

よたこい



増刊号

2003



労働福祉事業団

高知産業保健推進センター

■相談員一覧・勤務表	1 ■
■産業保健セミナーのご案内	2 ■
■高知県におけるメンタルヘルス指針推進モデル事業の事例からメンタルヘルス対策を考える!	4 ■
■「平成14年労働者健康状況調査」の結果 厚生労働省	7 ■
■喫煙対策特集 株式会社サニーマート 中央流通センター	9 ■
■自分の疲労をチェックしよう! 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト	10 ■
■窓口相談・実地相談申込書	12 ■
■講師紹介依頼書	13 ■
■高知産業保健推進センターの主な業務	ウラ表紙 ■

表紙写真について「よさこい祭り」
【第50回よさこい祭り】でよさこい大賞受賞の
京町・新京橋えびずしばてん達



相談員一覧

産業医学		
高橋 淳二	高橋病院院長	火曜日(第2・第4) 午後
森岡 茂治	地方職員共済組合高知県支部診療所長	木曜日(第2・第4) 午後
甲田 茂樹	高知医科大学教授	木曜日(第1・第3) 午後
熊野 修	永井病院理事	金曜日(第2・第4) 午後
坪崎 英治	高知検診クリニック院長	水曜日 午後
森木 光司	森木病院院長	火曜日(第1・第3) 午後
労働衛生工学		
門田 義彦	門田労働衛生コンサルタント事務所長	毎週火曜日・木曜日午前を3名でローテーションします。
中西 淳一	東洋電化工業(株)分析センター	
川村 清雄	(株)東洋技研	
メンタルヘルス		
伊藤 高	いとうクリニック院長	金曜日(第1・第3) 午後
労働衛生関係法令		
山本 秋廣	高知労働基準協会事務局長	月曜日 午前
カウンセリング		
森 由枝	森社会保険事務所長	水曜日 午前
保健指導		
五十嵐恵子	高知県総合保健協会	第4月曜日 午後

産業保健相談員勤務表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1	午前	山本相談員 (労働衛生関係法令)	労働衛生工学 相談員	森相談員 (カウンセリング)	労働衛生工学 相談員	
	午後		森木相談員 (産業医学)	坪崎相談員 (産業医学)	甲田相談員 (産業医学)	伊藤相談員 (メンタルヘルス)
第2	午前	山本相談員 (労働衛生関係法令)	労働衛生工学 相談員	森相談員 (カウンセリング)	労働衛生工学 相談員	
	午後		高橋相談員 (産業医学)	坪崎相談員 (産業医学)	森岡相談員 (産業医学)	熊野相談員 (産業医学)
第3	午前	山本相談員 (労働衛生関係法令)	労働衛生工学 相談員	森相談員 (カウンセリング)	労働衛生工学 相談員	
	午後		森木相談員 (産業医学)	坪崎相談員 (産業医学)	甲田相談員 (産業医学)	伊藤相談員 (メンタルヘルス)
第4	午前	山本相談員 (労働衛生関係法令)	労働衛生工学 相談員	森相談員 (カウンセリング)	労働衛生工学 相談員	
	午後	五十嵐相談員 (保健指導)	高橋相談員 (産業医学)	坪崎相談員 (産業医学)	森岡相談員 (産業医学)	熊野相談員 (産業医学)

※火・木曜日の労働衛生工学(午前中)に関しては、門田・中西・川村の3名でのローテーションとなっています。

産業保健セミナーのご案内

◆概要◆

定員 30名（定員に達し次第閉め切らせていただきます。）また受講者が少数の場合は、休講とすることもあります。その際は、受講希望者にご連絡いたします。

場所 当センター研修室

受講料 無料です。

駐車場 当センターは駐車場がありませんので、公共交通機関等をご利用ください。

申込 下記の「受講申込書」に必要事項を記入のうえ、当センターまで郵送又はFAXにより申し込みください。

☆申込先 高知産業保健推進センター

電話 088-826-6155 FAX088-826-6151

住所 高知市本町4丁目2-40 ニッセイ高知ビル4階



研修風景（平成15年6月12日）

テーマ 熱中症の予防について

講師 甲田茂樹産業医学相談員

キリトリセン

産業保健セミナー受講申込書

事業場名 団体名	業種		人
	労働者数		
所在地	電話		
受講者	職名	職種（該当するものに○印をお願いします） ・産業医 ・事業主 ・保健師 ・看護師 ・労務管理担当者 ・産業保健機関 ・労働者 ・その他	
	氏名		
開催日		研修テーマ	
平成	年	月	日
平成	年	月	日

