



**11** 令和元年11月15日 発行  
**第73巻 第11号**  
 岡山市北区桑田町15番28号  
 一般社団法人 **岡山県労働基準協会**  
 編集兼 (電話) 086) 225-3571  
 発行人 井上文雄  
**1部 50円 1年 600円**  
 (購読料は会費を含む)  
 ホームページ <http://www.olsa.or.jp>



奥津溪(鏡野町) (写真提供: 公益社団法人岡山県観光連盟)

**安全衛生12のポイント**

**リフレッシュ**  
**気持ち切り替え**

**11月**

**11月** ゆとり創造月間 **12月** 12月1日~翌年1月15日 年末年始無災害運動

**目次** *Nov. 2019*

**行政の動き**

- 11月は「しわ寄せ防止キャンペーン月間」です ..... 2
- 有期契約労働者も育児休業・介護休業を取得できます .. 2
- 荷主と運送事業者の皆様へ～セミナーのご案内～ .. 3
- 労働保険は働く皆さんを守ります ..... 6
- 治療と仕事の両立支援セミナーのご案内 ..... 7

**協会より**

- 第32回岡山県ゼロ災運動研究集会を開催 ..... 4
- 令和元年度中央労働災害防止協会緑十字賞を受賞 .. 5
- 中小企業無災害記録証が授与されました! ..... 9
- 中小企業無災害記録証授与制度申請のご案内 ..... 9
- 伐木等の業務(大径木)特別教育修了者を対象とした補講 .. 10
- 令和元年度年末年始無災害運動について ..... 12

本日は晴天なり! ..... 11

労働災害-災害事例・統計- ..... 13

悠々自適 ..... 14

# 11月は「しわ寄せ防止キャンペーン月間」です。

大企業・親事業者による長時間労働の削減等の取組が、下請等中小事業者に対する適正なコスト負担を伴わない短納期発注、急な仕様変更などの「しわ寄せ」を生じさせている場合があります。



**STOP!**  
**しわ寄せ**

大企業等と下請等中小事業者は共存共栄！適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更などはやめましょう！

長時間労働につながる取引慣行の見直しについては

**岡山労働局雇用環境・均等室 TEL 086-225-2017**

有期契約の労働者を雇用する事業主のみなさまへ

## 有期契約労働者も育児休業・介護休業を取得できます！

有期契約労働者（パート、派遣、契約社員など雇用期間の定めのある労働者）のうち、一定の要件を満たす場合、育児休業や介護休業をすることができます。配偶者が専業主婦（夫）の場合も拒むことはできません。

### 育児休業

原則、1歳に満たない子を養育するためにする休業。保育園に申込みをしているが入所できないなど、特別な事情がある場合、最長2歳まで取得できる。

#### 有期契約労働者の要件 (①②どちらも満たすこと)

- ①入社1年以上
- ②子が1歳6か月（☆）に達するまでに労働契約が満了し、更新されないことが明らかでないこと  
（☆…2歳までの休業の場合は2歳）

### 介護休業

要介護状態にある家族を介護するためにする休業。対象家族1人につき、通算93日、3回まで分割して取得できる。

#### 有期契約労働者の要件 (①②どちらも満たすこと)

- ①入社1年以上
- ②介護休業開始予定日から93日を経過する日から6か月を経過する日までに労働契約が満了し、更新されないことが明らかでないこと

②つまり・・・契約期間や更新回数の上限が定められていない場合は休業の対象となります

平成29年1月に要件が緩和されています!! 規定改正のためのご相談・お問い合わせは

**岡山労働局雇用環境・均等室**

**TEL 086-225-2017**

詳細については ☆厚生労働省ホームページ「育児・介護休業」でサイト内検索

## 荷主と運送事業者の皆様へ ~セミナーのご案内~

厚生労働省は、「**荷主と運送事業者のためのトラック運転者の労働時間短縮に向けたセミナー**」を、今年10月から来年3月までにかけて、全国47都道府県で全50回開催します。このセミナーは、貨物を運送するトラック運転者の労働時間短縮の進め方のノウハウを広く荷主企業やトラック運送事業者の皆さまに向けてお知らせするものです。

トラック運転者は、他業種の労働者と比べて長時間労働の実態にあります。その背景には、荷主や配送先の都合により、長時間の荷待ち時間（貨物の積み込みや荷下ろしの順番を待つ時間）や、手荷役（手作業での貨物の積み込みや荷下ろし）が発生するなど、貨物運送における取引慣行などからトラック運送事業者の努力だけでは改善が困難な問題が存在しています。

重要な社会インフラである物流が滞らないようにするために、そしてトラック運転者の長時間労働を改善していくためには、荷主企業とトラック運送事業者の双方が歩み寄り、そして協力しあって、取引環境の適正化に取り組むことが必要不可欠です。

