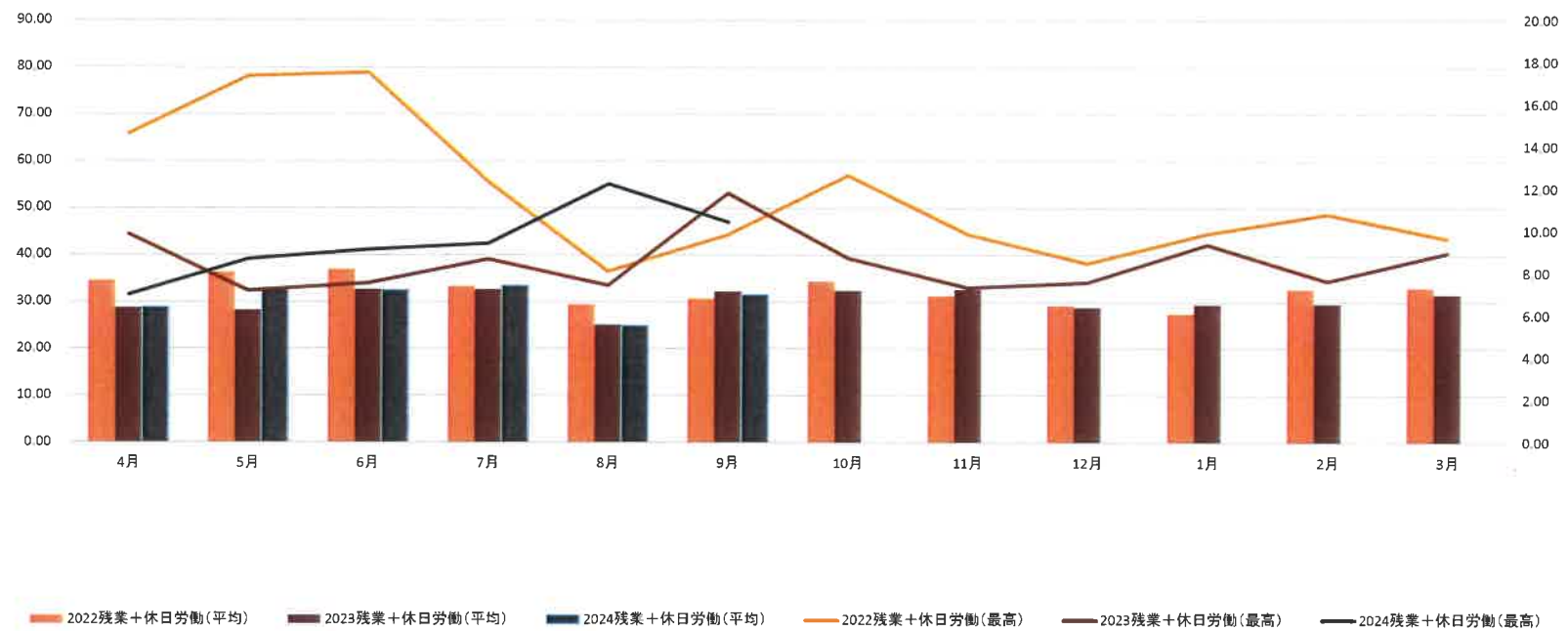


1	開催日時	10月 16日(水)	13:10 ~ 13:40	6									
2	開催場所	Teams開催			産業								
3	委員	委員長	■ 佐藤委員長		業								
		産業医	■ 成松産業医		医								
		衛生管理者	■ 森本委員		意								
		使用者代表	■成松産業医 ■森本委員 ■[欠席]久木野委員 ■[欠席]高橋保健師(オブザーバー)		見								
	労働者代表	■桶田委員 ■山崎委員 ■名越委員		他									
4	安全衛生関係	(1)労災・交災状況(福岡オフィス)		7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。								
		(2)時間外状況				対象数 110人 ※パート除く	その 他の 報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間外最高時間の方はMECの方で32時間でした。</li> <li>・ 休日労働の最高時間は水処理・ガス化課の方で 47時間でした。</li> <li>・ 残業+休日労働の最高は水処理・ガス課の方で、47時間でした。</li> <li>・ 残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は水処理・ガス課 2名。</li> </ul>					
									最高	単位:h	前月比		
		労	休業						0	0	残業時間	32.10	-0.90
