

健康だより

2010
Vol.10
Sept



長時間労働が 体に及ぼす影響

■ 長時間の残業など過重な労働が続くと、脳・心臓疾患を発症するリスクが高まることが医学的に知られています。長時間にわたる過重労働の下では、労働者が疲労を回復できずに、疲労を蓄積してしまふことがあります。このため、過重労働をなくし、適切な健康管理を実施することが必要です。

時間外・休日労働時間

月100時間超
または
2~6ヶ月平均で
月80時間

を超えると



長くなるほど

健康障害のリスク

高

徐々に
高まる

低

◆ 脳・心臓疾患で「長期間の過重業務」により支給決定された事案 (件)

区分 (月平均)	年度		年度	
	H19年度	H20年度	H19年度	H20年度
		うち死亡		うち死亡
160時間以上	35	7	24	6
140時間以上～160時間未満	34	15	31	11
120時間以上～140時間未満	39	12	49	22
100時間以上～120時間未満	91	25	103	41
80時間以上～100時間未満	135	54	131	62
60時間以上～80時間未満	28	16	21	10
45時間以上～60時間未満	0	0	1	1
45時間未満	0	0	1	0
合計	362	129	361	153

※厚生労働省「過労死」等事案の労災補償状況より

- 時間外労働時間は、月45時間以内になるよう努めましょう
- 月45時間以上の長時間労働をした職員は、産業医・保健師による面談を積極的に受けましょう (自分では気がつかない体の不調を発見し、健康被害を防ぐためです)
- 有給休暇を積極的に使いましょう
- 健康診断を確実に受診しましょう
- その他、気になる症状がある方は保健・医療推進センターへ、いつでもご相談下さい

心と体の声に、耳を傾けましょう



学内で使える運動施設 ～総合体育館～



文教地区の東門近くにある、総合体育館。教職員の皆さんも使用することができます。お昼休みや就業後にちょっと汗を流しませんか？

【使用できる施設と時間帯】 ※9/12-9/17全面使用禁止です

▼ 2F 体育室 … 平日12:00-13:00

▼ 3F トレーニング器具 … 平日12:00-13:00, 16:00-20:50

お問い合わせは、総合体育館(内線2144)まで



2F 体育室

↑ バドコート6面、
バスケットコート8個



↑ エアロバイク
15台



↑ ランニング
マシン1台



↑ ベンチプレス
2台



↑ スクワット 1台



↑ 複合筋トレ
マシン2台

メンタルヘルス問診票

定期健診の問診票と一緒に
お配りしましたメンタルヘルス問診
票の提出は、もうお済みですか？健
診会場または保健・医療推進センター
へ直接ご提出ください。

この問診票では、ご自分の心の健康
度と合わせ、職場の健康
度も知ることができます。
ぜひ積極的にご活用
下さい。

