

安全衛生活動

R6.9月号

朝晩はだいぶ過ごしやすく感じられるようになりました。気温の変化で体調を崩さないように気をつける一方で、長時間労働やストレスに注意して心も体も健全に保てるよう、お互いに声を掛け合って協力しましょう。

また、9月は「全国労働衛生週間」の準備月間です。なので今回は過重労働やメンタルについて考えていきます。



1. 過重労働による健康障害対策

・過重労働負荷は脳や心臓疾患を発症する可能性が高く、週労働が40時間以下の人の場合を比べると、61時間以上働いた人が心筋梗塞になるリスクは1.9倍に。会社や社会のために働くのも大切ですが、倒れてしまつては元も子もないので、倒れてしまう前に相談しましょう。

2. 職場におけるメンタルヘルス対策

仕事での精神的な緊張・ストレスでの心理的負荷が原因で精神障害を発症もしくは自殺で労災認定が行われる事案が近年増加し、社会的にも関心を集めています。部下や同僚の「顔色がよくない」「仕事の能率低下やミスが目立つ」等メンタルヘルスの不調を気づけるように、日頃から様子を気にかけていきましょう。

3. 職場における転倒災害の予防

転倒災害による4日以上仕事を休む方は年間3万人近くおり、主な原因として「滑り」「つまずき」「踏み外し」の3つのパターンに分けられます。夜間での作業や重たい荷物を運ぶことが多いので足元が見えにくい作業や無理な体制での作業は行わないようにしましょう。



作成者：加藤 隼人

お客様と共に成長し、



すばらしい未来をつくる