

松阪安衛月報

8月号

松阪労働基準監督署
TEL0598-51-0015

9月は全国労働衛生週間 準備期間です

あなたの健康があつてこそ

笑顔があふれる健康職場

全国労働衛生週間は「国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じて労働者の健康確保」を目的に、昭和25年の第1回実施以来、今年で第73回を迎えます。

全国労働衛生週間（10月1日～10月7日）及び準備期間に実施する事項は、

- ① 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- ② 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ③ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- ④ 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
- ⑤ 「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に関する事項

などとなっています。



こちら
は
要
綱

労働衛生は、メンタルヘルス対策など、化学物質等の有害物を取り扱う業種以外にも広く当てはまる事項が含まれます。労働者が快適な職場で働くために必要な要素のため、これを機に事業場の労働衛生に関する取組みの見直しを行いましょ。

メンタルヘルスに関すること

メンタルヘルスとは、直訳すると「こころの健康」のことです。昨今、職場環境・人間関係によって「こころの健康」状態が良好とならないことがあります。原因としては、仕事のストレス要因（仕事の量・質の負担・身体的負担や対人関係など）や私生活でのストレスによるものと考えられています。

また、仕事のストレス要因のうち仕事の量が多いこと（過重・長時間労働）については、うつ病等のメンタル不調のみならず、脳・心臓疾患との関連性についても医学的知見が認められています。

ストレスの予防について

ストレス要因に対する耐性（ストレス耐性）は個人差があり、また、ストレス対処の方法についても個人差があるものの、基本を押さえることは重要です。



ストレス予防は、①休養、②睡眠、③運動、④食事等が基本となっています。睡眠に関しては厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」を参考に、食事についてはバランスのとれた食事を1日3回とること等があげられます。

メンタルヘルス対策の導入について

8月25日と29日、松阪労働基準監督署にて研修会を実施します。参加ご希望の場合は当署までご連絡ください。



睡眠指針は
こちら↓

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

換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）しか設置されていない商業施設等の場合、外気温が高いときに、必要換気量を満たすための換気（30分ごとに1回、数分間窓を全開にする）を行うと、ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28度以下・70%以下）を維持できないときがあります。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。

窓を開けて換気する場合の留意点

- 居室の温度及び相対湿度を28℃以下及び70%以下に維持できる範囲内、2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すこと。
- 居室の温度及び相対湿度を28℃以下及び70%以下に維持しようとする、窓を十分に開けられない場合は、窓からの空気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用することは換気不足を補うために有効であること。



