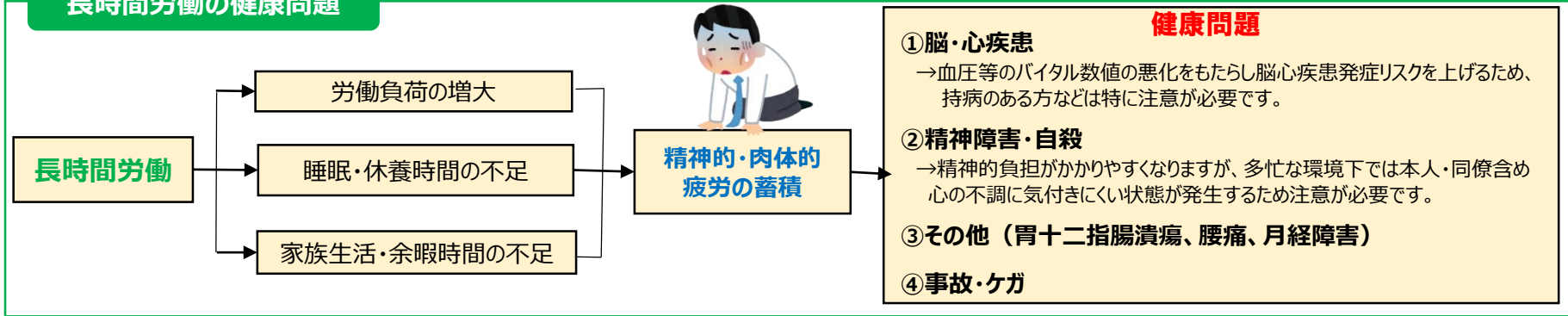


【12月のお題】：長時間労働による健康問題を防ぐ行動を理解しましょう。

長時間労働の健康問題



長時間労働者への産業医面接

- 36協定（時間外・休日労働に関する協定）で定める延長時間について確認しましょう。
（※臨時的な特別な事情で労使が合意する場合限度時間を超えることもあります。）
- 時間外・休日労働時間が**月80時間**を超えてしまった場合、時間外過重労働による脳・心臓疾患等の健康障害の発症を予防するため、産業医面接が必要です。
→長時間労働による産業医面談の対象になった場合は面接を受けましょう。



長時間労働による健康問題を防ぐために

- ☑ **睡眠時間の確保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。
→できれば1日6時間以上の睡眠を取りましょう。（個人差があります）
- ☑ **上司、同僚、友人、家族に話を聞いてもらいましょう。**
→仕事の精神的負担が高い場合は長時間労働の影響が強くなります。
- ☑ **眠れないなどの状態が続いたらメンタルヘルス相談窓口へ相談しましょう。**
→**TEL:0120-911-354（委託先外部機関：ティーバック） 相談料：無料**
- ☑ **健康診断の結果に応じて病気の治療を優先し、生活習慣病対策に取り組みましょう。**
→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。

※喫煙は脳・心疾患のリスクを高めます。禁煙しましょう。

参考：長時間労働者の健康ガイド 独立行政法人労働安全衛生総合研究所 厚生労働省HP

まとめ

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。健康問題を防ぐために「睡眠時間の確保」と「病気の治療の継続」が不可欠です。おろそかにせず、きちんと行動しましょう。
【※来月のお題は「生活習慣病予防（高血圧）」です】