産業保健セミナー

開催日時	研修テーマ・内容	講師（予定）
10月9日（木） 14時～15時30分	<p>☆生活習慣病の予防について☆ 日本は世界一の長寿国といわれています。高齢化に伴って病気の人や要介護者が増えてきています。健康への正しい知識を持ち、日常生活での習慣に気をつけていくことが重要です。</p>	森岡茂治産業医学相談員
10月9日（木） 15時30分～16時	<p>☆やっていますか、適切な運動☆ 適切な運動の効果には、病気予防や症状の改善、体力の強化、寿命の延長、老化防止などの効果があります。</p>	川村由佳健康運動実践指導員（高知県総合保健協会）
11月7日（金） 14時～15時30分	<p>☆未定☆ メンタルヘルスに関する症例について、受講者の皆様と検討いたします。</p>	伊藤高メンタルヘルス相談員
11月26日（水） 15時～16時30分	<p>☆心の中の思いとカウンセリング☆ 対話のはたらきが生きる気持ちの聴き方、伝え方、伝わり方など人間性をこばにする職場のコミュニケーションのとり方についてお話しいたします。</p>	森由枝カウンセリング相談員
12月16日（火） 15時～16時30分	<p>☆職場における喫煙対策について☆ 厚生労働省が発表した「職場における喫煙対策のためのガイドライン」について、施設・設備面の対策及び職場の空気環境の測定方法を中心に解説いたします。</p>	門田義彦労働衛生工学相談員
1月26日（木） 15時30分～16時30分	<p>☆健康診断結果の上手な生かし方☆ 健診結果には、さまざまな体の情報が記載されています。健診を受けたことに安心せず、健診結果をよく見てみましょう。 生活習慣病の引き金となる動脈硬化や高血圧、糖尿病などは初期段階ではほとんど自覚症状がありません。体の変化をいち早く見つけるのに、健診は役立ちます。健診結果を生活の中に生かして、いきいきと暮らしましょう。</p>	五十嵐恵子保健指導相談員

高知県におけるメンタルヘルス
指針推進モデル事業の事例から

メンタルヘルス推進モデル事業とは

平成12年8月に、厚生労働省から「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」(メンタルヘルス指針)が発表され、事業場における労働者の心の健康の保持増進を図るため事業者が行うことが望ましいメンタルヘルスケアの原則的な実施方法が示されました。

メンタルヘルス指針推進モデル事業は、厚生労働省からの委託を受けた中央労働災害防止協会が、メンタルヘルス対策の推進に意欲のある事業場をその希望により選定(原則として各都道府県ごとに1事業場程度)し、専門家を派遣して、事業場が行うメンタルヘルス対策の推進を支援するものです。

平成14年度は、61事業場(全国)をモデル事業場として選定し、専門家による支援を行いました。

以下の事例は事業場がメンタルヘルス対策を推進する際に参考として活用していただくために、従業員数500人未満の製造業である事業所におけるモデル事業実施のプロセスと実施事項等をまとめたものです。



事例におけるモデル事業実施の概要

第1ステップ



モデル事業推進前の
状況把握と結果

- 1 事業場内スタッフの配置・選任状況について
 - (1) 産業保健スタッフ:産業医(嘱託)、衛生管理者、保健師を配置・選任している。
 - (2) 専門スタッフ:無し
- 2 契約等しているメンタルヘルス関連の外部機関・専門家の有無:無し
- 3 メンタルヘルス対策の推進状況(現状)
 - (1) 職場の問題点の把握の有無:無し
 - (2) 心の健康づくり計画の策定の有無:無し
 - (3) 職場環境等の改善の有無:無し
 - (4) 相談体制の整備の有無:無し
 - (5) 労働者、管理監督者等を対象としたメンタルヘルス教育の有無:無し