このセミナーでは、厚生労働省と国土交通省が協力して、トラック運転者の労働時間短縮のために荷主企業とトラック運送事業者が具体的に取り組む事項の解説などを行い、荷主企業とトラック運送事業者の双方に役立つノウハウを提供します。

セミナーは事前申込制で、**参加無料**です。

申し込みは「**トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト**※」からオンラインで行うことができます。詳しくは、下記サイトをご確認ください。

また、都道府県労働局および労働基準監督署の窓口に備え付けているブロック別のリーフレット（ポータルサイトにも掲載）がFAX申込書を兼ねており、リーフレットの申込書欄に必要事項を書き込んで、FAXに送信することでも、セミナーの申し込みができます。

※セミナー申し込み等、詳細は

**厚生労働省「トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト」**

<https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/>

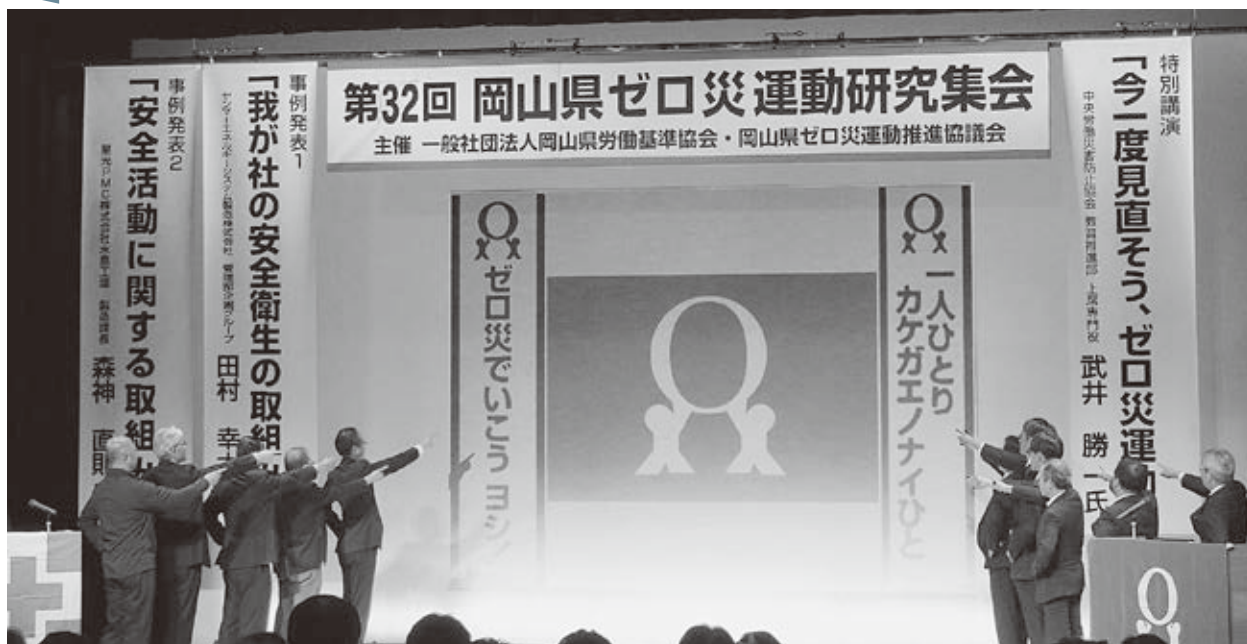
をご覧ください。

当サイトでは、**荷主企業向け、トラック運送事業者向けのコンテンツ**を多数掲載しています。

本件に関する  
お問い合わせは

岡山労働局 労働基準部 監督課 TEL (086)225-2015

## 第32回岡山県ゼロ災運動研究集会を開催



(一社)岡山県労働基準協会並びに安全衛生委員会による第32回岡山県ゼロ災運動研究集会が10月16日(水)、さん太ホール(岡山市北区柳町2丁目1-1)において、県内事業場の安全衛生担当等109名参加のもと開催されました。本集会は、司会の江川委員(丸五シーエス工業㈱)の音頭によるゼロ災コールに続き、築山委員(作州かがみの森林組合)の開会あいさつで幕を開けました。



江川 文人氏



築山 功氏

今回の実践事例は、「平成31年度岡山労働局長表彰」を受賞された事業場から2社の取組みを紹介いただきました。

事例発表1では、ヤンマーエネルギーシステム製造株式会社管理企画グループの田村幸大氏から『我が社の安全衛生の取組み』をテーマに、事例発表2では、星光PMC株式会社水島工場製造課長の森神直則氏から『安全活動に関する取組み』をテーマに、各社で行われている安全衛生に関する様々な活動について説明をいただきました。



