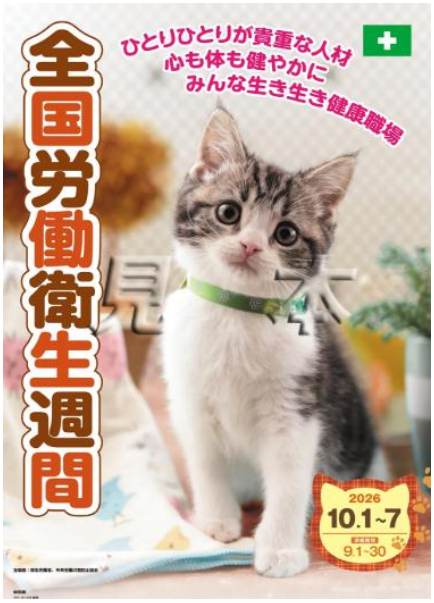
安全衛生情報　2026 年 9 月 28 日(月)　　No.801
NPO 法人　北海道勤労者安全衛生センター　　HP：http://www.hokkaido-osh.org/index.html

NEW「全国労働衛生週間」 10 月 1 日から 7 日まで　　加齢による体力低下に注意！



近年は高年齢労働者の健康管理が問題になっています。また、長時間労働が原因の健康障害やメンタルヘルス不調の問題が依然として後を絶ちません。政府は「攻めの予防医療」を掲げています。各職場での早期の取り組みが求められており、全国労働衛生週間を機会に職場の健康管理の仕組みを総点検することが大切です。

今年は、「ひとりひとりが貴重な人材　心も体も健やかに　みんな生き生き健康職場」をスローガンに実施されます。自主的な労働衛生管理活動の定着を目指し、各事業場では事業者および労働者が協力することが必要となります。また、10 月は「体力つくり強調月間」となっております。体力つくりは労災防止にも効果的であり、高齢者のロコモティブシンドローム、フレイルといった症状への対策としてカラダを動かす習慣を身に付けるとともに、さらに一歩進めて筋力トレーニングを取り入れることが推奨されています。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養と組み合わせて健康づくりに取り組みましょう。

NEW「全国産業安全衛生大会・札幌」参加者からの報告　　その 1

日本郵政グループ労働組合北海道地方本部執行委員の「渡辺　謙一」さんからのレポートを紹介します。



★今回、全国産業安全衛生大会に参加させていただく機会を北海道勤労者安全衛生センターからいただきました。各分科会のタイムテーブルを見ると、自組織や自社にとって役に立つものと考え、メンタルヘルス・健康づくり・健康経営分科会を中心に参加することにしました。また、大会１日目の株式会社セコマの丸谷会長の特別講演は特に関心をもって参加しました。私たちが働く北海道の地域にとって、少子高齢化や過疎化が進み地域の郵便局の利用者の減少などの課題があります。そのような北海道の現状においても、北海道の特産品や物流網などを活かした商品開発、過疎地での店舗戦略などの内容には多く参考となるものがありました。私たちも地域から必要とされる存在となるためには、地域に必要とされるサービスをどう利用者から聞き取る事や、地公体との連携の重要性などは大変興味深い内容の講演でした。



分科会においては、他企業の健康経営の取り組みに関して先進的な報告が大変参考となりました。特にメンタルヘルス対策や社員を辞めさせない働き続けることができる企業づくりなどが離職防止対策となることや選ばれる会社づくりとすることにつながると考えさせられました。社会全体で労働力不足が課題となっている現状において、いかに安心して働くことができる職場をつくっていくかを、健康経営のテーマとして労使で検討していくべきと改めて考えさせられました。今回の大会の分科会の内容を参考にして、組合員が安心して働きつづける職場づくりの参考としたいと思います。 渡辺さん、お忙しい中レポート提出、ありがとうございました。　　※レポート報告は次号も

