

長時間労働による健康障害を防ごう！

長時間労働は、疲労回復に必要な睡眠・休息時間を減少させ、重大な健康障害を引き起こす可能性があります。一生懸命仕事を頑張るのは素晴らしいことですが、何事もバランスが大切です。働き方と休み方を改善する方法をご紹介します。



長時間労働とは？

「長時間労働」という言葉は浸透しているものの、何時間以上働けば長時間労働に該当するのかという明確な定義はありません。長時間労働だと感じる労働時間には個人差もあります。

しかし、残業や休日勤務など長時間働いた結果、身体的・精神的に負担を感じ続ける過重労働となれば、さまざまな健康障害を引き起こすことが明らかになっています。

健康へのリスクは？

眠気

疲労

脳疾患

心疾患

精神障害・自殺

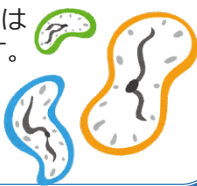
事故・ケガ



健康障害を防ぐためのヒント～できることから取り組みましょう～

標準的な労働時間は週40時間以内です。

労働時間を把握しましょう。



個人や全体の作業内容、作業時間、作業方法などを確認し、より**効率よく作業する方法を見直**しましょう。



問題を抱えている場合、一人で悩まず上司や同僚に**話を聞いてもらい**ましょう。解決方法の1つです。



1日6時間以上の**睡眠時間の確保**と、**病気治療の継続は最優先**させましょう。



長時間労働の健康リスクの脳・心疾患等は、喫煙により更にリスクを高めます。**禁煙にチャレンジ**しましょう。



精神的な健康には家族・友人との交流が大切です。**自分に合った適度な交流**を心がけましょう。



昼間の強い眠気、疲労感が続く時には、**睡眠や休息時間を増や**しましょう。



こんな症状の時には医療機関への相談をお勧めします。

- ◎ゆううつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が2週間程度続いたら
⇒ うつ状態かもしれません。
- ◎頭痛、めまい、手足のしびれ、脱力感、脈の乱れ、背中や胸の痛みなど
⇒ 脳・心疾患の予兆かもしれません。



長時間労働者への医師による面接指導制度

長時間の労働により疲労が蓄積した労働者は、希望により事業者申し出て医師による面接指導を受けることができます。産業医が事業者に対して産業保健の観点から意見を述べることで、労働者の健康を守ることに繋がります。

医師の面接指導の要件

時間外・休日労働時間が月80時間を超えた場合、本人の申し出により受けることができます。積極的に活用しましょう。
(高度プロフェッショナル制度対象労働者、研究開発業務従事者には別途要件あり)

健康相談ダイヤル

毎週 月曜日 14:00～16:00
086-236-7831 (なやみいちばん)



ご本人やご家族などのところとからだに関する相談を保健師がお受けします。
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。



OKAYAMA LAUNDRY