田村 幸大氏



森神 直則氏

特別講演では、中央労働災害防止協会教育推進部上席専門役の武井勝一氏から『今一度見直そう、ゼロ災運動』をテーマに講演をいただきました。



武井 勝一氏

リスクアセスメントとKYT活動の基礎的な説明から、現在の手法等について分かりやすく説明いただきました。究極の目標“労働災害ゼロ”を達成し継続するには、リスクアセスメントとKYT活動を並行して実施することが重要であり、「リスクアセスメントを不安全状態の撲滅」「KYT活動を不安全行動の撲滅」と位置付ければ、より活動目的が明確になり、全員参加型の取組みが可能となることを、あらためて感じることであった講演でした。

最後に、井上専務理事((一社)岡山県労働基準協会)の開会あいさつで、盛会のうちに幕を閉じました。

# 令和元年度 中央労働災害防止協会緑十字賞を受賞

中央労働災害防止協会では、長年にわたり我が国の産業安全または労働衛生の推進向上に尽くし、顕著な功績が認められる個人等に対して緑十字賞を贈呈されています。

この度、令和元年度の緑十字賞受賞者として、10月23日に京都市で開催された全国産業安全衛生大会の総合集会で表彰式が行われ、岡山県下から八幡 徹氏と岡野 秀文氏が受賞されました。

## 《産業安全および労働衛生》



**八幡 徹氏**  
日本植生株式会社  
安全衛生課長



**岡野 秀文氏**  
一般社団法人  
岡山県労働基準協会  
倉敷支部事務長



**Metaltech**  
株式会社 **メタルテック**  
岡山事業所

〒704-8126 岡山市東区西大寺浜910  
Tel.(086)943-2934 Fax.(086)943-4787

## 津山ガス株式会社

取締役社長 荻田 善嗣

岡山県津山市林田町92  
☎(0868)22-7211

## 武田育男税理士事務所

岡山市北区東島田町1丁目2-5  
Tel.(086)231-1227

## 三井造船特機エンジニアリング株式会社 マリン・メンテ事業部

取締役事業部長 横田 盛男

〒706-8651  
岡山県玉野市玉3丁目1番1号  
TEL.0863-23-2677 FAX.0863-23-2612

弁護士法人  
**太陽綜合法律事務所**  
(岡山弁護士会所属)

岡山県労働基準協会顧問弁護士  
弁護士 近藤 弦之介  
弁護士 藤原 健幸  
弁護士 馬場 幸怜  
弁護士 山谷 口愛  
弁護士 山川 山下  
弁護士 川端 美智子  
弁護士 石田 綾衣  
弁護士 青木 夢太  
弁護士 水鹿 皓辰  
弁護士 岡田 義介  
弁護士 石島 弘

〒700-0901  
岡山市北区本町6番36号  
第一セントラルビル2階  
TEL(086)224-8338(代)  
FAX(086)224-7555

**NAKASHIMA**  
We Go Beyond

## ナカシマフオペラ 株式会社

本社/〒709-0625  
岡山市東区上道北方688-1  
TEL(086)279-5111  
FAX(086)279-3107



## 坂本産業株式会社

代表取締役 坂本修三

〒714-0001 岡山県笠岡市走出670-1  
TEL(0865)65-0311(代)  
FAX(0865)65-0460



健康診断と  
作業環境測定は、  
(一社)岡山県労働基準協会  
労働衛生センターに  
お任せください。

健康診断は全衛連の労働衛生サービス機能評価の認定を取得

品質と精度管理には自信があります。  
安心してご利用ください。

☎086-281-4500 FAX086-282-6548  
岡山市南区山田 2315-4 (岡山県安全衛生会館内)

### 労働問題相談日のお知らせ

毎週火曜日と木曜日10時から16時  
(12:00~13:00を除く)

会員の皆様方の労働問題に関するあらゆるご相談に応じます。  
お気軽にご相談下さい。

TEL(086)2255-4538  
※右記以外の日程または来所をご希望の方は、事前にご連絡下さい。



# 労働保険は働く皆さんを守ります。

～ 労働者を一人でも雇ったら手続きを～



法人・個人を問わず事業主の方は、正社員、パート、アルバイトといった雇用形態に関わらず、一人でも雇ったら労働保険に必ず入らなければいけません。労働保険は、従業員の安心と会社の安定のための保険。「そもそも知らなかった」、「小さい会社だから大丈夫だと思ってた」、「設立準備が忙しくて忘れてた」など、様々な理由があると思いますが、従業員のため、会社のために、加入することは事業主の責任です。

**電子申請での手続き、口座振替納付が便利です。**  
(電子申請は24時間、365日いつでもOK!)

- ▶ 労働保険とは、労災保険(労働者災害補償保険)と雇用保険を総称した言葉です。
- ▶ 労働保険の手続きを行っていない期間中に労災に該当する事故が発生した場合は、事業主から遡って保険料を徴収するほかに、労災保険給付に要した費用の全部又は一部を徴収する場合があります。

詳しくは、都道府県労働局、労働基準監督署又はハローワークへご相談ください。

厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp>

労働保険

検索

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署・公共職業安定所・(一社)全国労働保険事務組合連合会・全国社会保険労務士会連合会