NEW「働く女性の健康を考える」　睡眠とメンタルヘルスについて　　その④

国際的に見ても短い睡眠時間！米国女性は約 9 時間！日本女性が約 7 時間 30 分

「働く女性の健康」・睡眠の質について掲載しています。忙しい時期、ストレスの多い時期のあとにしっかり回復できる状態が保たれていれば、大きな不調につながりにくくなります。睡眠はその回復力を支える重要な要素となることを前回はお伝えしました。一方で、睡眠を個人の生活習慣問題として捉えがちですが、実際には働き方や職場環境に密接に関係するものとして考えるべきです。長時間労働・不規則な勤務・相談しにくい環境などは、睡眠に影響を与えることとなります。女性の場合、家庭内の役割との両立によって休息時間が削られてしまうケースも多々あり得ます。



個人に睡眠の自己管理を求めることには限界があるとされています。企業としては、休息を取りやすい環境づくりや、健康についての相談がしやすい雰囲気づくりが重要となります。また、管理職が睡眠や女性の健康について基本的な理解を持つことも、働きやすい職場づくりにつながります。睡眠は忙しいと削られやすいものの代表です。本来は「余裕のある時に寝るもの」ではなく、健康と働く力を維持する土台となるものです。「疲れているのに眠れない」といった状態が続く場合は、自分の心身からのサインかもしれません。【つづく】

再掲載【サンプル動画】**『いよいよ、10 月に義務化！企業等に求められるカスハラ対策とは』**

労働新聞社セミナー

講師：弁護士　中町誠法律事務所　中井　智子 さん　　以下が無料公開部分(10 分程度)の内容です。

1　カスタマーハラスメントの現状
2　カスタマーハラスメントの法改正
3　カスタマーハラスメントの実務対応～マニュアル制定の留意点
4　カスタマーハラスメントに関する裁判例
5　カスタマーハラスメント対応に向けて

ぜひご覧ください（ログインしていただくと、全編視聴が可能です）。



https://www.rodo.co.jp/movie/219367/?utm_source=nl&utm_medium=email&utm_campaign=0679n

お知らせ **東京都産業局のハラスメント防止動画があります　　企業・団体で活用の検討を！**

こちらから　https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj_r=6e&_ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&_ly_r=110&_ly_src=da

NEW **「育介法の見直し検討　3年改正法施行から5年　厚労省」**　　9/11 労働新聞より

厚生労働省は9月1日に労働政策審議会雇用環境・均等分科会を開き、育児介護休業法の見直しに関する議論をスタートさせました。「令和3年改正法」（4年1月から順次施行）の施行から来年で5年が経過することを踏まえたものとなります。改正附則では、施行後5年を目途として同法の規定について検討し、必要がある場合には所要の措置を講ずるよう定めています。



R3年改正では、「産後パパ育休」の創設や育休を取得しやすい雇用環境整備、妊娠・出産の申出をした労働者に対する個別周知・意向確認の義務化、育休取得状況の公表義務化、育休の分割取得などについて規定しました。

さらに R7年には、柔軟な働き方を実現するための措置を義務付ける6年改正法が順次施行されています。3歳以上小学校就学前の子を養育する労働者に対し、テレワークなどの措置を導入することや、個別の周知・意向確認を義務付けています。育休取得状況の公表義務の対象企業も拡大しています。

分科会では、立て続けに制度改正が行われたことを踏まえ、使用者側の委員からは、「当面は改正法の内容を企業に定着させることと、施行状況を注視することが重要」との発言があり、「見直しを検討する場合でも、今まさに必要な範囲に絞るべき」と強調していました。

NEW**「ワークルール検定・26 年秋」募集が始まります。IBT 方式で自宅の PC、スマホ、タブレットで**

ワークルールを学んで、安全衛生の仕組みや労働災害防止・労災補償、社会保障の知識を身につけませんか！



「ワークルール検定」とは、「働くことに関する法的ルール」のことです。ワークルールを知らないで働くことは、不利益に晒される危険があり、使用者側は法律違反を犯して責任を追及されることとなります。

