

11月の重点目標

過重労働対策

11月は「過労死等防止啓発月間」

厚生労働省では、毎年11月を「過労死等防止啓発月間」と定めています。

「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。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

疲労が蓄積すると心身の健康状態が低下し、過剰なストレスを招きやすくなります。労働者の疲労蓄積度を把握し、適切な対応を講ずることが重要です。

2. 最近1か月間の勤務の状況

1. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
2. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
3. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
4. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
5. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
6. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
7. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
8. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
9. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
10. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
11. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
12. 1か月間の勤務状況 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%

1. 最近1か月の自覚症状

1. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
2. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
3. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
4. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
5. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
6. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
7. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
8. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
9. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
10. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
11. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%
12. 最近1か月の自覚症状 (※)	□ 100%	□ 90%	□ 80%	□ 70%	□ 60%	□ 50%	□ 40%	□ 30%	□ 20%	□ 10%	□ 0%

厚生労働省 過労死等防止啓発パンフレットより
労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

疲労蓄積予防のためにセルフチェック！
相談や改善にご活用ください



事業主が取り組む対策

- 長時間労働の削減
- 健康づくりに向けた積極的な支援
- ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場づくりの推進
- 計画的な年次有給休暇の取得推進
- メンタルヘルス対策を積極的に推進
- ハラスメントの予防から再発防止までの取組



労働者が取り組む対策

- 働きすぎによる健康障害を防止するために自らの健康管理に努める
- ストレスチェックによりストレスの状況に気づきセルフケアに努める
- ハラスメントに気づいたら相談窓口へ連絡！



【出典】11月は「過労死等防止啓発月間」です。2024年10月、厚生労働省。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_43985.html。最終アクセス日R6. 10. 11

厚生労働省 過労死等防止啓発パンフレットより
労働条件や健康管理に関する相談窓口等一覧



安全 第一

令和6年度 安全大会

9月28日(土) 山形本社と新潟支社合同で安全大会を開催！

午前は本社と支社でそれぞれ災害発生時訓練と避難訓練を行い、双方で報告しあい、報告方法の確認も行いました。

<山形本社>

停電時電源確保手順確認、緊急事態発生時訓練、災害発生時の対応について(動画発信・報告訓練)

<新潟支社>

救命救急動画視聴、避難訓練(点呼、徒歩移動時経路確認、本社への動画報告)、消火器設置位置確認

・動画視聴(飲酒運転防止)

・健康経営セミナー

毎年行っている緊急時・災害時の訓練で、本社と新潟支社の両方で確認出来て良かったです。

実際に現場を見たり、自ら動いてやってみて確認することが大切だと実感しました。



※ 訓練の画像です