第2ステップ



モデル事業対策項目と実施事項

項目	ねらい	具体的実施事項	実施時期	実施担当者
普及啓発活動	課長職以上を対象	小冊子(Relax等)の回覧 EAP機関の資料の回覧	4,5月	担当者
	課長職以上を対象	小冊子(Relax等)、EAP機関の資料の休憩室への配置 ポスターの設置	5月	担当者
意識調査	課長職以上を対象	アンケート調査実施 集計、分析 結果発表と兼ねての伝達講習会	5月 6月 7月	担当者 指導専門家 外注
	全職員を対象	健診時に合わせてアンケート調査実施 集計、分析 結果発表	10月 11,12月 1,2月	担当者 看護師 外注
相談活動	メンタルヘルス不全者	必要時に相談活動及び専門機関への紹介を行う	全期間	相談(指導専門家等)
システム作り、整備	計画推進の効率化	上記の取り組みを通して、既存の安全衛生委員会や会社組織内のシステムにおけるメンタルヘルス計画の推進上、問題点を明確にし、改善へのサポートをする。	全期間	指導専門家

第3ステップ



モデル事業の対策事業計画、実施状況及び評価

- 1 「職場の問題点の把握」の実施状況と評価
 - (1) 「職場の問題点の把握」
 - アンケート調査の実施
 - (2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項
 - 更なる啓蒙活動、メンタルヘルスへの理解度の向上[=充実]
- 2 「心の健康づくり計画の策定」の実施状況と評価
 - (1) 「心の健康づくり計画の策定」の新規着手
 - 事業者のメンタルヘルスケア実施の表明
 - 体制の整備に関する事(推進組織、担当者、役割等)
 - 問題点の把握に関する事(把握手法、担当者等)
 - 事業場外資源の活用(利用すべき機関等、利用方法などの検討決定等)
 - プライバシーへの配慮(個人情報の収集方法・管理方法等の検討決定等)
 - (2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項
 - 事業場外資源の更なる活用[=充実]
- 3 「職場環境等の改善」の実施状況と評価
 - (1) 「職場環境等の改善」の実施の有無:無し(今回は実施せず)
 - (2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項の有無:無し
- 4 「相談体制の整備」の実施状況と評価
 - (1) 「相談体制の整備」の新規着手
 - 外部相談機関に関する資料の取得及びその紹介
 - (2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項
 - 継続的な外部機関に関する資料の取得と紹介、特に健康保険組合での実施状況の紹介[=充実]
- 5 「メンタルヘルス教育」の実施状況と評価
 - (1) 「メンタルヘルス教育」の新規着手
 - ア 労働者に対する教育
 - メンタルヘルスの基礎知識
 - 自発的な相談の有用性
 - イ 管理監督者に対する教育
 - メンタルヘルスの基礎知識
 - 管理監督者の役割
 - 話の聴き方・助言の仕方
 - ウ 産業保健スタッフ向け教育
 - メンタルヘルスの基礎知識
 - 事業場内産業保健スタッフ等の役割
 - (2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項
 - 基礎知識の更なる浸透と充実

6 「労働者からの自主的な相談への対応」の実施状況と評価

(1) 「労働者からの自主的な相談への対応」の新規着手

○ 事業場外相談担当者・機関による対応

(2) 今後、新規着手・改善・充実に取り組みたい事項

○ 相談したい人にとって、プライバシーがきちんと守られ、安心して相談できる体制の整備と推進[=充実]

7 「衛生委員会におけるメンタルヘルス対策の取り組み状況」

(1) 衛生委員会(安全衛生委員会)において、メンタルヘルス対策に関する計画や進捗状況等について報告や審議が行われた。

(2) メンタルヘルス対策の推進に関して、総括安全衛生管理者や事業場幹部による積極的な関与が行われた。

第4ステップ



総括

(1) 「健康管理とメンタルヘルス対策(メンタルヘルス対策を、従来行ってきた健康診断とその事後措置または健康づくり対策などどのように関連づけて取り組んでいるか)の現状把握について」

