

★メンタルヘルス★

現在、仕事上の不安や悩み、ストレスを『とても感じる』『やや感じる』という派遣労働者が7割近くになっています。そういった心の健康状態について自らが気づき、これに対処する為の知識、方法を身につけ、それを実践すること(セルフケア)が重要となります。スタッフの皆様一人ひとりが『自分の健康は自分で守る』という意識をもちましょう。

ストレスに気づきましょう！

ストレスはさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかチェックしましょう。

こころの面

1. 悲しみ、憂うつ感
2. 不安感やイライラ感、緊張感
3. 無力感、やる気が出ない



体の面

1. 食欲がなくなる。やせてきた。
2. 寝つきが悪い、朝早く目が覚める。
3. 動悸がする。血圧が上がる。手や足の裏に汗をかく。

行動の面

1. 消極的になる。周囲との交流をさけるようになる。
2. 飲酒、喫煙量がふえる。
3. 身だしなみがだらしなくなる。落ち着きがない。

労働安全衛生法に基づきストレスチェック（心理的な負担の程度を把握するための検査）を実施しております。ご自身のストレスへの気づきを促し、皆様のメンタルヘルス不調を未然に防止する事（一次予防）を主な目的としたものです。ご自身のストレスの状態に



気づききっかけとしてぜひ受検ください。時期が近くなりましたら
ストレスチェック受検対象者（社会保険加入者）
にご案内させていただきます。

ストレスとうまくつきあう

- ①リラクゼーション法を身につける
- ②規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる
- ③親しい人たちと交流する時間をもちましょう
- ④笑いのすすめ
- ⑤緊張を細切れにする
- ⑥できるだけ落ち着ける環境を
- ⑦仕事に関係のない趣味を持つ
- ⑧自然を親しむ機会を多く持つ
- ⑨適度に運動をする
- ⑩ストレス解消をタバコやお酒に頼らない



※ストレスといっても全てが有害ではなく適度なストレスは心を引き締め、仕事の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。過度のストレスに早く気づき、自分に合うストレス対処法を見つけて見つけて実践することが大切です。

困ったときは・・・

ヒューマンリソシアでは【スタッフ相談室】を設置しております。
お仕事に関するトラブルや悩み事などお気軽にご相談下さい。

🌸 ヒューマンリソシア スタッフ相談室

フリーコール：0120-03-7837

受付時間：平日 9時～18時30分

E-mail：soudan@athuman.com

そのほかにも・・・

🌸 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

URL：<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

上記のURLから疲労蓄積度も診断できますので是非ご活用下さい。

🌸 こころの耳電話相談

フリーコール：0120-565-455

受付時間：月曜日・火曜日 17:00～22:00

土曜日・日曜日 10:00～16:00（祝日、年末年始はのぞく）

■各都道府県などに相談機関もありますので専門家にアドバイスを仰ぎましょう。

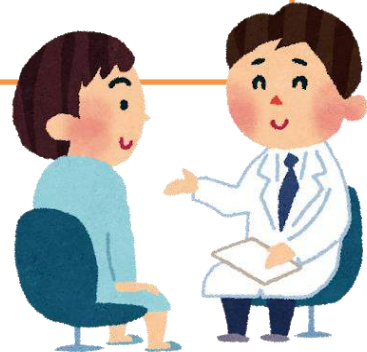
★ 過重労働による健康障害について ★

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と考えられ、さらには、脳・心臓疾患の発症との関連性が強いとされております。

長時間の労働により、健康状態に不安などがある場合、営業担当などに相談したり、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などのライフスタイルを見直すことも大切です。



健康診断を受診しましょう



定期健康診断

ヒューマンリソシアでは、定期健康診断を実施しております。(労働安全衛生規則第44条)
1年間に2度の受診期間を設けてありますので、その期間内に必ず一度ご受診下さい。
時期になりましたら、健康診断対象者(社会保険加入者の方)にご案内を発送致します。

※健康診断の結果が【要再検査】【精密検査】【要受診・要治療】と診断された場合、
健康診断の結果を元に医療機関をご受診下さい。

(二次検査や受診の費用につきましてはスタッフの皆様のご負担です。)

特定業務従事者の健康診断

- 常時深夜業に従事している方
- 6ヶ月間で24日以上深夜勤務および深夜残業(22:00～翌朝5:00)を行った方
⇒定期健康診断とは別に労働安全衛生規則第45条により健康診断をご受診頂かなければなりません。

時期になりましたら、健康診断対象者にご案内を発送させていただきます。

※深夜業に従事されている方は、『定期健康診断』+『特定業務従事者の健康診断』の
2つの健康診断を1年間にご受診頂く必要があります。

長時間労働者の医師による面接指導および健康診断

- 時間外・休日労働時間が**月80時間**を超えてしまった方
⇒医師による面接指導および健康診断の受診をご希望される方は、ご案内させていただきます。
- ※長時間労働の疲労の蓄積による、脳・心臓疾患や精神疾患の発症を予防するためにも、
医師による面接指導・健康診断をご受診頂き、ご自身の心身の状況を把握することが大切です。