忘れてませんか? 加入義務

# 労働保険

労災保険

雇用保険

©弘兼憲史 / 講談社



治療と仕事の \\ ご存じですか? 「治療と仕事の両立支援」 //

# 岡山 両立支援セミナー 開催 入場無料

## 2019.12.5 (木) 13:30~ イオンモール岡山5F (おかやま未来ホール)

お申込みは、下記のURL  
または裏面の用紙に必要  
事項を記入のうえFAXで



「治療と仕事の両立支援  
ナビポータルサイト」

治療 両立ナビ 検索

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



厚生労働省 岡山労働局

岡山県地域両立支援推進チーム

治療と仕事の

# 岡山 両立支援セミナー

募集人数 **100名**

入場無料

「治療と仕事の両立支援」とは、病気の治療を行いながら仕事を続けることを支援するための取組です。この度のセミナーでは「治療と仕事の両立支援」の具体的な進め方や留意すべきポイント、もたらす効果などについて、企業と医療機関の皆さまにわかりやすくご紹介いたします。是非ご参加ください。

日時: **2019年12月5日(木) 13:30~16:15予定** (13:00~受付開始)

会場: **イオンモール岡山5F おかやま未来ホール** (岡山市北区下石井1-2-1)

## ■基調講演 『治療と仕事の両立支援』はなぜ必要か

豊田章宏氏 中国労災病院 治療就労両立支援センター所長

1986年より脳神経外科医として脳卒中を中心に急性期治療に関わる。1996年に上司から外科医は切りっぱなしで、その後のリハビリが何とかならないかと相談され急性期リハビリに携わる。その後の医療制度の変革に対応するため地域連携バスや地域包括ケアに関わり、労災病院の勤労者医療の一環として就労支援にも関わるようになる。厚生労働省両立支援ガイドライン作成・コーディネーター養成にも関与。大切なものは現場とスタッフ。

## ■取組事例紹介(企業・医療機関)

(株)山陽マルナカ / (株)ショウワコーポレーション / 岡山大学病院 / 岡山労災病院

## ■岡山産業保健総合支援センターからのご案内

- ・助成金等の相談コーナーを設置していますのでお気軽にご利用ください。
- ・日本医師会認定産業医研修の生涯研修(専門2単位)を申請中です。

## 参加申込書

下記項目をご記入のうえ、FAXでお申込みください。

フリガナ			
お名前			
団体名 または勤務先			所属・部署名
あなたの職種について 該当する□にチェック してください。	<input type="checkbox"/> ①企業関係者	<input type="checkbox"/> ②産業医・産業保健スタッフ	<input type="checkbox"/> ③医療従事者
	<input type="checkbox"/> ④行政機関	<input type="checkbox"/> ⑤報道・メディア	<input type="checkbox"/> ⑥その他
「治療と仕事の両立支援」 についてご質問があれば お書きください。			
電話番号			FAX番号(必須*)

※参加証はFAXでお送りするため、FAX番号の記載がない場合には応募を無効とさせていただきます。

### 注意事項

- 参加希望者多数の場合は抽選となります。当落の発表は参加証の送付をもって代えさせていただきます。
- 当選者には開催日の10日前を目途に、参加証をお送りします。応募に関する通信費はご応募される方のご負担となります。
- 当日は、記録のために撮影を行います。あらかじめご了承ください。
- セミナーの内容は都合により変更する場合があります。
- 災害時、悪天候時はセミナーを中止させていただく場合があります。

**FAX: 03-5550-6530**

申込締切: **2019年11月22日(金)**

「治療と仕事の両立支援ナビ」からも申し込みいただけます。

治療 両立ナビ 検索

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



お問い合わせ先: 治療と仕事の両立支援セミナー事務局 (TEL 03-5550-0735)



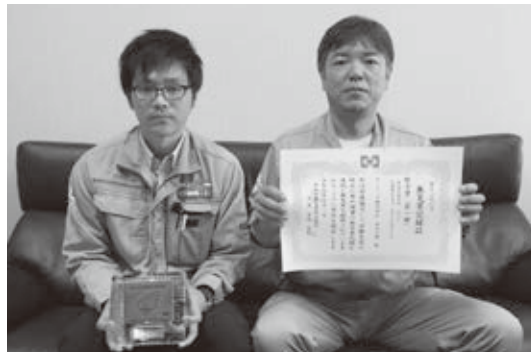
# 中小企業無災害記録証が授与されました!!