従来から、健康診断時の問診票で、簡単な把握ができるようになっていた。しかし、今回、具体的なアンケート調査を行うことにより、全員ではないが、半分近い人から回答があり、全体の方向で状況を把握することができた。

基本的に、メンタルヘルス面では、問題ないことが分かったが、統計的には、問題があると考えられる人が居るはずなので、継続的且つ地道な活動が必要と考える。

(2) 「モデル事業場として取り組んでみて(モデル事業場としての具体的な着手・取り組み事項、具体的な成果等)明らかになった現状の問題点」

今までは、メンタルヘルスの、問題点はあるだろうと漠然と考えていた面がある。各種資料による具体的な事例を知ること及びアンケート調査により、意識レベルの向上を図ることができた。特に、管理職レベルの意識向上を図ることができたと考える。

また、各種資料を休憩室に配置したところ、休憩時に手にとって見る人もいるし、資料を話題に友人と語らう人が居るなどにより、資料配置の目的が達成されたと考える。

休憩室により、2部ほど資料がなくなっているところもあり、持ち帰ったものと考えられる。

休憩室で「何気なく資料を見て、電話してみる」などの人が1人でもいれば、例え一人でも救うことに繋がるのではないかと考える。

(3) 「今後の課題(メンタルヘルス対策を推進する上での、今後の課題・取り組み事項等)」

メンタルヘルスは、プライバシーの保護に関する面が強く、実態の把握は困難であると考ええる。

普段の何気ない状態の中で、困った人が職場に知られず相談できるような状態、雰囲気、会社の中に保てることが大切であると考ええる。

将来的に、メンタルヘルスの治療が必要な人と、表面化した場合に対応できるように準備を進めたい。

予防的な側面については、現状を土台として、今後レベルアップを図りたい。

[資料出所:中央労働災害防止協会メンタルヘルス指針推進モデル事業場事例集より]



「平成14年 労働者健康状況調査」の結果

「強い不安・悩み・
ストレスがある」
労働者は

6割を超えた!

厚生労働省は「平成14年労働者健康状況調査」の結果を発表しました。
この調査は、労働者の健康状況等を把握し、
自主的な健康管理の推進など、
労働衛生行政運営の推進のための基礎資料とするもので、
5年ごとに実施されています。

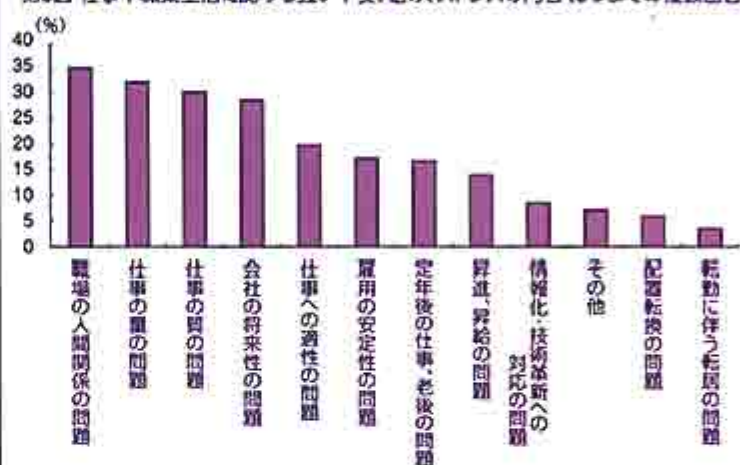
調査結果によると、自分の仕事や職業生活に関して「強い不安、悩み、
ストレスがある」とする労働者は61.5%（前回調査62.8%）となっています。

男女別にみると、男性（63.8%）の方が女性（57.7%）より高くなっています。

具体的なストレス等の内容としては、「職場の人間関係の問題」35.1%
%が高く、次いで「仕事の量の問題」32.3%、「仕事の質の問題」30.4%、
「会社の将来性の問題」29.1%の順となっています。