		災	不休業						0	0	休日労働時間	47.00	-7.50
			計						0	0	残業+休日労働	47.00	-8.15
			加害						0	0	平均		
		交	自損						0	0	残業時間	5.55	1.16
		災	被害						0	0	休日労働時間	1.04	-0.09
			計						0	0	残業+休日労働	7.00	1.47
5	活動状況	● 実績 ○ 予定			委員長挨拶	事業所では秋の定修が行われております、派遣スタッフの中にはOBさんが多いので体調の変化に注意していきたいと思っております。 10月も中旬過ぎましたが暑い日が続いており、秋のすがすがしい季節にはほど遠い状況です。 体調崩さないように留意ください。							
		①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)					次回	2024年11月27日(水)13:10~13:40 産業医によるMCPオフィス職場巡視を予定しております。 場所 : Web・MCP事務所					
		②時間外状況確認の実施(上記4参照)											

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	
名越委員	

前年比較（残業+休日労働時間数）



# 長時間労働者 の 健康ガイド

2024年10月16日  
エムシーパートナーズ株式会社  
福岡オフィス  
衛生委員会

 エムシーパートナーズ株式会社  
MC Partners

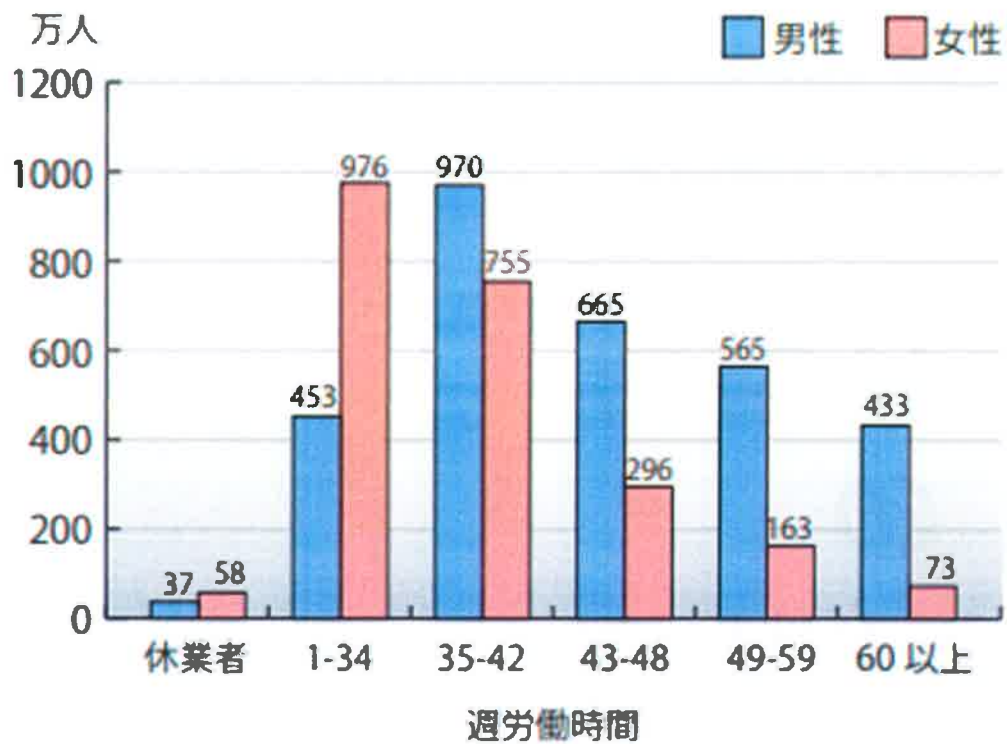


図1 週労働時間別雇用者数 (2010年総務省労働力調査)