## タイムック株式会社本社工場 (総社市西部197-1)

同社では、平成30年4月13日から無災害を継続し、令和元年5月16日に記録（第一種・努力賞・350日）を見事達成し、本年6月に中小企業無災害記録証を申請されました。このたび、7月1日付けでその交付が決定し、9月25日、岡山県労働基準協会において記録証の伝達式が行われました。

伝達式では、同社本社工場 安田 浩 製造部長に記録証と記念品が手渡されました。

申請事業場の業種は輸送用機械器具製造業、次回の「第二種・進歩賞・700日」も達成されますことを祈念いたします。



宮原副主任

安田製造部長

### ◆代表者からのメッセージ

この度は、弊社本社工場に中小企業無災害記録証（努力賞）を授与いただき誠にありがとうございました。弊社吉備工場に引き続き、本社工場も受賞できたこと大変嬉しく思っております。

弊社は新型自動車部品等の試作製造を行う会社です。拠点は岡山の本社工場をはじめ日本国内に5工場、1営業所がございます。全社での主な取り組みとして、環境整備（5S活動）、改善提案、ヒヤリハット、KYT4R法（危険予知トレーニング）などの安全衛生活動に非常に力を入れて取り組んでおります。今回の受賞は、日頃より従業員一人ひとりが安全に対する意識を高く持ち、作業に取り組んでいる成果が出たのだと思います。

私たち一同は、今回の栄誉を励みとし、これからもなお一層の研鑽を重ね、それぞれの活動に引き続き精進して参りたいと存じます。

タイムック株式会社本社工場 製造部長 安田 浩

## 中小企業無災害記録証授与制度 申請のご案内

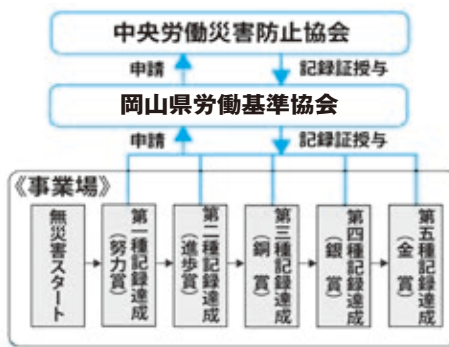
中央労働災害防止協会では、中小企業が自主的に安全衛生活動を進める上での目標となるよう「中小企業無災害記録証授与制度」を設けています。この制度開始以来、経営者、従業員が一丸となって安全衛生活動を進め、無災害記録を達成した多くの事業場に無災害記録証が授与されています。

災害ゼロの安全で快適な職場づくりに向けて、ぜひこの制度をご活用ください。

表彰の対象となる事業場は次の要件をいずれも満たしている事業場です。

- 中小企業（資本の額又は出資の額の総額が1億円以下又は常時使用される労働者数が300人以下の企業）に属する事業場
- 労働者が10人以上100人未満の事業場

### ■中小企業無災害記録証授与制度申請のながれ



### 《申請書及び制度のお問い合わせ》

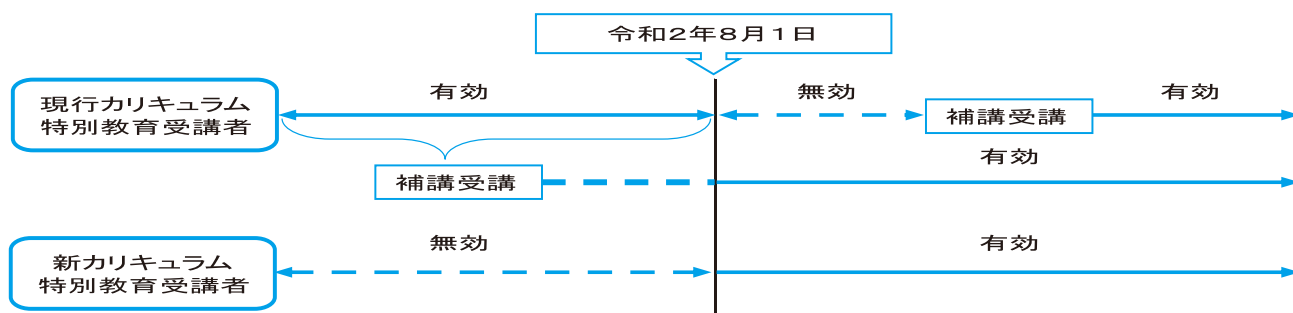
- ・中央労働災害防止協会ホームページ [無災害記録証](#) [検索](#)
- ・岡山県労働基準協会 Tel 086-225-3571

# 伐木等の業務(大径木)特別教育修了者を対象とした補講

## 補講について

労働安全衛生規則の一部を改正する省令及び安全衛生特別教育規程の一部を改正する告示がそれぞれ公布等され、特別教育に係る規程については、令和2年8月1日から施行または適用されます。そのため、**現行の伐木等の業務に係る特別教育は、令和2年7月末日まで有効ですが、8月1日以降は無効となり、新たに適用されるカリキュラムによる特別教育が有効**となります。今回、経過措置として、施行通達に基づく補講を受講することにより、新たに適用されるカリキュラムによる特別教育の一部を省略することができ、令和2年8月1日または補講受講後のいずれか遅い方の日付以降に伐木等の業務に就くことができます。このため、現行の伐木等業務の特別教育修了者(※1)を新たに適用されるカリキュラムによる特別教育修了者と認めるための補講を開催いたします。

