



株式会社 アシスト



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中核組織法人部門
ネクストプライト1000



今月の提案

過重労働対策

各出典：厚生労働省 最終アクセス日 (R8.10.20)

その疲れ、ため込んでいませんか？ 11月は過労死等防止啓発月間です。「過労死等防止対策」
～過重労働を防ぎ、心と体の健康を守ろう～

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000053725.html>



「まだ大丈夫」が危険のサインかも?!

長時間労働や休息不足が続くと疲労が蓄積し、脳・心臓疾患やメンタルヘルス不調につながる恐れがあります。

こんなサインに
要注意

《身体の変化》

- ・疲れが取れない
- ・不眠、眠りが浅い
- ・頭痛など

《心の変化》

- ・イライラ
- ・集中力や判断力の低下
- ・落ち込む、意欲低下など

過労死等の定義

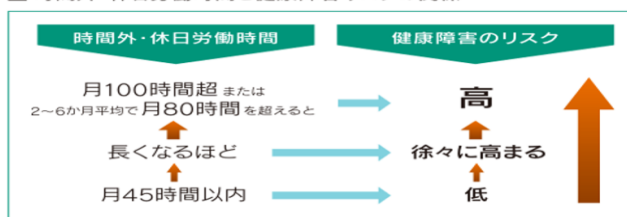
業務における過重な負荷による
脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡

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自殺による死亡

死亡には至らないが、
これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

過労死等＝脳・心臓疾患、精神障害

■ 時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



過重労働を防ぐ4つの習慣

- 1 労働時間を正しく把握する
- 2 休憩と休日を確保する
十分な睡眠と休息を心掛けましょう。
- 3 一人で抱え込まない
業務量が多い時は、上司や同僚に早めに相談・共有を！
- 4 体調の変化を放置しない！
自身の不調に気が付いたら、早めに周囲の人や医師などの専門家に相談しましょう。

休むことは仕事の
質を保つためにも
大切です！

「頑張ること」と「無理すること」は違います

過重労働の防止は、一人ひとりの心掛けと、職場全体の取組が大切です。自分の健康を守ることが仲間の健康を守る職場づくりにつながります。



11月10日から16日は
アルコール関連問題啓発週間です。
今年のテーマはこども。
キャッチフレーズは「お酒で家族
がこわれないように、こどもたち
はがんばる。」です。
不適切な飲酒の影響による心身の
健康障害に気を付けましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000045312/newpage_00003.html

安全 第一 令和8年度 安全大会 安全第一

9月26日(土)山形本社と新潟支社で安全大会を開催しました。同日にISO全体会議も行いました。
地域への感謝の気持ちを込めたゴミ拾いでは、大量のゴミが集まり、達成感がありました。

【第1部】

《山形本社》

周辺地域ゴミ拾い／ウォーキング
消防訓練(通報・県への報告・消火器使用訓練)
「山形ゼロ災運動2026」無災害チャレンジ

《新潟支社》

避難訓練(復路にゴミ拾い／ウォーキング)
事務職 災害防止教育「腰痛予防」(動画視聴)

【第2部】

健康経営セミナー

労働安全衛生講演／グループワーク

「ヒューマンエラー対策と危険感受性の向上」
ISO全体会議



事務所内通報を受けて発信
・社長・新潟支社・専員
・119番各署に連絡



消火器を使用して
初期消火



労働安全衛生講演



「山形ゼロ災運動」
ココが危！
書き出し、共有！



本社ゴミ拾い



新潟支社
ゴミ拾い



本社で拾った
ゴミ



新潟支社で
拾ったゴミ

ISO全体会議



只今1月生まれの方
募集中です
申込期間：10/21～11/20
(23:59まで)