男女別にみると、「職場の人間関係の問題」は男性（30.0%）より女性
（41.4%）が高く、「会社の将来性の問題」は男性（34.2%）が女性（19.9%）
より高くなっています。

第5図 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの内容（3つまでの複数回答）

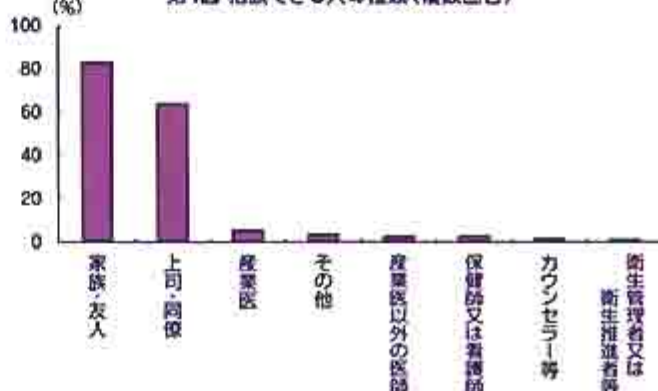


自分の仕事や職業生活での不安、悩み、ストレスについて「相談できる人がいる」とする労働者は89.0%となっており、男性（86.3%）より女性（93.4%）の方が高くなっている。一方「相談できる人がいない」とする労働者は11.0%となっています。

「相談できる人がいる」労働者が挙げた具体的な相談相手（複数回答）としては、「家族・友人」82.3%が最も高く、次いで「上司・同僚」64.2%の順となっています。

男女別にみると、「家族・友人」を挙げた労働者は男性（77.3%）より女性（89.7%）の方が高く、「上司・同僚」は男性（65.1%）の方が女性（62.9%）よりやや高くなっています。

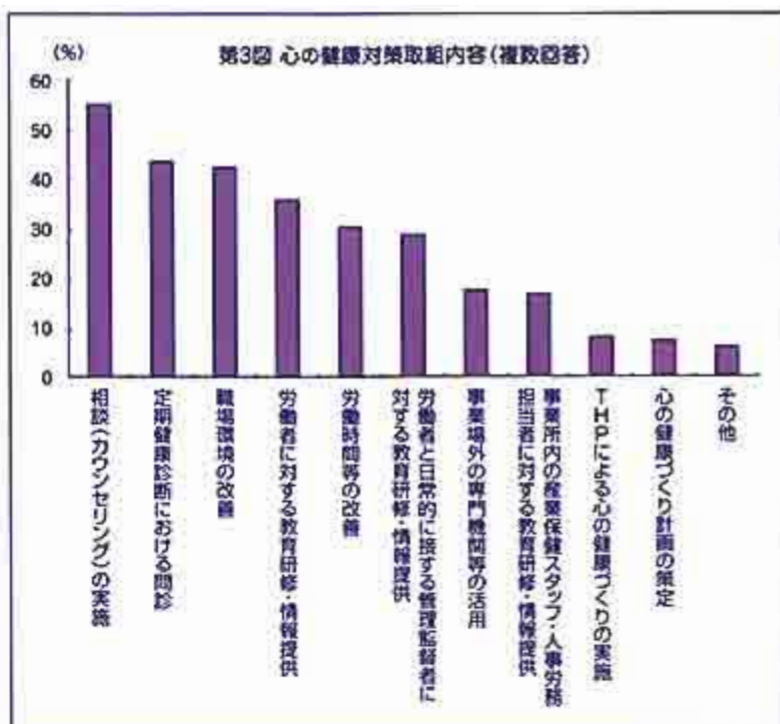
第4図 相談できる人の種類（複数回答）



心の健康対策(メンタルヘルスケア)に取り組んでいる事業所は23.5%(前回調査26.5%)でした。

これを事業所規模別にみると、1,000人以上の規模では約9割となっており、また、300人以上のすべての規模で6割を超えています。

心の健康対策の取組内容(複数回答)をみると、「相談(カウンセリング)の実施」55.2%が最も高く、次いで「定期健康診断における問診」43.6%、「職場環境の改善」42.3%の順となっています。