※1 林材防岡山県支部及び岡山県労働基準協会が現行の労働安全衛生規則第36条第8号の特別教育(チェーンソーに関する教育を含む)を修了された方  
 ※2 令和2年8月1日以降の補講については、令和3年2月末日まで当協会で開催いたしますが、その後については現行カリキュラムの修了者であっても、新カリキュラムでのご受講となります。



## 日程等

高梁会場：高梁総合文化会館（高梁市原田北町1212）

① 令和 元年12月 4日 (水)	② 令和 元年12月 5日 (木)
-------------------	-------------------

新見会場：岡山県労働基準協会新見支部（新見市新見811-1）

① 令和 元年12月10日 (火)	② 令和 元年12月11日 (水)
-------------------	-------------------

津山会場：津山圏域雇用労働センター（津山市山下92-1）

① 令和 元年12月18日 (水)	② 令和 2年 1月14日 (火)
③ 2月20日 (木)	④ 3月17日 (火)

## 受講料等

- 会 員（林材防岡山県支部または岡山県労働基準協会）  
 受講料3,300円（税込） テキスト1,100円（税込） 計4,400円（税込）
- その他  
 受講料4,950円（税込） テキスト1,100円（税込） 計6,050円（税込）



## 申込方法

- 窓口・FAX申込  
 受講申込書に必要事項をご記入のうえ、岡山県労働基準協会各支部へお申し込みください。  
 ※受講申込書については、当協会ホームページをご覧ください。各支部へお問い合わせください。
- その他  
 受付の後、振込み等の確認ができましたら、受講票を発行いたします。  
 キャンセルの場合、講習前日までにご連絡があった場合に限り、事務手数料1,000円+振込手数料及びそれに係る消費税を差し引いて返金いたします。事前にご連絡がなく、講習当日に欠席の場合は受講料の返金はいたしません。

お問い合わせ先：岡山県労働基準協会 講習担当 TEL 086-221-2160



一般社団法人 岡山県労働基準協会  
労働衛生センター 所長



藤田 充啓

## 職場における生活習慣病対策

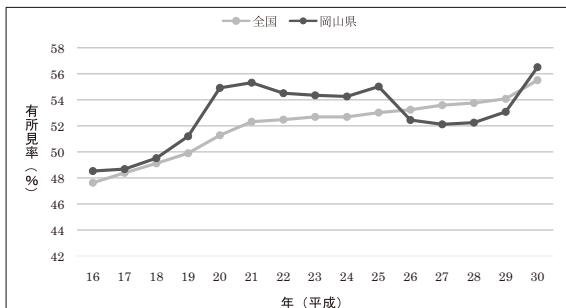
皆様こんにちは。そろそろ冬の足音を感じる季節になりました。インフルエンザ対策など冬場の健康管理をしっかりして厳しい季節を乗り切りましょう。

さて職場の定期健康診断における有所見率は年々増加の一途をたどっています(グラフ1)。今や有所見率は50%を超えており大きな問題となっています。岡山労働局も有所見率の改善に関して対策を打ち出しています(#にあるサイトをご参照ください)が改善にまでは至っていない状況です。健康診断の項目別に見てみますと(グラフ2)全国、岡山県とも脂質検査、血糖、肝機能検査そして血糖検査において有所見率が高くなっています。これらはまさに生活習慣病と言われる疾患に深く関係する項目であることがわかります。つまり有所見率の改善には生活習慣の改善が必要という事になります。

生活習慣の改善は食事と運動から！が基本です。表1は生活習慣の改善に関するヒントです。肥満に関しては平成29年の調査で男性30.7%、女性21.9%の方がBMI 25以上の肥満という結果でした。肥満の改善には食事と運動の管理が重要となります。まず第一歩として自分の生活習慣を振り返ってみましょう。肥満の原因がどこにあるのかを見つけるためにも記録をする事をお勧めします。食事内容、時間、運動の有無あるいは徒歩数など。合わせてぜひ毎日の体重測定をしてください。それらを記録し自分の生活習慣の問題点を見つけます。問題点が見つかったら改善策を検討します。この際社内の産業衛生スタッフあるいは産業医に積極的に相談してください。良いアドバイスをもらった後は実行あるのみです。

運動については『身近な事から少しずつ』を合言葉にまずはウォーキングから始めましょう。通勤時の短時間(報告では20分以上)のウォーキングでも糖尿病発症予防に有効であるという報告もあります。ウォーキングであれば工夫次第で比較的簡単に毎日の生活に取り入れることが可能だと思います。例えば車通勤の方であれば駐車場の隅に停めて少しでも長く歩くといった具合です。重要なのは自分の生活スタイルに合った、無理のない運

グラフ1 定期健康診断有所見率推移(全国、岡山県)