## 働き過ぎて 疲れて いませんか？

長時間労働は、疲労回復に必要な睡眠・休養時間を減少させ、重大な健康障害を引き起こす可能性があります。

週労働 60 時間以上の雇用者（雇われて働く人）は、2010 年では、男女合わせて 506 万人でした。週労働 60 時間以上は、週休 2 日を仮定すれば、1 日 12 時間以上働くことになり、相当長い労働時間です

## 長時間労働の健康への影響

長時間労働は、労働の負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起こして、疲労を蓄積させます。一方、長時間労働の背景には、高い仕事の成果要求（業務量が多い、質的に高度な仕事）が存在することが多く、この存在は精神的負担、仕事密度の増加をもたらして、疲労の蓄積のもう一つの原因になります。

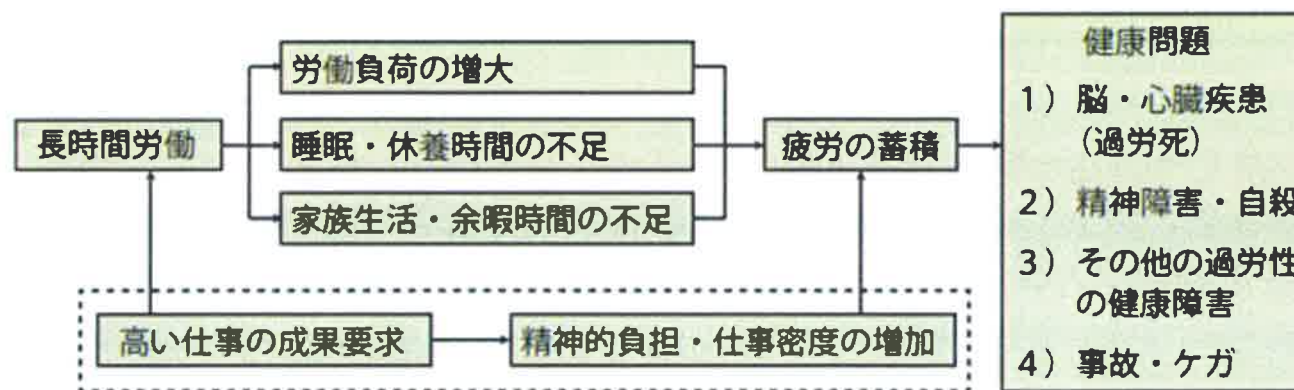


図2 長時間労働と関連する健康問題



## 長時間労働は脳・心臓疾患の危険性を高める

長時間労働による健康問題のうちで、最も致命的なものは、脳・心臓疾患です。長時間労働等の過重な労働負荷は、脳・心臓疾患を発症させる場合があります。そのような経過をたどり発症した脳・心臓疾患は労働災害として取り扱われています。労働災害として認定された脳・心臓疾患の件数は、現在でも、年間300件近くあります。

