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　11 月は過労死等防止結発月間　シンポジウムや過重労働解消キャンペーンなど実施



厚生労働省では「過労死等防止啓発月間」を 11 月として、過労死等をなくすためのシンポジウムやキャンペーンの取り組みを行っています。この月間は、過労死等防止対策推進法にもとづくもので、過労死等を防止することの重要性について国民の自覚を促し、関心と理解を深めるために毎年 11 月に実施されるものです。

シンポジウムは全国各地で開催されます。働きすぎ、ハラスメントなどの労働問題によって多くの尊い命が失われるなど社会問題となっています。「過労死」でなくなった方のご遺族等にも登壇いただきます。北海道では 11 月 18 日(水)14 時から札幌市中央区の「アスティ 45」で開催されます。

過労死等防止対策推進シンポジウム　北海道会場
日時　2026 年 11 月 18 日(水)14:00～16:15　受付 13:30～
会場　札幌市中央区北 4 条西 5 丁目アスティ 45　16 階
ACU 札幌大研修室 1614
申込み　厚生労働省ホームページ「過労死等防止啓発月間」から

再掲載「ワークルール検定・26 年秋」　申し込み締め切り、迫っています 11/13 (金) まで

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 5

今回「その 5」は、情報労連北海道の「定居美稚子」さんからのレポートを紹介します。

全国産業安全衛生大会に初めて参加させていただきました。とにかくプログラムが多く、どれに参加するか迷う充実ぶりでしたが、今回はDX化やAIに関する事例等を中心に学びました。

作業時の安全確認はもちろん、事例調査、従業員の健康管理など、AIによって日々の業務が効果的かつ効率的に運用されているようになった事例を知ることができました。またDX等分科会では、田中酒造の岡田栄造氏から、酒造りにIoT技術を活用した事例の特別報告があり、非常に興味深かったです。田中酒造は 120 年以上続く小樽の造り酒屋で、観光客も多く立ち寄る人気のお店です。私も何度かお酒を買いに行ったことがありますが、製造工程をDX化していたことは初めて知りました。田中酒造はもともと人手不足解消のためにIoT技術の導入に積極的だったそうですが、麹作りの温度管理や酵母の発酵過程などの管理をDX化したことで、リアルタイムでデータをモニタリングし、リモートでの温度調整が可能になり作業が効率化したそうです。効率化できるところはDX化し、人がやらなければならない作業に従業員が稼働をしっかりかけることで品質の向上と働きやすい職場環境づくりにつなげるという考えに共感しました。

どこの業界でも人手不足が課題となっている今、DX化によって人を減らすのではなく面倒な作業を減らすことが、一人ひとりが仕事をしやすくなる仕組みづくりが重要で、日本の産業を支える一助になると思います。今後もさまざまな業種で導入事例が増えていくことを期待します。



また、つど一む会場の緑十字展にも行ってきましたが、各企業・団体の展示に圧倒されました。熱中症対策の空調服もこんなに進化しているのかと驚きましたし、安全靴やヘルメットの軽量化なども感動しました。

AIを使った安全管理システムなどもいくつか展示されていました。「高年齢者の作業中の転倒事故などを防止する」目的で開発された、スマホで体力点検・管理・解析ができるAIは、ベテラン層が多い通信設備・建設の分野でも活用すべきではないかと感じました。とにかく盛りだくさんの内容で、参加できて良かったです。札幌開催にあたりご尽力された関係者の皆さんに敬意を表します。

ちなみに緑十字展では、私の好きな「仕事猫」のグッズも購入できたうえ、「仕事猫」とも写真を撮ることが叶い、大満足です。

NEW「働く女性の健康を考える」その 10　睡眠と健康について　睡眠の質向上を！

自分の「いびき」は？　　睡眠時無呼吸症候って？



「働く女性の健康」特に睡眠の質について掲載しています。前回は退勤してから眠るまでの時間は大切だということ、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だと説明をしました。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ることもお伝えしました。

今回は、睡眠中の「いびき」についてです。かつて、大きなイビキをかく人は良く眠っている証拠とみなされていました。しかし、これは睡眠中の呼吸障害にほかならず、色々な健康問題に発展する可能性があるということで楽観視できる問題ではありません。筆者も以前、出張で同室となった同僚のイビキの大きさにビックリしたことがあり、笑い話で終わらせていたことがあります。「カラダが助けを求めている」証拠として捉えるべき問題です。

「眠って、疲労回復」と考えるのが普通です。しかし、「眠っている時に呼吸が止まる」睡眠時無呼吸症という病気があるので気をつけてください。眠っている間に呼吸が止まっては再開さする状態が幾度も繰り返され、呼吸が止まるのは一回当たり 10 数秒で、睡眠 1 時間あたり 15 回で中程度、30 回以上で重症と言われています。脳

は、呼吸が止まると危険だと察知して「覚醒」します。「睡眠➡呼吸停止➡目覚める」を一晩に 100 回も反復していると睡眠の質が低下して疲労回復は妨げられ、仕事に支障が生じ、健康も害されることとなります。

睡眠中に舌が喉の奥に垂れ下がることなどによって空気の通り道・気道が塞がれることで、大きなイビキをかき、呼吸が止まったり、止まりかけたりする状態が繰り返されます。こうして睡眠の状態が悪化すれば、就床時間は確保されていても自動車運転などにおいて安全が強く心配されます。【つづく 健康と安全 10 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**