★腰痛の防止について★

職場における腰痛は、年間6000件近くも発生しています。

いろいろな業種で見られることから、その予防対策は とても重要です。



立ち作業での注意点

組み立て業やサービス業など

①作業機器の配置

- 作業機器の配置は、前かがみや反りすぎる姿勢など不自然な姿勢での作業とならないようにすること。

②他作業との組合せ

- 長時間の立った姿勢を避けるため、腰掛け作業など他の作業を組合わせて行う。

③小休止・休息

- 立ち作業を行う場合には、おおむね1時間につき1～2回程度小休止・休息をとり、下肢の屈伸運動やマッサージをしましょう。



など



腰掛け作業の注意点

一般事務・OA機器作業など

①椅子の改善

- 座面の高さ、奥行の寸法、背もたれの角度や肘掛けの高さが調節できる椅子を使用する。

②作業台の改善

- 作業台の高さや角度、作業台と椅子の距離を調節できるようにする。

③作業姿勢など

- 椅子に深く腰を掛けて、背もたれに十分当て足の裏全体が床に接する姿勢を基本とする。
- 膝や足先を自由に動かせる空間をとる。
- 時々立ち上がって腰を伸ばすなど姿勢を変える。

など



OK!

**どの作業においても、長時間同じ姿勢にならないように少し体を動かしたり
他の作業を組み合わせるようにしましょう**

★ 快適なVDT作業の為に ★

VDT作業とは・・・ディスプレイ・キーボード等により構成されるVDT（Visual Display Terminals）機器を使用して、データの入力・検索、文章画像等の作成・編集、プログラミング、監視等を行う作業。

✿ 自然で無理のない姿勢で作業を行う為のポイント ✿

①作業姿勢

- 椅子に深く腰を掛けて、背もたれに十分当て、足の裏全体が床に接する姿勢を基本とする。
また、十分な広さを持ち、かつすべりにくい足台を必要に応じて備えること。

②ディスプレイ

- おおむね40cm以上の視距離が確保できるようにすること。
- ディスプレイは、画面の上端が目の高さと同様か、やや下の高さにすることが望ましい。
- ディスプレイ画面上における照度は500ルクス以下、書類上及びキーボードにおける照度は300ルクス以上とすること。
- 作業者にとって好ましい位置、角度、明るさ等に調整すること。

③机又は作業台

- 作業面は、キーボード、書類、マウスその他VDT作業に必要なものが適切に配置できる広さであること。
- 床からの高さなど、作業者に体勢にあった高さとし脚などが窮屈でないものとする。

④椅子

- 安定しており、かつ容易に移動できること。
- 座面の高さ、背もたれなど作業者の体形に合わせて、適切な状態に調整できること。

他の作業を組み込む事や、作業休止時間及び小休止を設けたり
一日の連続VDT作業時間を短くなるように配慮しましょう！



オフィスだけでなく、家庭での姿勢にも注意が必要です。

★【5 S】整理・整頓・掃除・ 清潔・躰を実施しましょう★

5Sとは、整理・整頓・清掃・清潔・躰の総称です。

【5S】を行うことにより・・・

- 職場の安全の確保や向上につながる
- 整理・整頓・清掃されていることにより、
気持ちよく仕事がはかどる
- 生産性の向上を期待することができる
- 職場環境が向上する



【5S】の詳細内容は・・・

整理 必要なものと必要でないものを区別して、
必要でないものは捨てること

整頓 必要なものを必要な時に早く取り出せるようにすること
必要なものを誰にでもわかるように明示すること

掃除 常に掃除をし、きれいにすること

清潔 整理・整頓・清潔がいつも維持されていること

躰 職場の規律やルールをいつも正しく守る習慣づけること



★応急措置について★

傷病者が発生したとき、その付近に居合わせた人が適切な応急手当を速やかに行うと、傷病者の治療経過により影響を与え、救命率が向上します。

応急手当の正しい知識と技術を覚えて、実行することが大切です。



倒れている人を発見したら・・・

1. 周囲の状況が安全かどうかを確認する

2. 肩を軽く叩きながら、大声で呼びかけ、反応があるか確認する

3. 反応がなければ大声で助けを求め、助けが来たら119番通報とAED搬送を依頼する。

4. 呼吸の確認

- ・目で胸と腹部の上下の動きを見て、10秒以内に調べる
- ・約10秒間確認して呼吸の状態がわからない場合も呼吸なしと判断する

5. 胸骨圧迫の実施

- ・普段通りの呼吸がなければただちに実施する
- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います
- ・1分間に100～120回の速いテンポで行う
- ・胸の真ん中を強く・速く・絶え間なく圧迫解除は胸が戻るまで行う