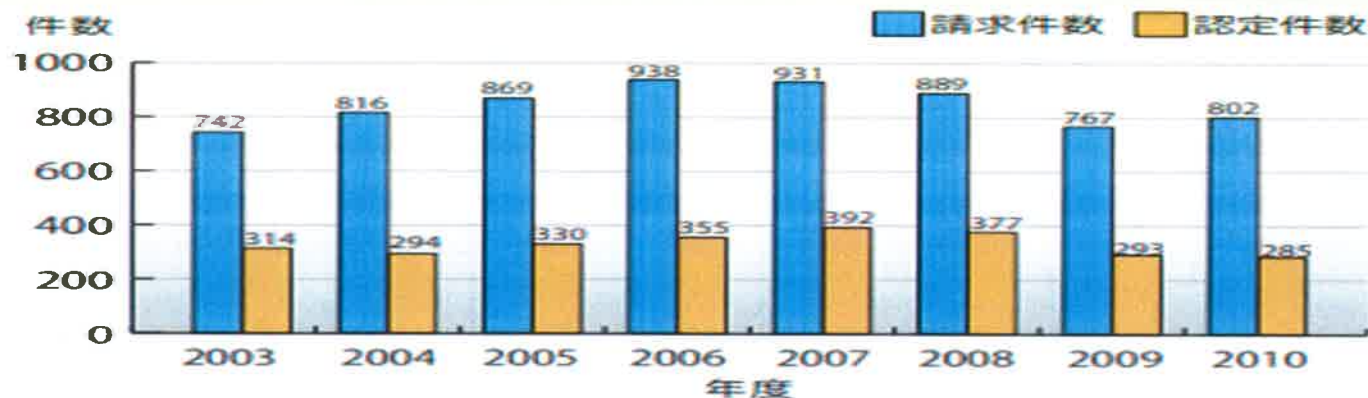


図3 脳・心臓疾患の労災請求・認定件数の推移

2001年に公表された脳・心臓疾患の労災認定基準では、業務の過重性を評価する具体的な負荷要因（労働時間、交替制勤務・深夜勤務、精神的緊張を伴う業務など7つの項目）が示され、長期間の過重業務の負荷要因としては労働時間が最も重要と判断されました。

表1 長期間にわたる時間外労働時間と脳・心臓疾患の発症との関連を評価する目安



時間外労働時間	月45時間以内	 時間が増加すると	月100時間または2～6か月 平均で月80時間を超える
業務と脳・心臓疾患 の発症との関連	弱い	徐々に強まる 	強い

