裏面の用紙で取組事例を教えてください。様々な事例を収集し今後の大船渡労基署メニューで紹介させていただきます。

### 取組例1 『みんなで運動をしよう!!』

**仕事以外の時間での運動を勧奨する**

**仕事空き時間等(昼休憩、午後休憩等)に運動の時間を確保して運動を勧奨する**

**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。

**班単位で競い合うウォーキング大会**  
特定保健指導対象者に**万歩計**を配布し班単位で競い合うウォーキング大会を実施。一ヶ月間で競い優勝した班には賞品を進呈。(製造業：N社)

**地図上でどこまで歩いたか 賞品授与**  
社員に**万歩計**を配布し地図上でどこまで歩いたか記録させ、成績により賞品を授与。(建設業：S社)  
(効果)運動に興味を持ち、継続する意識付けができる。

**ポイント制のチャレンジ**  
企業グループで運営する「健やか活動チャレンジ85」への参加を推奨し身体を動かす習慣を身につけることに取り組んでいる。(運輸業：OS社)

**社内グラウンドでゴルフ大会**  
社内グラウンドを活用し、昼休みにグラウンドゴルフ大会を実施。(製造業：Y社)

**スポーツ大会**  
●社内運動会  
●ボウリング大会  
●球技大会  
●社内駅伝大会  
・部内対抗駅伝大会

**年一回 運動機能等の測定**  
運動能力の経年変化を自覚するため、運動機能測定(握力、垂直跳び、立位体前屈等)、心肺機能測定(エアロバイク)を年一回実施。(製造業：D社)

**社内運動会**  
●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!!  
●階段に「段で kcal」などと表示し、運動意識の向上に努める。

### 取組例2 『みんなで体操をしよう!!』

**ラジオ体操を作業開始前や各休憩時間に放送し、実施を促す**

**ラジオ体操を作業開始前や各休憩時間に放送し、みんなで実施する**

**仕事の合間でのストレッチの実施を促す**

**効果的な体操等の方法を示す**

**実践 チラシ など**

**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。

**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。

**八段錦** (はちだんきん：中国で古くから伝わっている健康を保つための体操の一種です)  
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。ゆっくりと動く八段錦は、ゆったりとした動作や呼吸によりストレスの解消にも効果的です。

**ポイント**

- はすみをつけず、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!

**けんせつ体操**

### 取組例3 『みんなで食事に気を付けよう!!』

●社員、社員の奥様対象に家庭での食習慣改善のためヘルシー料理教室を開催。

●社員食堂メニューにカロリーと塩分量を**表示**。

●社員食堂のすべてのメニューに1食分のカロリーを**表示**。

●社員食堂、独自寮のメニューへのカロリー**表示**や**低カロリーメニューの提供**を実施。

●メニューにカロリー表示を行っている。

●社内の自動販売機すべての飲料水にカロリー**表示**をすると共に、業者から補給本数を報告させている。

●社員食堂の定食類の30%程度を700kcal以下に抑えた**ヘルシーランチ**を提供。

●出入りの弁当配達業者の昼食用献立メニューにカロリー**表示**を実施。

●食堂メニューにカロリー表示、塩分**表示**を行っている。

●食堂の炊飯器の横に「**はかり**」と100gごとのカロリーを記載した**表**を置いている。

●社員食堂にカロリー総計が600kcal以下の**ヘルシー弁当**を導入。



我が社の事例を提供します

## わが社の【健康確保等に関する取組】について

事業場名		業種	
所在地			
TEL		FAX	
記入担当者 氏名		大船渡労基署ニュースへの事例掲載 の際の事業場名公表の諾否	諾・否

テーマ (該当するものに をつけ てください。(複数可))	「健診実施時の工夫」・「食習慣改善の工夫」・「ウォーキングの奨励」・「運動指導の工夫」・「健康づくりへの 援助」・「健康づくりの意識啓発」・「産業医の活用」・「有所見者への対応の工夫」・「その他」
実施中、計画中の【改善のための取組】	
その成果は？（予想される成果も含みます。）	

**送付先** 〒022-0002 大船渡市大船渡町字台13-14  
大船渡労働基準監督署  
TEL 0192-26-5231 FAX 0192-26-5232  
担当 監督・安衛課 : 鈴木  
(suzuki-tooru.w53@mhlw.go.jp)  
**(ご報告は FAX でも構いません)**

- 1枚だけでなく、何枚・何種類でも結構です。
- 「別紙」として沢山書いていただいても結構です。