安全衛生情報　2026 年 11 月 2 日(月)　　No.806
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 政府「R8 年度版過労死等防止白書」閣議決定　精神障害の年間平均が医療で 3 倍に



政府は「令和 8 年度版過労死等防止白書」を閣議決定しました。建設業や自動車運転者など 8 つの重点対策分野における 3 年間の労災支給決定件数を分析したところ、医療の R3～5 年度の精神障害事案の年間平均件数が H24～26 年度の約 3 倍に増加するなど、多くの分野で大幅に伸びていることが分かったとしています。建設業では 1.8 倍、自動車運転者は 1.6 倍に増えているとしています。

H24～R5 年度の精神障害事案において心理的負担となった「具体的な出来事」をみると、医療では「業務に関連し、悲惨な事故や災害の体験、目撃をした」が 33.6%と突出し、「同僚等からの暴行またはひどいいじめ・嫌がらせを受けた」が 18.8%となっています。

さらには、全国健康保険協会【協会けんぽ】が、R7 年度に精神疾患を理由に支給した傷病手当金の件数が前年度比 9486 件増加の 79,825 件になっていることも明らかになっています。R5 年度以降は年間 1 万件のペースで増加しているとしています。支給した総数に占める割合は、件数ベースで 41.3%、金額ベースで 45.3%とともに半数に迫っています。【労働新聞 10/26 より】

再掲載「ワークルール検定・26 年秋」　IBT 方式　自宅の PC、スマホ、タブレットでチャレンジ！

申し込みは、11/13（金）までです。団体・グループでの受検を

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」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

NEW「全国産業安全衛生大会・札幌」参加者からの報告　　その 4-❷

今回「その 4-❷」は、連合北海道の「荒田拓也」さんからの報告その 2 です。

前回は、セコマ自身も「北海道ブランド」の価値向上を事業の方向性として掲げていること、人口減少社会では市場の拡大だけを追求することには限界があることから、地域に存在する農林水産物、人材、店舗、物流網などの資源を結び付け、地域内で経済を循環させることが、これからの北海道には重要だと感じたことをお伝えしました。今回は、こうした企業経営を連合北海道の「働く者・生活者」の視点から考えることも重要であることをお伝えします。以下が【その 2】となります。

連合は 2026 年度の政策議論において、人口減少や物価高、産業構造の変化など、個々の職場だけでは解決できない問題が山積しているとの認識を示しています。また、賃上げを社会全体へ波及させるための価格転嫁、長時間労働の是正、社会保障分野を担う労働者の処遇改善などを課題としています。連合北海道 2026 年度「道政への要求と提言」での道との意見交換では、人口減少・少子高齢化、交通空白の解消、物流の効率化、介護・医療従事者の処遇改善、保育・教育の環境整備、外国人労働者を受け入れる企業の法令遵守など、多岐にわたる地域課題が議論されています。セコマの取り組みを見ると、地域に店舗を残し、物流網を維持し、地域産品を商品化することは、地域住民の生活を支えるだけではなく、地域の仕事を守ることにもつながるという点に大きな意義があると感じました。一方で、人口減少による人手不足を、残された労働者一人ひとりの負担増によって補うような社会にしてはならず、生産性向上によって生み出された成果が、適正な賃金、雇用の安定、適切な労働時間、仕事と家庭を両立できる環境などとして働く人に還元されることが必要となります。それによって「この地域で働き続けたい」と思える人を増やすことが、結果的に企業の人材確保と地域社会の持続性にもつながることとなります。

講演を通じて、人口減少対策とは、人口を増やす施策だけではないと考えるようになりました。少子化対策や若者の流出防止、移住・定住促進は重要ですが、人口減少を一定前提としながらも住んでいる場所によって生活の安心や働く機会を失わない社会をつくることも同時に必要ではないだろうかと思いました。そのため、行政、企業、労働組合だけでは対応できず、セコマのような企業が地域資源を活用し、物流や店舗などの生活基盤を維持する。行政は公共交通、医療、福祉、子育て、産業政策などの基盤を整備する。そして連合北海道をはじめとする労働組合は、働く現場の声を企業や行政に届け、賃金や労働条件、雇用の安定を確保する。この「行政・企業・労働者・地域住民の協働」が重要だと考えました。

セコマ丸谷社長



丸谷さんから、最も強く感じたことは、地域の課題を企業にとっての負担として捉えるのではなく、そこに企業の役割と新しい価値を見いだすことの重要性についてでした。連合北海道の立場から考えれば、人手不足だからこそ、賃金・雇用・労働時間・人材育成・ワークライフバランスなど「働くことの質」を高める視点が不可欠だということです。これからの北海道には、地域課題の解決と企業の成長、そして働く人の豊かさを別々に考えるのではなく、三者を結び付けた持続可能な地域づくりを進めていくことが必要だと考えました。

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 9

オンとオフの切り替えが大切です

「働く女性の健康」・睡眠の質について掲載しています。前回は反すうや心配と総睡眠時間、寝つきの良さ、睡眠の質との間に負の相関関係があり、反すう・心配は起床が早まったり、睡眠が短くなるということに関連していることをお伝えしました。



今回は、「快眠につながる仕事後の過ごし方」についてで、前回では、説明してきた弊害などの正反対の行動・生活をすることだとしました。定時退勤する、SNS 没頭は控える、アルコールは節度をもって適度に、というになります。そうすれば、定時に就寝できて翌朝もスッキリ起床できます。こうした睡眠の改善によって、疲

労回復が進み、仕事の生産性の向上・働きがい増加が見込まれます。そして他のプライベートの充実も見込まれるとされています。



退勤してから眠るまでの時間は大切だということは言うまでもありませんが、快眠・疲労回復を促すには仕事の状況が大きな意味を持つことは明らかです。カスハラ被害や仕事上の課題に同僚・上司からのフォローアップ・支援があれば解決が早まり、次回からも相談しやすくなります。さらに、仕事上の成果に対して報酬・承認が得られればモチベーションは増大します。自分自身で一日の仕事に「ケリ・見通し」を立てて退勤できるとすれば、その後のプライベートな時間も快適なものとなります。「働いて、休んで、眠って、また働いて」という一連の行動は連続して、相互に関連しています。それぞれが快適になれば、生活全体も豊かになります。「イライラ」「モヤモヤ」は誰しも経験することですが、仕事の進め方の見直しが重要となります。【健康と安全　9 月号より】

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

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**