もちろん、ワークルールを学ぶことが一番大切で「検定」を受けて合格することが第一の目標とは限りません。効果的な勉強法として、検定を受けてその結果により「振り返ること」が知識を効果的に得ることができます。問題の出題範囲は広く多岐にわたりますが、当センターが受検を勧める理由として、「安全衛生・労働災害」に関することが出題範囲にあり、テキストなどで学習することによって、労働安全衛生対策や労災補償について理解が深まり、働きやすい職場づくりにつながると考えているからです。また、労働者にとって必須ともいえる「社会保障・社会保険」についても学べて、失業をめぐる保険給付や妊娠・出産・育児に関する給付についても学ぶことができます。

問い合わせ先　安全衛生センター011-272-8855、職場の権利教育ネットワーク 011-211-8742

お知らせ**北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用 DVD（無料）ライブラリー**

北海道安全衛生センター所有 DVD 一覧（PDF）　　100 本を超える DVD があります。

申込は　safety@rengo-hokkaido.gr.jp　　**会員組織でなくても無料でお貸します**

企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

■　中｜災｜防｜技｜術｜支｜援｜部｜情｜報｜

令和 8 年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html

＜安全衛生団体＞

■中央労働災害防止協会　http://www.jisha.or.jp/

■　厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html **に掲載。**

■　北海道安全衛生サービスセンター　http://www.jisha.or.jp/hokkaido/

■　安全衛生情報センター　　http://www.jaish.gr.jp/index.html」

■　労働科学研究所　http://www.isl.or.jp/

■　労働者健康安全機構　　https://www.johas.go.jp/

■ **労働安全衛生総合研究所**　https://www.jniosh.johas.go.jp/

■ **北海道産業保健総合支援センター（産保センター）**　http://www.hokkaidos.johas.go.jp/

■ 職場のあんぜんサイト（mhlw.go.jp）

■ **労働調査会**　https://www.chosakai.co.jp/

■ **日本産業カウンセラー協会北海道支部**

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部（counselor.or.jp）

【必見】「働く人の悩み相談室」開設中！しております。**詳しくはこちらから**　お申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話：011-209-7000（平日 9 時～17 時　※土日祝日はお休み）　メール：sapporo@counselor.or.jp（当日をご希望の方はお電話での受付になります。）

○　個人の方へ ｜ カウンセリングのご相談 ｜ 一般社団法人日本産業カウンセラー協会　北海道支部（counselor.or.jp）

○日本産業カウンセラー協会　http://www.counselor.or.jp/

＜行政＞

■ **厚生労働省**　http://www.mhlw.go.jp/

■ **厚生労働省　北海道労働局**　https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/

■ **北海道**　https://www.pref.hokkaido.lg.jp/

■ **こころの耳（メンタル専用サイト）**　http://kokoro.mhlw.go.jp/

「事例紹介」に検索機能を追加しました。

こころの耳 Q&A ｜ こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（mhlw.go.jp）

■ **パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」**　https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/

■ **アスベスト情報**　http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html

■ **独法　労働政策研究・研修機構**（JIL）　https://www.jil.go.jp/

■ **いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター**（IMC）　http://ijimemental.web.fc2.com/index.html

＜おすすめＨＰ＞

- ガン情報　がん対策情報センターについて
- がんと仕事のＱ＆Ａ
- 過労死防止学会　http://www.jskr.net/
- 全国過労死を考える家族の会　http://karoshi-kazoku.net/
- 日本アドラー心理学会　http://adler.cside.ne.jp/index.html

NEW■ **安全スタッフ** https://www.rodo.co.jp/kytsheet/

安全スタッフ電子版の人気コンテンツ『KYT シート』安全教育動画の紹介　危険予知訓練に活用を

〒060－0004　　札幌市中央区北4条西12丁目　ほくろうビル　5F

事務局長理事　木下真一　　TEL　011－272－8855　safety@rengo-hokkaido.gr.jp

お知らせ**こくみん共済コープと北海道労働金庫の新しいキャンペーンを紹介します**



