

健康管理センターだより

25号 2017年10月1日発行

最近、話題となっている「**過重労働**」について、本学での対応をお知らせします。本学では「長時間労働」として対応を行っています。

労働安全衛生法の改正により平成18年4月1日（労働者50人未満の事業所は平成20年4月1日）から、「長時間労働者」に対して、労働者の健康の保持を考慮して医師による面接指導（問診その他の方法により心身の状況を把握し、これに応じて面接により必要な指導を行う）を行わなければならないとされ、本学では平成19年度から実施してきました。

長時間労働とは？

法定労働時間は1日8時間、1週間に40時間を超えて労働させてはいけないことになっています。1週間に40時間を超えて労働した時間は、「時間外・休日労働時間」となり、長時間労働の対象となります。



長時間労働のリスク

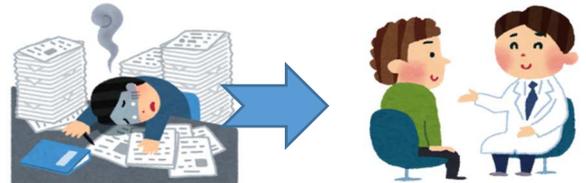
勤務時間を超過して業務することにより、食事時間、家族や友人と過ごす時間、睡眠時間、趣味の時間などが十分に持てなくなります。その結果、心身のバランスを崩しさまざまな不調が生じてきます。長時間労働による疲労の蓄積は、血管病変等を著しく増悪させ、脳・心臓疾患を発症させることが明らかになっています。また、うつ病などのメンタルヘルス不調を招くことも明らかになっています。

長時間労働による健康障害を防ぐためには

- ①労働時間の確認、業務の内容、人員の適正化に努め、時間外・休日労働時間を減らしましょう。
- ②年次有給休暇を取得しやすい職場環境づくりに努めましょう。
- ③健康診断は必ず受診し、異常所見があった場合は、早めに受診しましょう。
- ④ある一定以上の基準を超える長時間労働者は産業医の面接指導を受けましょう。

本学では、以下の基準に該当すると産業医面接の対象となる場合があります

- ① 1カ月で100時間
 - ② 2カ月平均で80時間
 - ③ 6カ月平均で45時間
- 超えた場合



「面接希望有無の申請書」と「健康状態チェックリスト」を記入し健康管理センターに提出

- ◆産業医による「面接希望者」との面接を実施します。
- ◆産業医が「チェックリスト」を確認し、面接希望しない場合でも、**産業医が面接を必要と判断した場合は安全配慮義務の観点から面接を実施します。**

必要に応じ事後措置を講じます。

（労働時間の短縮、場所変更、作業転換、深夜業の軽減、日勤帯への転換、医療機関への受診配慮など）

こころがけることは？

- ◆自分の健康を守るためにも、時間外勤務はきちんと申請しましょう。
- ◆労使共に協力精神で臨み創意工夫し時間外労働削減に努めましょう。

ストレスチェックを実施しました

今年の8月1日～8月16日にかけて、本学では2回目となるストレスチェックを実施しました。今年度の回答率は67.6%でした。ストレスチェックの目的は、メンタルヘルス不調の未然防止です。年に一度、自己チェックをして自分のストレス状態を知り、セルフケアのきっかけにいただければ幸いです。

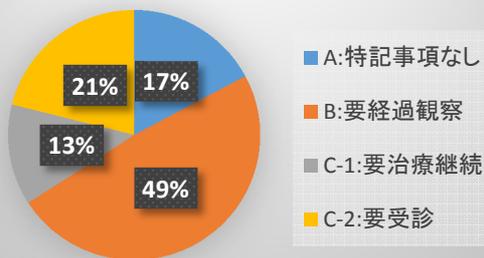
ストレスと上手に付き合っていく上で、ソーシャルサポート（周囲の人からの援助）が重要とされ、ストレス耐性の向上につながります。個人の力で状況を改善することも大事ですが、一方でソーシャルサポートを活用して改善する力も同じくらい大事です。「サポートを受けることが恥ずかしい、周囲にどう思われるか」を気にして問題を一人で抱え込んでしまい、状況や状態が深刻化することがありますが、そんな時にはソーシャルサポートの活用を積極的に考えてみましょう。また、自分に余裕のある時は周囲の人にサポートを提供することでお互いに支え合う関係ができ、サポートの好循環が生まれるため、ストレス耐性向上の輪を広げていきましょう。

また、今回受検にあたり、ログインできないといった問い合わせを多くいただきました。職員の皆様が負担を感じることなくスムーズに実施できるよう、次回の実施に向けて検討・改善していきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。



職員定期健康診断の結果

図1 平成29年度 職員定期健康診断
総合判定結果 (n=2894 受診率100%)



今年度の本学職員の受診者は 2894 名で受診率は 100%となりました。図1は総合判定の結果です。何らかの所見のある職員が8割を超えています。あなたの結果はいかがでしたか？ C-2(要受診)と判定された方は必ず受診し、再検査や精密検査を受けましょう。「特に症状がないから…」と放置しては、病気の早期発見や重症化の予防に繋がりません。健康診断で自分の健康状態をよく知り、日頃の生活習慣を見直すなど結果を日常の生活に活かしていきましょう。なお、健康診断の結果にかかわらず気になる症状があれば、早めの受診をおすすめします。

健康管理センター新スタッフ紹介



4月より保健師として配属になりました、小原真綾と申します。

以前は循環器医療センターで看護師として勤務しておりました。新しい環境の中、戸惑うことばかりですが、学校・産業保健の分野に関われることをとても嬉しく思っております。まだまだ不慣れで力不足な私ですが、学生・職員のみなさんが、心と体の健康を保持・増進できるよう、お手伝いしていければと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



TEL:019-651-5111 (代表) 内線 5022/5023 (矢巾) 3816/3818 (内丸)

E-mail : kenkou@j.iwate-med.ac.jp

ホームページ : <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

場所・スタッフはホームページ参照

発行 岩手医科大学 健康管理センター

《ホームページ QR コード》