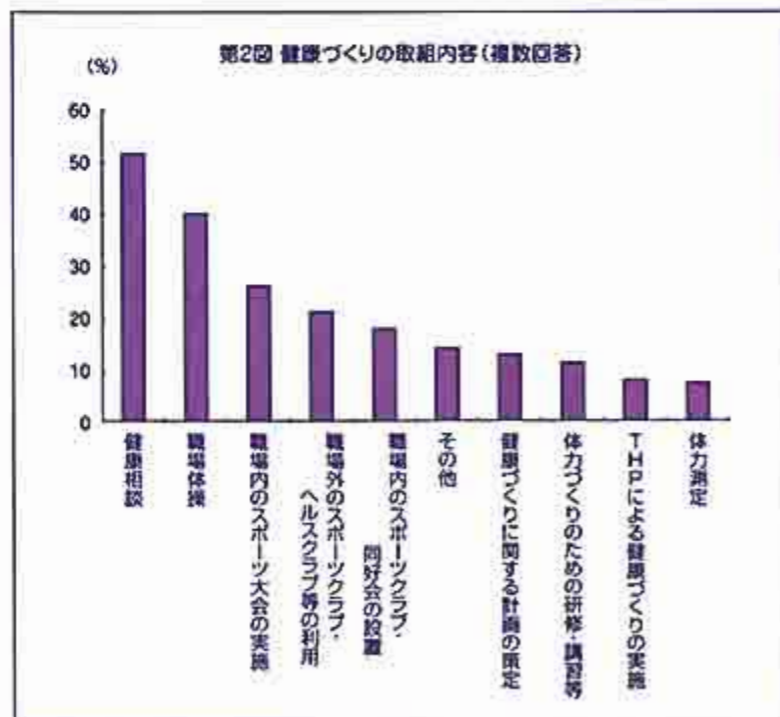
健康づくりに取り組んでいる事業所は37.4%(前回調査46.4%)となっています。

事業所規模別にみると、事業所規模が大きくなるほど健康づくりに取り組んでいる事業所の割合が高く、300人以上のすべての規模で8割を超えるなど、50人以上のすべての規模で5割以上となっています。

健康づくりの取組内容(複数回答)をみると、「健康相談」51.7%が最も高く、次いで「職場体操」40.0%の順となっています。

事業所規模別にみると、おおむねすべての事業所規模で「健康相談」を挙げた事業所の割合が最も高くなっており、30人以上のすべての規模で5割を超えています。

また、1,000人以上の規模では、「健康づくりに関する計画の策定」「職場体操」「健康相談」「職場内のスポーツクラブ、同好会の設置」「職場外のスポーツクラブ、ヘルスクラブ等の利用」「職場内のスポーツ大会の実施」を挙げた事業所の割合も5割を超えています。





高知市北御座の株式会社サニーマート中央流通センターにおいて、物流事業部長の川村慶三さんから喫煙対策についてお伺いしました。

「喫煙室は、タバコを吸わない人に対する健康への影響や衛生上を考えて平成15年6月に設置しました。また、喫煙者がくつろいでタバコが吸えるよう喫煙室には椅子、空気清浄機さらにタバコの自販機を設置しました。」（川村さん談）

非喫煙者の声

- 煙が無くなったので環境がよかった。
- タバコの臭いが体につかなくなって良かった。
- 喫煙室の会話が聞こえないのでコミュニケーションがとりやすい。

喫煙者の声

- 吸わない人に迷惑をかけなくてよかった。
- 喫煙者が多いので少し狭い。
- 完全喫煙よりまだまし。
- 隔離されているようで肩身が狭い。

サニーマート中央流通センターの喫煙室

喫煙室



食堂の隣に喫煙室を設置しています。喫煙室の天井に設けた換気扇により喫煙室の内部の空気を排出するようにしています。

喫煙室内部



内部には空気清浄機、椅子を設けています。

入り口の戸



喫煙室に空気を取り入れるため、入り口の戸にガラリを設けています。

タバコの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」、タバコの先から立ちのぼる「副流煙」、吐き出される「呼出煙」があり、その煙には、アンモニア、一酸化炭素、タール、ニコチン、二酸化炭素などの有害物質が含まれています。さらに、有害物質は主流煙より副流煙の方に多く含まれています。