# 岡山労働局「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組について -岡山労働局・各労働基準監督署-」  
<https://jsite.mhlw.go.jp/okayama-roudoukyoku/content/contents/000227100.pdf>

動習慣を身につける事です。

食生活のポイントは挙げていけばきりがありませんが現時点で私の中で優先度が高いのは“バランスの良い食事”です。先日、腸内細菌について最近の話題に触れる機会がありました。腸内細菌叢(そう)、つまり腸内の細菌の集団の状態が健康状態やいくつかの病気の発症、また第4の抗がん治療である免疫療法の効果にも関連するというデータが出されています。この細菌叢の状態にも食生活が大きく影響するというのです。いつも同じ内容の食事を摂っていると腸内細菌もかたよりが出てバランスが崩れるようです。また繊維質をたくさん取る事は腸内細菌にとっては良い事の様です。バランスを欠いた食事は思いのほか私たちの体に大きく影響しているのかもしれない。3大栄養素、5大栄養素などに注目して自分の食事バランスを見直してみてもいいでしょうか。ぜひ食事バランスガイド(図1)などを利用し食事内容をチェックしてみてください。

生活習慣の改善はすぐに達成する事は難しいと思いますが、ちょっとした努力や工夫による生活習慣の改善が長年にわたって健康な生活をもたらすはずで、今日からちょっとした取り組みを始めてみませんか。

グラフ2 健康診断項目別有所見率(全国、岡山県、平成30年)

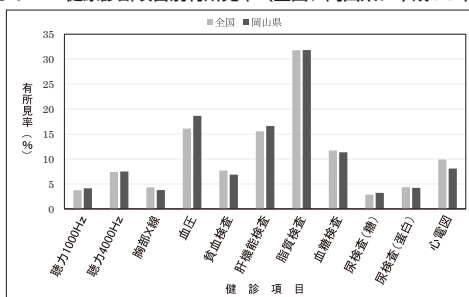
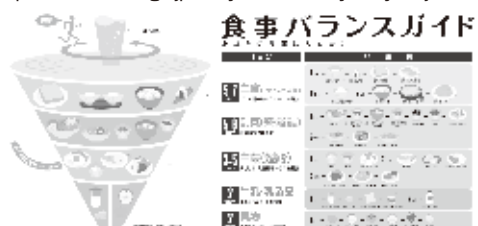


表1 生活習慣の改善ヒント

生活習慣項目	ポイント
肥満	毎日の体重測定を行い体重管理 BMIが25未満でも要注意(BMIの値とともに糖尿病発症リスクが上昇)
運動習慣	通勤時に歩きましょう(できれば1日20分以上) 軽度でも継続的な運動が重要です
食事	バランスの良い食事を心がける 食物繊維を積極的に食べましょう 食事の時間も重要です
飲酒習慣	飲むなら休肝日(2日/週連続)の設定を! アルコール換算20gを目安に適正飲酒を心掛ける
喫煙習慣	禁煙外来を受診し禁煙しましょう

図1 食事バランスガイド  
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> より引用)



# 令和元年度年末年始無災害運動

年末年始無災害運動は、働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができるよう事業場等の取組促進を図る趣旨で、昭和46年から厚生労働省の後援のもと中央労働災害防止協会が主唱する運動で、本年度で49回目を迎えます。

本年度の年末年始無災害運動は、

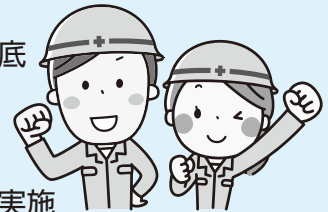
## 『令和最初の年末年始 安全健康 心に誓う』

を標語として令和元年12月1日から令和2年1月15日までの間、展開することとなりました。

とりわけ、年末年始は慌ただしい中での大掃除や機械設備の保守点検・始動等の作業が多くなるほか、積雪や凍結による転倒等の危険が増します。各事業場においては、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、非定常作業における安全確認の徹底、保護具等の点検の実施、転倒等への注意喚起、労働者の健康状態の確認など、職場の総点検に全員で取り組むことが一層重要となります。令和となって初めての年末を、皆で力を合わせて無事に締めくくり、明るい新年を迎えられるよう、安全・健康への思い新たに無災害を目指して取組みましょう。

