

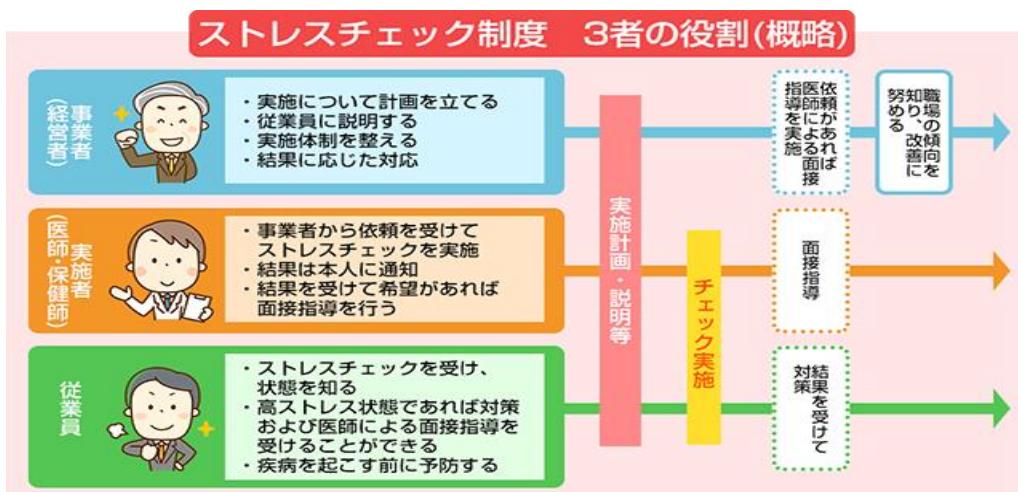
令和5年度「全国労働衛生週間」の実施

今年のスローガンは「**目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場**」

全国労働衛生週間は、昭和 25 年の第 1 回実施以来、今年で第 74 回を迎える。この間、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た労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。労働者の健康をめぐる状況については、高齢化の進行により、一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっている。また、中高年齢の女性を中心に、転倒などの労働者の作業行動に起因する労働災害が高い発生率となっている。人生 100 年時代に向けて高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりを推進していくためにも、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）に基づく対策の推進とともに、労働者の健康管理や治療と仕事の両立への支援をさらに推進していく必要がある。また、過労死等事案の労災認定件数は、令和 4 年度には 904 件となっており、引き続き過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策の推進が必要である。このうち、特に精神障害による労災認定件数は令和 4 年度には 710 件と過去最多となっており、メンタルヘルス対策をさらに強化していく必要がある。