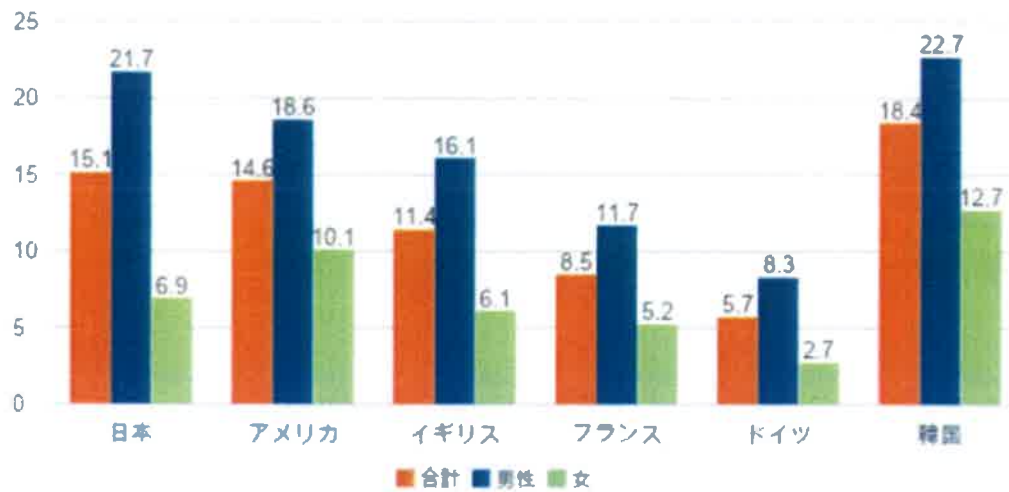
表2 長期間にわたる労働時間の換算表<sup>注2</sup>

月時間外労働時間	0	45	80	100
週労働時間	40	50	60	65
1日当たり労働時間	8	10	12	13

注2) 週休2日を仮定して計算。

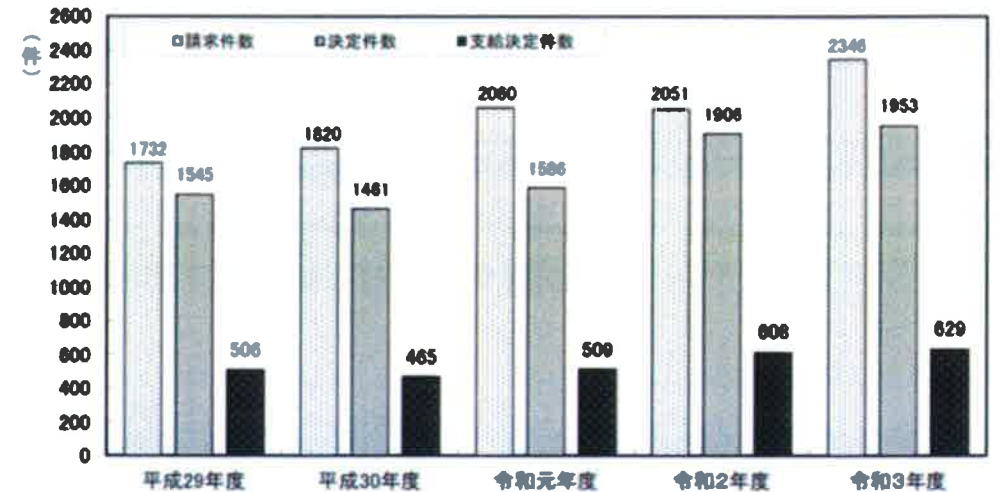
# 現状

諸外国における  
「週労働時間が49時間以上の者」の割合（令和3年）



出典：厚生労働省 令和4年版過労死等防止対策白書

精神障害などによる労災認定件数も増加傾向



出典：厚生労働省 令和3年度精神障害の労災補償状況（PDF資料）

業務によるストレスが原因で精神障害を発症し、労災認定される事案も近年は増加しています。  
業務によるストレスの主な原因は、対人関係や長時間労働と密接にかかわる「仕事の量と質」です。



眠気・疲労を感じたら休めサインかも。。

長時間労働者は、重篤な健康問題が発生する前に、かなり頻繁に昼間の眠気や疲労を経験していると考えられます。

眠気や疲労を放置すると、重大な健康障害や事故・ケガを引き起こすものになります。眠気や疲労を感じたら、まず、眠り、休むとともに、働き方と生活を見直しましょう

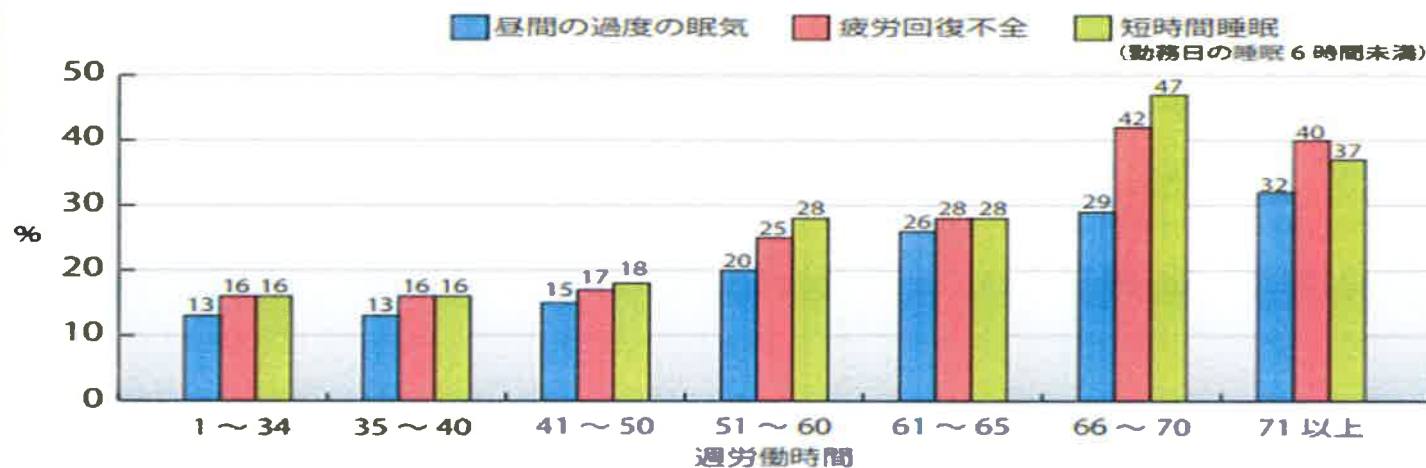


図5 週労働時間と昼間の過度の眠気、疲労回復不全、短時間睡眠

(労働安全衛生総合研究所 2007年働き方と健康に関するアンケート調査)