6. 人工呼吸を行う

- ・気道を確保した後、口対口人工呼吸により息を吹き込む
- ・大きく口をあけ、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして約1秒かけて胸が膨らむ程度息を吹き込む。（2回）
- ・傷病者に傷や出血があっても人工呼吸できない場合や救助者の皮膚や口の周りに傷がある場合、口と口が接触することに躊躇する場合などは胸骨圧迫のみを続ける
- ・⑤⑥をAED到着まで絶え間なく実施する

7. AEDが到着したら傷病者の横に置き、電源を入れる

8. 電極パッドを貼る

- ・傷病者の衣服を取り除き、胸部を裸にする
- ・一方は胸の右上（右鎖骨の下）、もう一方は左下側（脇の5～8cm下）
- ・傷病者の胸が汗や水分で濡れていたならタオルでふき取ってから貼る

9. AEDが心電図の解析をする

- ・心電図解析中は誰も傷病者には触れない！

10. 電気ショックを実施する

- ・解析の結果、AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると充電が始まる
- ・充電中や充電完了後も、再び周りに傷病者から離れるように呼びかける
- ・充電完了後、AEDの音声に従いショックボタンを押す
- ・⑤～⑦を救急隊到着または何らかの応答が現れたり普段通りの息が出現するまで絶え間なく実施

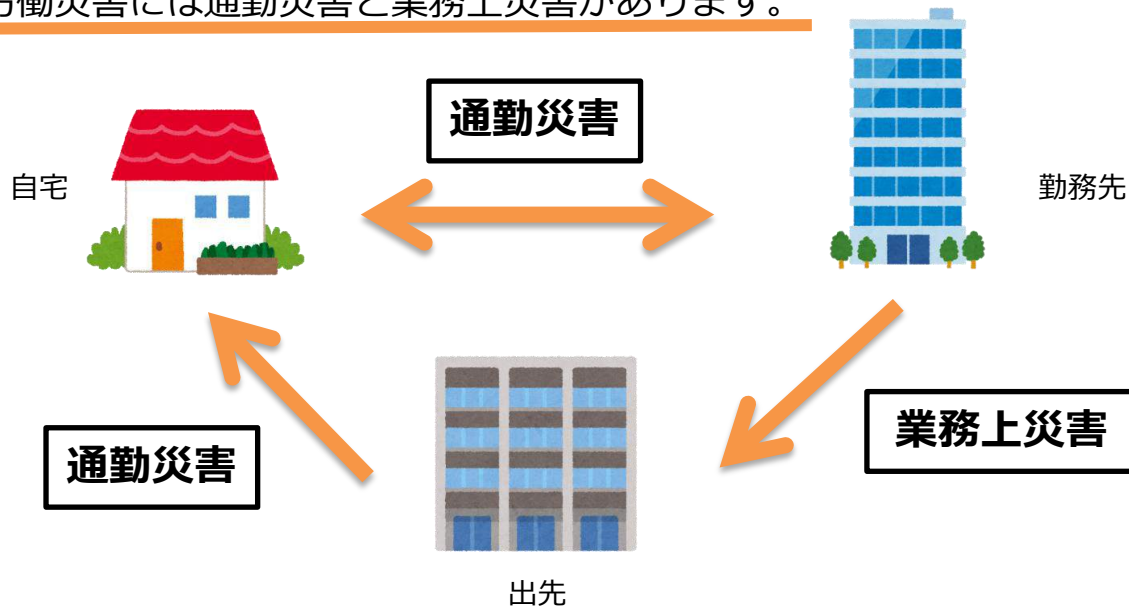
11. 到着した救急隊に情報を伝える

- ・傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックを実施した回数などを伝える



★ 労働災害が発生したら ★

労働災害には通勤災害と業務上災害があります。



通勤災害

労災保険法第7条第1項第2号において
「労働者の通勤による負傷、疾病、障害又は死亡」
をいうものとされています。



【通勤災害】が発生したら・・・まずは、
営業担当へ連絡（派遣先担当者にも）



業務上災害

業務中に発生した災害のこと。
労災保険の対象となる業務上の災害とは業務と災害の間に相当因果
関係がある災害。すなわち業務起因性が認められる災害をいいます。

【業務上災害】が発生したら・・・
派遣先担当者と営業担当へ連絡

労災の報告を受け次第、業務部より【労働災害状況報告書】をお送りさせていただきます。報告書をご記入ご返送頂きましたら、労災申請用紙（労働基準監督署提出用）をお送りさせていただきます。
詳しい労災申請については【業務部 労災担当 TEL：0120-93-7308】までお問い合わせ下さい。

