

1	開催日時	11月 24日(水)	13:10 ~ 13:40	6																																																					
2	開催場所	Skype開催			産																																																				
3	委員長	■ 佐藤委員長			業																																																				
	産業医	■ 成松産業医			医																																																				
	衛生管理者	■ 森本委員			意																																																				
	使用者代表	■ 成松産業医 ■ 森本委員 ■ 久木野委員 ■ 高橋保健師(オブザーバー)			見																																																				
	労働者代表	■ 桶田委員 ■ 山崎委員 ■ 滝沢委員			他																																																				
4	(1)労災・交災状況(福岡オフィス)		(2)時間外状況		7																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>10月</th> <th>累計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">労災</td> <td>休業</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>不休業</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">交災</td> <td>加害</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>自損</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>被害</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>				10月	累計	労災	休業	0	0	不休業	0	0	計	0	0	交災	加害	0	0	自損	0	0	被害	0	0	計	0	0	<table border="1"> <thead> <tr> <th>最高</th> <th>単位:h</th> <th>前月比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>残業時間</td> <td>33.17</td> <td>-5.58</td> </tr> <tr> <td>休日労働時間</td> <td>39.17</td> <td>15.67</td> </tr> <tr> <td>残業+休日労働</td> <td>40.34</td> <td>0.14</td> </tr> <tr> <td>平均</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>残業時間</td> <td>5.33</td> <td>0.00</td> </tr> <tr> <td>休日労働時間</td> <td>1.32</td> <td>-0.49</td> </tr> <tr> <td>残業+休日労働</td> <td>6.65</td> <td>-0.49</td> </tr> </tbody> </table>		最高	単位:h	前月比	残業時間	33.17	-5.58	休日労働時間	39.17	15.67	残業+休日労働	40.34	0.14	平均			残業時間	5.33	0.00	休日労働時間	1.32	-0.49	残業+休日労働	6.65	-0.49	対象数 104人 ※パート除く	そ
			10月	累計																																																					
	労災	休業	0	0																																																					
		不休業	0	0																																																					
		計	0	0																																																					
	交災	加害	0	0																																																					
		自損	0	0																																																					
		被害	0	0																																																					
	計	0	0																																																						
最高	単位:h	前月比																																																							
残業時間	33.17	-5.58																																																							
休日労働時間	39.17	15.67																																																							
残業+休日労働	40.34	0.14																																																							
平均																																																									
残業時間	5.33	0.00																																																							
休日労働時間	1.32	-0.49																																																							
残業+休日労働	6.65	-0.49																																																							
安	労働災害「0」、通勤災害「0」、残業時間+休日労働時間は「40時間」であった。				の																																																				
全	時間外最高時間の部署についてですが、残業時間は設備技術部の方です。休日労働の				他																																																				
衛	最高時間は水処理課の方でシフト勤務のため平日に公休を取得しております。				報																																																				
生	残業+休日労働の最高時間は水処理課の方でした。				告																																																				
関	残業+休日労働の多い水処理課に続いて設備技術部(機械保全、工事監視業)、製造3部																																																								
係	生産管理室(デリバリー業務)、品質保証部ディスプレイ材料グループとなっています。																																																								
5	● 実績 ○ 予定				8																																																				
活	①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)				委員 長 挨拶																																																				
	②時間外状況確認の実施(上記4参照)																																																								
動					次回																																																				
状					場所 : 要調整																																																				
況																																																									