## 対策のヒント

### <労働>

- 週労働60時間以上では健康障害リスクが高まります。また、週労働60時間未満でも、自分にとって労働時間が非常に長いと感じる場合や持病がある場合は、健康影響が出る可能性があります。労働時間を短縮するよう心がけてください。
- 労働時間を減らすのが困難な場合には、睡眠時間の確保と病気の治療の継続を最優先させましょう。家族の協力を得て、休日は睡眠・休養に時間を割きましょう。
- 仕事の精神的負担が高い場合には、長時間労働の影響は強くなります。難しい問題を抱えている場合に、上司、同僚、友人、家族に話を聞いて貰うことは、精神的負担を軽くします。

### <生活>

- 1日6時間以上の睡眠を取りましょう。ただし、必要な睡眠時間には個人差があります。
- 家族・友人によるサポートは、特に精神的な健康を維持・増進する上で重要です。家族・友人との交流を心がけましょう。

### <健康>

- 昼間の強い眠気、疲労が続いたら、睡眠・休養を増やしましょう。
- ゆうつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いたら、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、胸痛などが、脳・心臓疾患の予兆の可能性もあります。いずれの場合も、産業医、保健師、医療機関に相談しましょう。
- 長時間労働では、忙しくて、健康管理がおろそかになりがちです。病気の治療や生活習慣病対策に取り組みましょう。

## 時間外労働の上限規制

(改正) 大企業 2019年4月～ 中小企業 2020年4月～

☆ 今回の改正によって、法律上、時間外労働の上限は原則として月45時間・年360時間となり、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができなくなります。

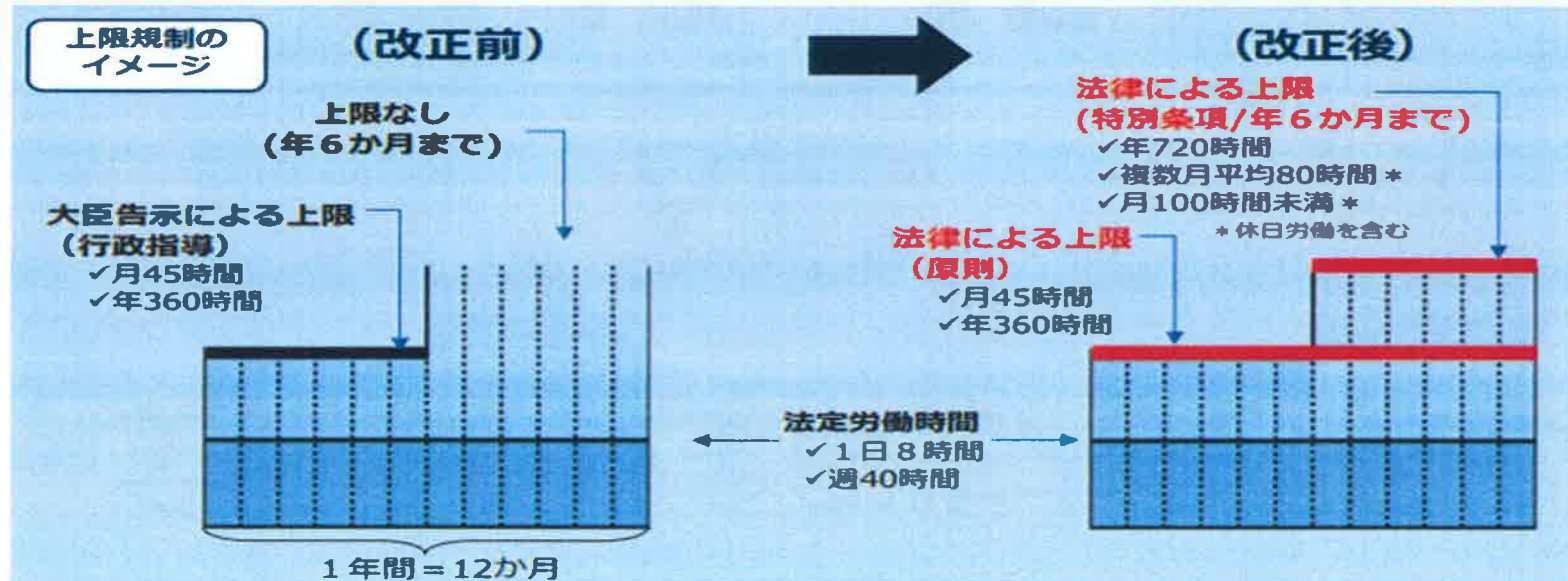
○ 臨時的な特別の事情があって労使が合意する場合（特別条項）でも、以下を守らなければなりません。