本年5月1日から施行された健康増進法において、学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他多数の者が利用する施設を管理する者に対し、受動喫煙防止対策を講ずることが努力義務化されました。また、受動喫煙による健康への悪影響については、流涙、鼻閉、頭痛等の諸症状や呼吸抑制、心拍増加、血管収縮等生理学的反応等に関する知見が示されており、より適切な受動喫煙防止対策が必要とされています。

厚生労働省は、労働者の健康確保と快適な職場環境の形成を図る観点から、一層の受動喫煙防止対策の充実を図るため、旧ガイドラインを見直し、新たに「職場における喫煙対策のためのガイドライン」を策定しています。（はさこい第7号へ掲載）

自分の疲労をチェックしよう!

厚生労働省から平成14年2月に「過重労働による健康障害防止のための総合対策」が示されましたが、これにもとづき、労働者自身が疲労の蓄積を判定するため、チェックリストが下記のとおり試作されましたので活用してください。

また、厚生労働省がまとめた「平成14年労働者健康状況調査」によると、普段の仕事で「疲れる」とする労働者の割合は72.2%と7割を超えており、男性(70.1%)より女性(75.7%)の方がやや高くなっています。なお、このチェックリストは、今後さらに、チェックの方式、項目、判定方法などについてチェックリスト作成委員会において、引き続き検討を続ける予定としています。

1. 最近1ヶ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 仕事で、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。

合計 _____ 点

I	0-3点	II	4-7点	III	8-14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

2. 最近1ヶ月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1ヶ月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務(予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	-
3. 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	-
4. 深夜勤務に伴う負担(★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	-
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担(★2)	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)

★1:深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、深夜時間帯(午後10時-午前5時)の一部または全部を含む勤務を言います。

★2:肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

<勤務の状況の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。

合計 _____ 点

A	0-2点	B	3-5点	C	6-8点	D	9点以上
---	------	---	------	---	------	---	------

※このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と仕事の側面から評価し、その負担度を見ています。

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数(0~7)を求めてください。

仕事による負担度点数表

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの仕事による負担度の点数は：_____点(0~7)


判定	点数	仕事による負担度
	0~1	低いと考えられる
	2~3	やや高いと考えられる
	4~5	高いと考えられる
	6~7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか?本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2~7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2.に掲載されている“勤務の状況”の項目(点数が1または3である項目)の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

.....【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について.....

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間(1週当たり40時間を超える部分)と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。

時間外労働時間	月45時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる 	月100時間または2~6ヶ月平均で月80時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い

高知産業保健 推進センターの業務

窓口相談・実地相談

産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフがセンターの窓口、電話等で相談に応じ、解決方法を助言します。



CONSULTATION

情報の提供

産業保健に関するビデオ、図書等の閲覧、貸出しを行います。また、定期的に情報誌を発行します。



INFORMATION

研修

産業保健に関する専門的かつ実践的な研修を実施します。また、各機関、各団体が実施する研修について、教育用機材の貸与、講師の紹介を行います。



STUDY

広報・啓発

職場における産業保健の重要性を理解していただくため、事業主セミナーを開催します。



SEMINAR

調査研究

産業保健活動に役立つ調査研究を実施し、その結果を提供します。



RESEARCH

助成金の支給

◇労働者50人未満の事業場が産業医を共同して選任した場合、助成金を支給します。
◇深夜業に従事する労働者が自発的に健康診断を受診した場合、助成金(費用の3/4、上限7,500円)を支給します。



SUBSIDY

ご案内図



無料
です

ご利用いただける日時

休日を除く毎日 AM9:00~PM5:00
(休日は毎週土・日曜日及び祝日、年末年始)

労働福祉事業団

高知産業保健推進センター

〒780-0870

高知県高知市本町4-2-40ニッセイ高知ビル4階
TEL 088-826-6155(代) FAX088-826-6151

■ホームページ

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo39/>

■Eメール

sanpo39@msf.biglobe.ne.jp