佐藤委員長

成松産業医

森本委員

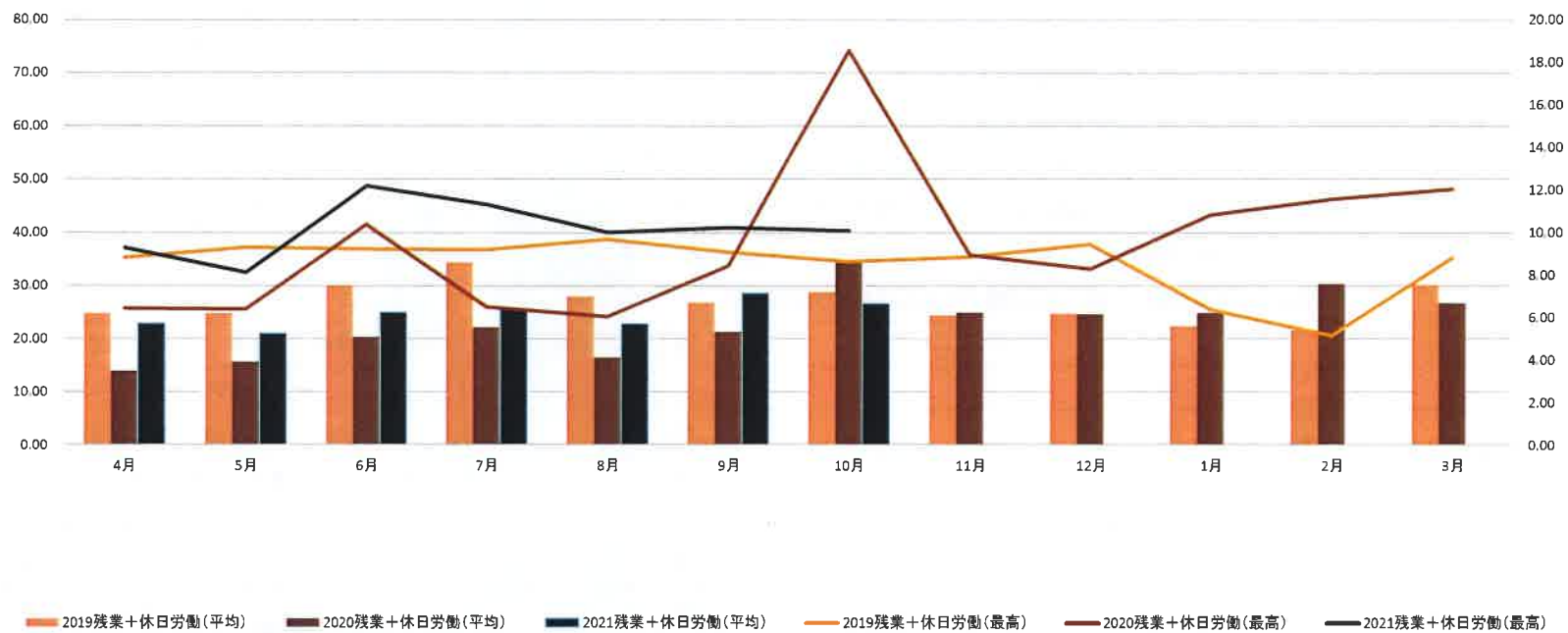
久木野委員

桶田委員

山崎委員

滝沢委員

前年比較（残業+休日労働時間数）



手軽にからだをほぐす

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



ストレッチング

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマツサージする



簡単な体操 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆつくりとまわす



ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



Point 親しい人たちと交流する時間をもちましよう

心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ち話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこたわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

ストレッチが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。

Point 笑いのすすめ

最近、思いつきり笑ったことはありませんか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

Point 緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。

Point できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。

Point 仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレッチ解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろいな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。

Point 自然を親しむ機会を多く持つ

ストレッチの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレッチ解消に大変有効です。

Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレッチを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわりの技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレッチ解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しむ環境で行いましょう。

Point ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレッチ状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ストレッチ解消のためにたばこやお酒に頼ることには注意が必要です。他のストレッチ解消法をお勧めします。

ストレッチをうまく使う

規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

健康づくりのための睡眠指針 2014 (平成 26 年 3 月厚生労働省健康局)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

～睡眠 12 箇条～

第1条

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり
良い睡眠で、こころの健康づくり
良い睡眠で、事故防止

第2条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのりはりを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
朝食はからだとこころのめざめに重要
睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第3条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
肥満は睡眠時無呼吸のもと



第4条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第5条

年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ
睡眠時間は加齢で徐々に短縮
年をとると朝型化 男性でより顕著
日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第6条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあたりラックスマ法が眠りへの心身の準備となる
自分の睡眠に適した環境づくり



規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう

健康づくりのための睡眠指針 2014 (平成 26 年 3 月厚生労働省健康局)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

～睡眠 12 箇条～

第 1 条

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

良い睡眠で、からだの健康づくり

良い睡眠で、こころの健康づくり

良い睡眠で、事故防止

第 2 条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのめりはりを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす

朝食はからだどこころのめざめに重要

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする

就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第 3 条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める

睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる

肥満は睡眠時無呼吸のもと



第 4 条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり

睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第 5 条

年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ

睡眠時間は加齢で徐々に短縮

年をとると朝型化 男性でより顕著

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第 6 条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあたりラックス法が眠りへの心身の準備となる