○ 時間外労働が年720時間以内 □ 時間外労働と休日労働の合計が月100時間未満

○ 時間外労働と休日労働の合計について、「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が全て1月当たり80時間以内

○ 時間外労働が月45時間を超えることができるのは、年6か月が限度

○ 上記に違反した場合には、罰則（6か月以下の懲役または30万円以下の罰金）が科されるおそれがあります





第83回

# 全国産業安全衛生大会 IN 広島



令和6年

11.13 WED **»»»** 15 FRI

広島県立総合体育館 (広島グリーンアリーナ)

広島国際会議場 ほか (広島県広島市)



大会テーマ **変わる時代に 変わらぬ誓い 安全・健康・平和な未来**

労働時間の管理、業務改善を行い、長時間労働にならないようにしましょう。

ご安全に！

 エムシーパートナーズ株式会社  
MC Partners



以上







# 歩行基礎力測定会 開催

MCC 九州事業所 健康支援

自分の歩き方を科学的に分析し、歩行状態を確認してみませんか？



**測定結果は  
その場で簡単に印刷**

結果票は、測定結果と測定結果に基づいたワンポイントアドバイスがセットになっています。結果票の裏面には、測定結果の見方も記載しています。



**1 測定は非常に簡単・短時間**

「圧力センサーシート」を1往復歩くだけで、瞬時に解析します。

**2 歩行総合判定がわかる**

「圧力センサーシート」から歩行速度や歩幅など14項目の測定値を分析します。この測定値を同性同年代の標準値と比較し総合判定を提示します。また科学的根拠に基づいた独自分析手法から、歩行バランス年齢・歩行スピード年齢・類似の歩行傾向等の指標を提示します。

**3 類似歩行傾向の  
予防体操パンフレットのご提供も可能**

腰痛・ひざ痛・転倒・筋力低下・尿漏れなどの予防体操パンフレットも準備しています。

MCC 九州事業所 健康支援

# 実施 要項 1

**【対象】** MCC：九州事業所（福岡地区）所属員  
（派遣社員除く）

各社：各社所属員

<b>【日程】</b> MCC	11月8日(金)・14日(木) 15日(金)・20日(水)
MEC/MECT	11日(月)・12日(火)
エムシーパートナーズ	13日(水)
化成フロンティア	18日(月)
ケミカル物流	19日(火)
上記以外	21日(木)

MCC 九州事業所 健康支援



# 実施 要項 2

**【時間】** <MCC>  
午前9時～11時30分  
午後1時30分～4時  
<各社>  
各社ごとに異なりますので予約DBより  
ご確認ください

**【場所】** 健康管理センター 1F

**【予約方法】**  
黒崎健康管理予約DBよりお願いします  
※掲示板にURL掲載

**【お問合せ】**  
MCC : 健康支援  
各社 : 窓口担当者  
(掲示板をご参照ください)

MCC 九州事業所 健康支援



## 歩行基礎力測定で 自分の歩行状態を 確認してみよう!!

- 実は、半年前に、スポーツ中に転んで、ひざを痛めました。  
最初の測定で、ひざ痛を当てられ、驚きました。  
今回（2回目）は痛みがなくなったら、ひざ痛を指摘されず、2度びっくり。  
「ためになるよ」と他の人にも教えてあげたい。
- 蹴る足が足りず、摺り足なので、転倒しやすいと気づかされました。  
今回参加しなかった友人たちも、参加したいと言っていました。  
もっと広げたほうがいいですね。
- 歩き方が図で示されるのがいい。今年の冬はあまり歩けなかったけれど、足の上げ方、踏み出し方がわかったので、意識して歩くようにしたい。
- 自分は運動をしていたので、自信があったけれど、速さや着地の仕方など、  
わかりやすく教えてもらい勉強になりました。  
今回（2回目）は成果が出ました。
- 普段気づかないところ指摘され、勉強になりました。