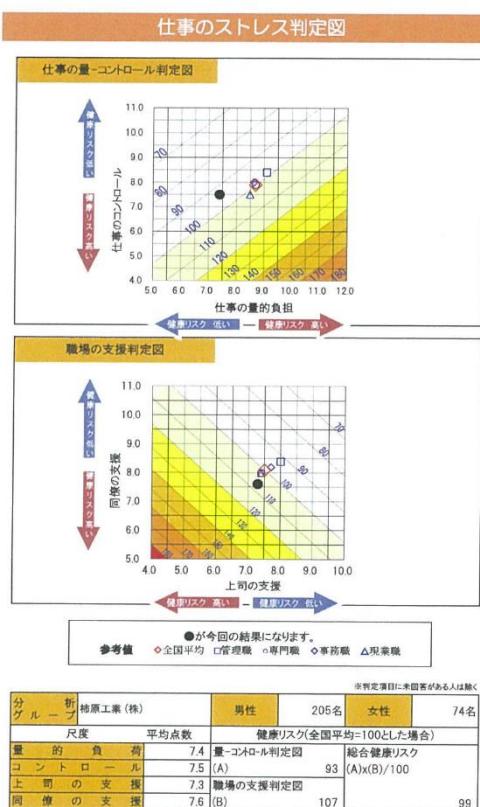
柿原工業の労働衛生

◎ストレスチェックの実施



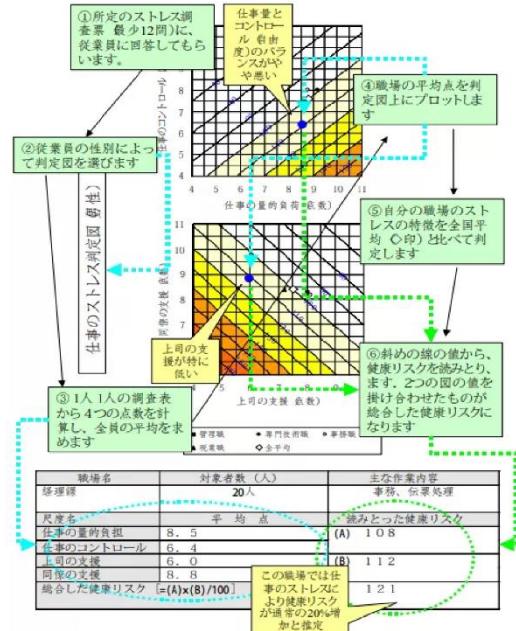
労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者のメンタルへ

ルス不調を未然に防止すること（一次予防）を主な目的としたものです。
柿原工業でも毎年、2~3月にストレスチェックを実施し本人に結果を通知配布するとともにグループごとに集計・分析を行い集団集計結果を公表しています。



左の図は令和4年度柿原工業の全社の
ストレス判定図と下の図はその見方

解：仕事のストレス判定 の使用方法



(総合健康リスク)

仕事のコントロール感が良くなつた事により、総合健康リスクが前年103から今回99へと4ポイント下がり、全社的にはストレス減少したと思われる。

○全国全産業平均100 ○全国製造業平均109.8 ストレスチェックの結果、

* * 医師による面接指導 * *

高ストレスと評価され医師による面接指導を受ける必要があると認めた場合は、本人に通知されます。通知を受けた従業員は、自分から会社に申し出て医師による面接を受けることができます。医師の面談を希望する場合柿原工業の産業医（まつはまクリニック）での面接指導を実施し、必要に応じて相談機関、専門家を紹介するようになります。

ストレスチェックは、その結果を見て終わりではなく、その結果をもとに新たな気づきや、行動につながるようなセルフケアを促しましょう。

そのためには、情報提供が大事になってきます。なぜなら、ストレスチェックの結果を活かすには、ストレス全般の知識が必要になってくるからです。

例えば、結果を見て「ストレスが高くないから大丈夫」とか、「ストレスが高いから良くない」という断片的な把握では、セルフケアの考え方では、不十分と言えます。

なぜなら、自分の健康を守り、さらに良くするためには、ストレスとの付き合い方を広げてもらう必要があるからです。

ストレスチェックと別に、労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（2023年改正版）（本人用・家族用）というのがあります。

過重労働による健康障害を防止するため、働く人それぞれの疲労蓄積度を判定するためのチェックリストとして、厚生労働省が公開しているものです。

当てはまる「自覚症状」や「勤務状況」にチェックを入れて点数を出し、疲労蓄積度を4段階で判定します。チェックリストの結果をもとに仕事のやり方やライフスタイルを見直しましょう。

労働者自身が疲労の蓄積をチェックする「労働者本人用」と、ご家族が見て疲労の蓄積度をチェックする「家族用」があります。

[過重労働対策 | 安全衛生情報センター \(jaish.gr.jp\)](https://www.jaish.gr.jp/jaish/chk/)

https://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_menu.html

Web上または用紙（PDF）でチェックできます。

疲労は自覚なく蓄積する場合もあり、日常的なケアが重要です。

疲労回復の方法として

- 睡眠を十分とる
- 栄養バランスの良い食事をとる
- 適度な運動をする
- リラックスする

などがあげられます。これは新型コロナ、インフルエンザ等の感染を予防するために免疫力を高める方法と同じです。

疲労を蓄積しないためには、毎日の疲れをこまめに解消することが重要です。無理がない範囲で運動を取り入れ、質のよい睡眠をとることが重要です。