自分の睡眠に適した環境づくり



第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を
休日に遅くまで寢床で過ごし夜型化を促進
朝目が覚めたら日光を取り入れる
夜更かしは睡眠を悪くする

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

日中の眠気が睡眠不足のサイン
睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
適度な運動は睡眠を促進



第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や
歯ぎしりは要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

専門家に相談することが第一歩
薬剤は専門家の指示で使用



セルフケアにはこんなやり方もあります

★こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

- 5分間でできる職場のストレスセルフケア

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

4つのSTEPから簡単な質問
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します
質問は全部で57問です(所要時間は5分間)
はじめに性別を選んでください。

- e-ラーニング「15分でわかるセルフケア」と併せて「クイズ・セルフケア」

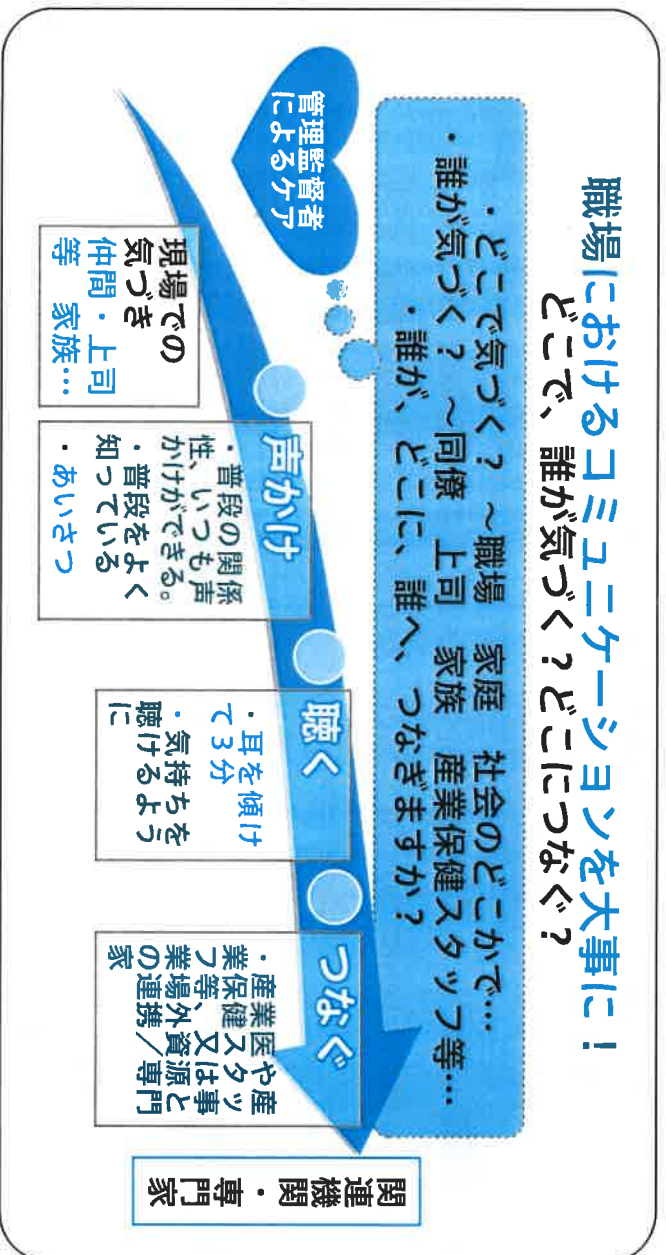
<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本となります。
最初のステップとしてストレスへの気づきと対処および自発的な健康相談といった基礎知識から学んでいきましょう。

- e-ラーニング「15分でわかるはじめての交流分析」

http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

職場などにおいては、自分と他人との交流パターン(人間関係)に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。他者との関わり(ストローク)を中心に学んでいきましょう。



あいさつをはじめに、「声かけ・きく・つなぐ」を意識していきましょう。
現場での気づきを大事に、仲間への思いやり・支えあう職場風土をつくりましょう。
職場環境づくりもまた、セルフケアの安定につながります。
言葉を通してのコミュニケーションをとりましょう。
職場の中で、「ありがとう」「助かったよ」「嬉しいね」などと、お互いポジティブな言葉を伝え合いましょ。

