

保健だより

Vol.18

11月は「過労死等防止啓発月間」です

過労死等とは業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです

週の労働時間が60時間以上の労働者の割合は近年低下傾向であるものの、いまだ長時間労働の実態がみられます。

脳・心臓疾患の労災のみでなく、近年では仕事上の強いストレスが原因となってうつ病などの精神障害を発病し、労災と認められる件数も増加しています。



長時間労働が健康に与える影響は？

長時間にわたる過重な労働は疲労の蓄積をもたらす最も重要な要因です。具体的には、時間外・休日労働が月45時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まります。

(右の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。)

過重労働と健康リスクとの関連性



R4過重労働解消キャンペーンパンフレットより

働きすぎによる健康障害を防止するために

出退勤管理は正確に

必要時医師面接を受けましょう

日頃の健康管理が大切
適切な睡眠時間の確保を！



奈良県教育委員会では過重労働による健康障害を防止するための対策実施要綱を定め、健康障害を防止するための取り組みを行っています。

厚生労働省、ホームページ・パンフレットもご覧ください
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_28319.htm

