

## 名瀬労働基準監督署からのお知らせ

### 『睡眠応援大使』と『働き方改革』



厚生労働省は、令和7年6月26日、**ナイトキャップをかぶったピカチュウとカビゴン**を「睡眠応援大使」に任命しました。睡眠の重要性について、幅広い年齢層の方々に意識していただくため、睡眠ゲームアプリ『Pokémon Sleep』と連携し、普及・啓発活動を行います。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、情緒不安定、注意力や判断力の低下による作業効率・学習効率の低下等の影響を及ぼし、事故リスクを約8倍にするとされています。また、**睡眠の問題が慢性化**すると、**心疾患や脳血管障害等の発症リスク**が上昇することが明らかになっており、**精神疾患の発症リスク**を高めるとの報告もあります。

労働基準監督署が推進する「働き方改革」では、過重労働による健康障害を防止するため、時間外・休日労働が**月100時間**を超える、または**2～6ヶ月平均で月80時間**を超えることのないよう時間外労働の上限規制を規定していますが、これは睡眠不足による健康リスクを踏まえ、6時間以上の睡眠時間を確保するため、統計を基に**睡眠時間と時間外労働の関係**を算出（下表）して定められたものです。

十分な睡眠時間を確保することに効果的な「勤務間インターバル」制度（厚労省では11時間目安を推奨）の導入も是非ご検討ください。

| 1日の睡眠 | 1日の時間外労働 | 1ヶ月間の時間外労働 |
|-------|----------|------------|
| 7.5時間 | 2時間      | 45時間       |
| 6.0時間 | 4時間      | 80時間       |
| 5.0時間 | 5時間      | 100時間      |



厚生労働省 HP より

### 令和7年上半期 管内労働災害発生状況 (6月末 速報値)

|       | 令和6年   | 令和7年   | 増減      |
|-------|--------|--------|---------|
| 全産業   | 36 (3) | 37 (1) | +1 (-2) |
| 製造業   | 5 (1)  | 6      | +1 (-1) |
| 建設業   | 13 (1) | 6      | -7 (-1) |
| 運輸交通業 | 1      | 2      | +1      |
| 貨物取扱業 | 2      | 3      | +1      |
| 農林業   | 1      | 1 (1)  | ±0 (+1) |
| 商業    | 3      | 7      | +4      |
| 保健衛生業 | 6      | 4      | -2      |
| 接客娯楽業 | 3      | 2      | -1      |
| その他   | 2 (1)  | 6      | +4 (-1) |

※新型コロナウイルスを除く。( ) は死亡者数。

# 労基署 だより

第191号  
R7.8.1

名瀬労働基準監督署  
TEL 0997-52-0574

労働保険の成立手続はお済みですか？  
労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称です。  
労働者を一人でも雇っている事業は、成立手続を行い、保険料を納付する義務があります。  
労働者とは、職業の種類にかかわらず、事業に使用される者で、労働の対価としての賃金が支払われる者のことをいいます。

鹿児島労働局HP



鹿児島県最低賃金  
1時間 **953円**  
(R6.10.5～)

「スタートアップ労働条件」  
このサイトから、36協定、1年  
変形労働時間制、就業規則  
の電子申請が可能です。



・労務、安衛管理 WEB 診断  
・働き方改革セルフチェック  
・電子申請様式作成支援  
・就業規則作成支援ツール