

# ゼロ災＆健康トライアル2025 中間応援NEWS

## 57事業場 トライアル実施中！

令和7年10月24日から令和8年1月31日までの100日間、「災害ゼロ」と「健康づくり」に各事業場で取り組んでいるところです。今月12日で50日目となります。

大崎・石巻保健所から、後半戦に向けた取り組みポイントなどの情報をお届けします♪

## 使用者は安全配慮義務を、労働者は自己保健義務を

使用者（事業場側）には、労働者が生命や身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう必要な配慮をする「安全配慮義務」が労働契約法により定められています。一方、労働者にも、自分自身の健康を守るために適切な注意や努力を払う「自己保健義務」が労働安全衛生法により定められています。自己保健義務に罰則等の定めはありませんが、自己保健義務を怠ったとして安全配慮義務違反と相殺された判例もあります。

労働災害を起こさず、働きやすい職場を実現していくためには、使用者側と労働者側双方の協力が必要不可欠です。



## ハラスメント対策は 事業主の義務です！

令和6年度の業務災害に係る精神障害の請求件数は3,780件と過去最高となっています。かつては管理職に多い疾患と言われていましたが、年代別にみると20～49が約7割に及び、働き手の確保や離職率の低下には、ハラスメント対策が欠かせません。

令和8年度中には、法改正により、パワハラ、セクハラ、マタハラ（パタハラ）に加え、カスハラ、就職セクハラへの対応が事業主に義務付けられます。会社の業績向上、企業価値向上を目指すためにも、今から対策を検討しませんか？



## 共通キーワードは コミュニケーション！

コミュニケーションが取れず、業務連絡が遅れたり、失敗を隠したくなるような雰囲気の職場では、①ハラスメントが起きやすい、②メンタル不調者が生じやすいというデータがあるそうです。つまり、ハラスメントやメンタル不調者が出ていた場合など個別の対応策を考えるのではなく、自然と

「報連相」ができ、業務が円滑に進むような職場づくり対策を考えることが重要です。まずは使用者側と労働者側双方が話し合うことから始めてみませんか？



## 〈保健所でも応援しています！〉

保健所では、「健康づくり出前講座（無料）」や「健康づくり教材の貸出（無料）」を行っています。「保健所から脂肪模型借りてみたよ」「講座聞いてどうだった？」など、社員同士の自然なコミュニケーションを生む“仕組みづくり”として、外部支援を活用いただくこともオススメです。



# 健康づくりトピックス



厚生労働省が策定した、国民の健康づくり計画である「健康日本21（第三次）」では、健康寿命の延伸に向け、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つの分野について、個人の行動目標を掲げています。

その中から、今回は「休養・睡眠」を取り上げてみます。

## 働き盛り世代の睡眠

働き盛り世代の**睡眠不足**は、日中の眠気、頭痛、作業効率の低下など様々な影響を及ぼし、事故発生等の重大な結果を招く場合もあります。

**睡眠の問題**が続くと、心疾患や脳血管疾患の発症リスク上昇、死亡率上昇が明らかになっています。

厚生労働省では、最新の科学的知見に基づいた「**健康づくりのための睡眠ガイド2023**」を策定しました。その中から、働き盛り世代だからこそ気をつけたいポイントをご紹介します。

睡眠は健康維持・  
増進に不可欠な  
休養活動です！

### 働き盛り世代のキーポイント

#### Point 1 睡眠時間は6時間以上を目安に

成人の適正な睡眠時間はおよそ**6～8時間**と考えられます。

適正な睡眠時間には**個人差**があります。自分に必要な睡眠時間を見つめましょう。

#### Point 2 睡眠休養感を高める

睡眠休養感とは、睡眠で休養がとれている感覚のこと

食生活や運動など**生活習慣**や寝室の**睡眠環境**を見直して！

#### Point 3 生活に影響があれば医療機関を受診

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方などの見直しを行っても**不眠**、日中の眠気・居眠り（過眠）等が生じる場合は、**睡眠障害**が潜んでいる可能性があります。

### 睡眠と嗜好品

#### カフェインは400mgまで



例  
ドリップコーヒー  
カップ4杯分  
(700cc)

#### 寝酒はしない！



睡眠後半の眠りの質を悪化させます。  
晩酌は控えめに

#### 禁煙を目指して



たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。

### ライフステージでポイント変化

#### お子さんのポイント

- 起床後から日中に太陽の光を十分浴びて朝食を欠かさずとしましょう。
- 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。
- 年齢にあった十分な睡眠時間の確保が必要です。

##### <子どもの睡眠時間の目安>

1-2歳：11-14時間 小学生：9-12時間  
3-5歳：10-13時間 中高生：8-10時間

#### 高齢者のポイント

- 必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入り、目覚めたら寝床を離れ、寝床に8時間以上とどまらないようにしましょう。
- 昼寝は午後の早い時間で、短時間にとどめましょう。
- 規則正しく食事をとり、日中は運動習慣を心がけ、体内時計を整えましょう。