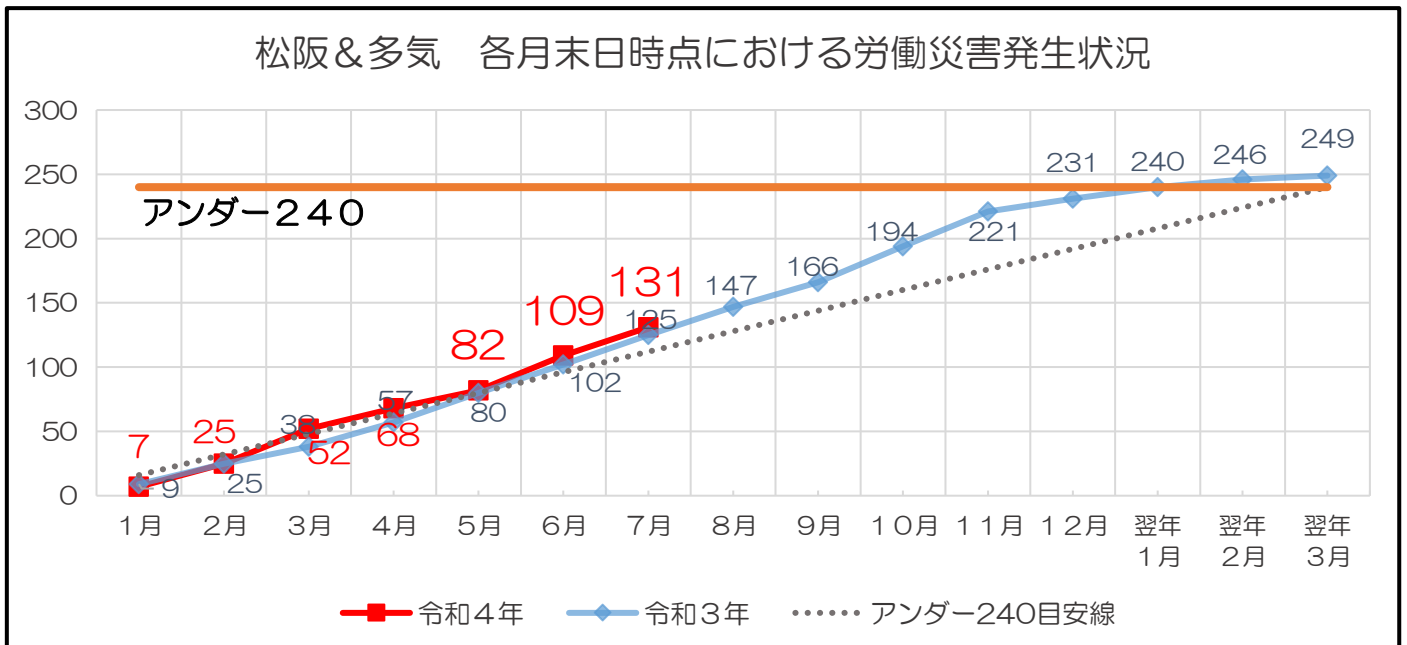
リフレットは
こちら↓



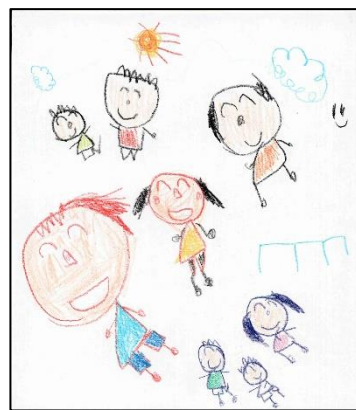
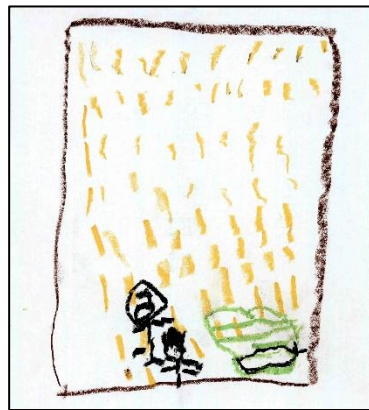
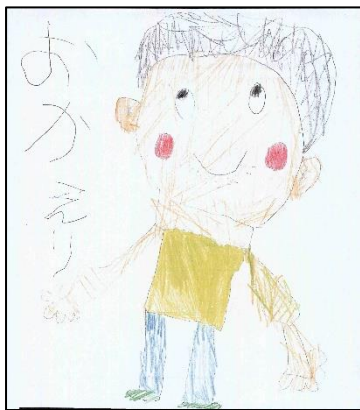
令和4年7月末速報 死傷者数は前年同期より6人増加の131人 ～足場の組立て作業等における物の落下防止について～

事故の型別における「飛来・落下」について、災害発生件数全体に占める割合は9件（69%）と多くありませんが、過去2年間の1月から7月末までの期間で見ると、毎年同程度の割合で災害が発生しています。飛来・落下の労働災害の例として、「ロッカー等の上に重量物を載せて保管していたところ、当該物が落下し、労働者にぶつかった」というものがあります。改善策としては整理整頓が有効で、高さ180cm以上（人の身長の高さ程度）の箇所に物を置かないことが重要です。

また、物の落下に関しては、どの業種においても対策を講じる必要がありますが、特に重要なのは建設業です。建設現場では、高さ2m以上の場所・箇所作業することが多く、当該場所・箇所作業を行うために足場材（単管やクランプ等）を用いて足場を組立て、又は解体を行います。足場材等を上げる、又は下ろすときは、原則、つり袋等を使用することで、物の落下による労働者に危険を及ぼさないようにする必要があります（労働安全衛生規則第564条第1項第5号）。物の上げ下ろしには十分に気をつけて作業を行ってください。



未就学児を対象に、令和4年「はたらくひと」のイラスト募集中です!!
～見た人（はたらくひと）が今日もケガなく安全に働いて帰ろうと思えるイラスト～



これらは昨年の応募作品です。今年もたくさんの応募をお待ちしています。

募集内容の詳細、
用紙のダウンロードは
こちら↓

労働災害防止関連の資料を三重労働局ホームページ「松阪労働基準監督署からのお知らせ」に公開しています。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/mie-roudoukyoku/kantoku/matsusaka02.html>)



死亡災害ゼロ・アンダー240松阪&多気