### 事業場の実施事項

- (1) 経営トップによる安全衛生方針の決意表明
- (2) リスクアセスメントおよび労働安全衛生マネジメントシステムの導入・定着
- (3) KY（危険予知）活動を活用した非定常作業における労働災害防止対策の徹底
- (4) 機械設備に係る一斉検査および作業前点検の実施
- (5) フルハーネス型墜落制止用器具を含めた安全保護具・労働衛生保護具の点検と整備
- (6) 転倒、墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ災害防止や腰痛予防対策の徹底
- (7) 火気の点検、確認など火気管理の徹底
- (8) 交通労働災害防止対策の推進
- (9) 安全衛生パトロールの実施
- (10) 化学物質のリスクアセスメントの実施を含めた化学物質管理の徹底
- (11) 年末時期の大掃除等を契機とした5Sの徹底
- (12) 年始時期の作業再開時の安全確認の徹底
- (13) 過重労働をしない・させない職場環境づくり
- (14) 健康的な生活習慣（睡眠、飲酒、食生活等）に関する健康指導の実施
- (15) インフルエンザ等の感染症予防対策の徹底
- (16) 職場のハラスメント防止につながる取り組みの推進
- (17) 自然災害等に伴う復旧・復興工事等における労働災害防止対策の推進
- (18) 安全衛生旗の掲揚および年末年始無災害運動用ポスター、のぼり等の掲示
- (19) その他安全衛生意識高揚のための活動の実施



主唱者：中央労働災害防止協会

後援：厚生労働省

年末年始ポスターなど各種用品を取り扱っています。  
お申込みは協会各支部へお早めに。



## 食料品製造業における労働災害の増加

食料品製造業における令和元年9月末現在の災害（休業4日以上）は94件と前年同期より+13件（16%増加）となっています。**安全装置等の使用の徹底をお願いします。**

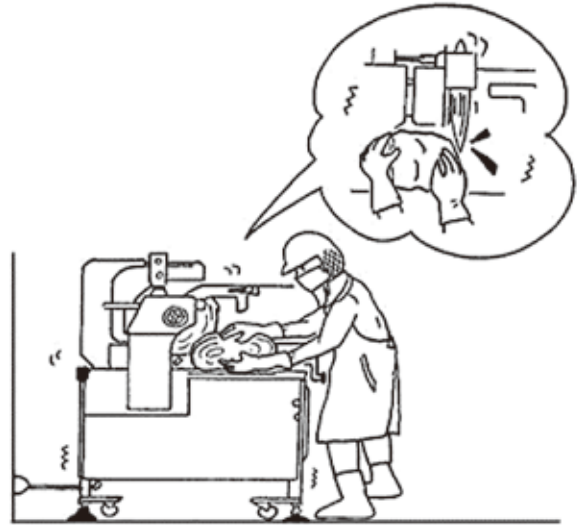
\*①通路・人力運搬機等での転倒、②食品加工用機械等でのはさまれ、③包丁などでの切れが多く発生しています。

**\*事例①** はさまれ・巻き込まれ、経験2年、休業3月

ミキサーで生地を製造中、機械が止まる前に側面に付いた生地を落とすため手を入れた際、回転軸に巻き込まれ手を打撲した。（安全装置あり）

**\*事例②** 切れ・こすれ、経験2年、休業3月

冷凍クッキーを専用カッターで切断中、刃の部分（カバーあり）に手を入れた際、機械が動き、指を切断した。



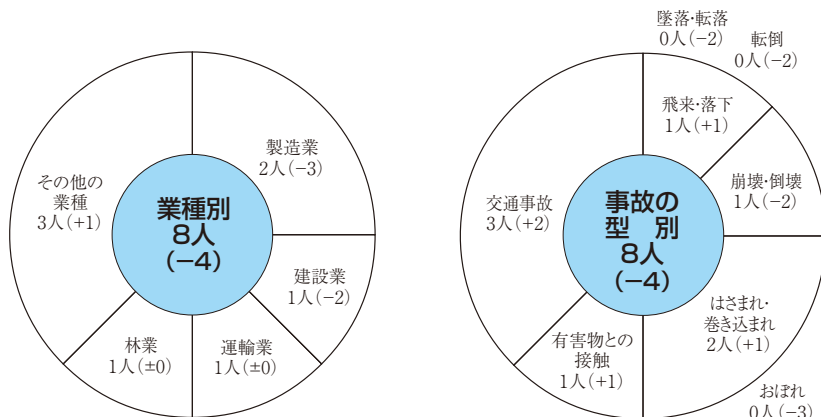
### 【参考】「食品加工用機械」についての規定(平成25年10月1日改正安衛則:概要)

- ①切断機又は切削機の刃の切断に必要な部分以外に覆い・囲い等（安全装置等）を設ける。
- ②粉砕機又は混合機の開口部へ転落するおそれ、蓋・囲い・高さ90cm以上の柵等を設ける。
- ③原材料の送給又は取出す場合、危険を及ぼす場合は運転を停止する。（労働者に用具（保護手袋、専用の器具等）を使用させること。）
- ④ロール機、成形機又は圧縮機の危険を及ぼすおそれ（身体の一部がはさまれる等）のある部分には、覆い・囲い等を設ける。
- ⑤安全装置等は、点検・整備・機能の保持等を徹底する必要がある。

## 2019年労働災害発生状況

### 死亡災害

9月末現在(速報値)  
( )内は前年同月比増減数



### 死傷災害

(休業4日以上)の死傷災害

9月末現在(速報値)  
( )内は前年同月比増減数