労災に関する情報は財団法人労災保険情報センター

<http://www.rousai-ric.or.jp/Default.aspx>



★ 災害発生時の対応について ★

災害が発生しても落ち着いた行動が取れるように、災害時の対応を頭に入れておきましょう。災害を未然に防ぐことはできませんが、被害が少しでも少なくなるよう、事前の備えを行うことが大切です。



もしも災害が発生したら・・・



①勤務時間帯

- ・職場内・・・上長や派遣先指揮命令者の指示に従う。
- ・外出時・・・状況を担当営業→派遣先担当者の順に連絡し、指示に従う。

②出勤途上

- ・ご自身及び家族の安全確認、家屋の被災確認結果等により、出勤可能な場合は出勤する。
- ・但し、交通機関の混乱と運休時にはその状況や運行状況に留意し、安全を優先にし、担当営業・派遣先担当者に連絡をする。

③帰宅途上

- ・利用交通機関の状況・代替交通機関等を確認し、安全を優先に帰宅し担当営業へ連絡をする。

④出勤前（在宅時）

- ・自宅、非難場所等での待機（人命の安全確保と家屋等の応急処置等）
- ・通常の出勤時間が来た場合は、家族の安全が確保されていれば出勤する。
但し交通機関が運休しているとき、担当営業→派遣先担当者の順に連絡し交通機関運行再開まで自宅待機する。



安否確認について

【災害用伝言サービス】を利用しましょう

・・・

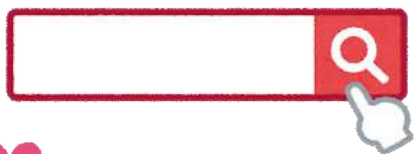
【災害用伝言サービス】とは？

- 災害用伝言ダイヤル（171）
- 災害用伝言板
- 災害用伝言板（web171）
- 災害用音声お届けサービス

地震、噴火などの災害の発生により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

【NTTホームページ】

<http://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>



災害にそなえて



- 避難場所などを家族で考えておきましょう。
- 非常食・懐中電灯・ろうそく・携帯ラジオなどを用意しておきましょう。
- 家の周りの地形などにも気を配り、がけ崩れなど思わぬ災害に巻きこまれないようにしましょう。
- 家具の固定や、ガラスの飛散防止にフィルムを張るなどしましょう。

★ 季節ごとの健康障害を 予防しましょう ★

花粉症

春から秋にかけて発症します。

早めに対策をしてシーズンを快適に乗り切りましょう。



症状

鼻炎・くしゃみ・喘息（ぜんそく）・結膜炎など



予防対策

ストレスを溜めない

マスクやめがねなどで花粉対策を

食中毒

夏に向けて気温・湿度が高い時期に特に注意！！



症状

下痢、腹痛、熱、嘔吐などの症状や便に血が混ざる事もあります。



予防対策

こまめに手を洗う・新鮮な物を購入する・よく過熱する など

※乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い方や免疫力が落ちている方は特に注意が必要です。

熱中症

高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。



症状

めまい・吐き気など ⇒ 『熱虚脱』

筋肉痛・筋肉の痙攣など ⇒ 『熱けいれん』

発汗停止・意識障害など ⇒ 『熱射病』



予防対策

日々の体調管理をしっかりと！（睡眠不足・体調不良・お酒の飲みすぎなどは×）

こまめに水分補給を！水分だけではなく塩分も必要です。

スポーツドリンクなどもよいでしょう。



ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は特に冬に流行します



症状

潜伏期間は1～2日 吐き気・嘔吐・下痢、腹痛や軽い発熱
これらの症状が1～2日続いた後、治癒し後遺症ありません。



予防対策

ウイルスを含んでいると疑われる食品を85℃以上で1分以上
保つように加熱する。
カキなどの二枚貝は、体調の悪い時は生で食べるのを控える。
手洗いうがいをしっかり行いましょう。特に食事前・トイレのあと
調理前後は必ずよく手を洗いましょう。

インフルエンザ

冬になると季節性のインフルエンザと新型インフルエンザが流行します

症状

かかった時の症状は、新型・季節性インフルエンザとほぼ同じです。
突然の発熱、鼻水・鼻づまり、咳、くしゃみ、のどの痛み等の呼吸器症状、
頭痛、関節痛、全身の倦怠感

- 呼吸困難または息切れがある
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いて悪化している
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている

⇒このような症状がある場合はすぐに医療機関を受診しましょう



予防対策

流行している時期や地域の人混みに行かないこと
マスクをつけること、人に向かって咳やくしゃみをしない
外出した後など何か作業をする際に、しっかり手洗いすること
ワクチン接種をすること
⇒接種することにより、発症をある程度抑える効果や重症になるのを防ぐのに
一定の効果が期待できます。



その年によって流行する病気や症状は変わってきます。

ご自身での予防をしっかりと行うことが重要です。

