

◇衛生委員会だより⑤◇



❖ 産業医講話 ❖

« 8月 » <筋トレと総死亡および疾患発症リスクとの関係>

- ・有酸素運動は運動量が多いと死亡や疾患リスクが下がるが、筋トレはやればやる程良いというものではない。

1週間140分以上の筋トレは、何も筋トレしていない人と同じくらいの死亡リスクがある。

- ・有酸素運動と筋トレの両方をバランス良く行うことが好ましい。

座位時間と死亡リスクとの関係

- ・身体活動量が多くても座位時間が長いと死亡率は上がってしまう
特に1日11時間以上の座りっぱなしはリスクが高い

※座位時間とは、寝ている時間を除く動いていない時間のこと



« 9月 » <身体活動・運動について>

(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より)

- ・身体活動には生活活動と運動、座位行動の3つがある。

高齢者は生活活動と運動あわせて1日約6,000歩以上、40分以上に匹敵する活動量を推奨する。

目標設定が高すぎると長続きしない。続けるうちに身体が慣れる。最低限の目標は保ちつつ可能なものから取り組んでいくようにする。

- ・運動処方としては、座位時間を短縮および中断するように努める

有酸素運動を中心に筋トレ、柔軟運動（ストレッチ）を含める→適度な強度設定にすること

最初は短めの時間から開始し徐々に延長しても良い。



« 10月 » <過労死について>

- ・性別、年齢階層別の事案数（脳・心臓疾患）

40代、50代でピークを迎える。男性が圧倒的に多い。

- ・発症前6か月の労働時間以外の要因順位

1, 拘束時間の長いもの 2, 交代制勤務、深夜勤務 3, 不規則な勤務

4, 精神的緊張を伴う業務

- ・労災認定基準の概要

①異常な出来事 ②短期間の過重業務 ③長期間の過重業務

※運搬業が圧倒的に多い。

60代以上の比率は少ないが、理由としては定年を迎える人の割合が他の年代と比較して少なくなっているため。

◆アクティブガイド2023◆

1日合計60分を目安に今より10分多くからだを動かしましょう。
(+10: プラス・テン)



座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでもからだを動かしましょう。

« 11月 » <精神障害に係る労災について>

- ・精神障害に係る労災請求件数→ここ10年間で約2倍に増えている。

- ・精神障害に係る労災認定件数→ここ10年間で約2倍に増えている。

うち自殺に対する認定は1.2倍

- ・自殺者数総数のうち、勤務問題を原因・動機の1つとするものの割合9%弱

- ・勤務問題を原因・動機の1つとする年齢層別の自殺者数のうち

高齢者が7.1%を占めている。

どの年代も職場の人間関係が原因で自殺する人の割合が多い。

- ・現在従業員50人未満の会社はストレスチェックは義務化されていないが厚労省は今後、すべての企業に対してストレスチェックを義務付ける方針を明らかにした。

◆派遣会員就労先を訪問しました◆

- | | | |
|-----------------|----------|---------------|
| ① 白山公民館 | / 7月25日 | 夜間管理 |
| ② 放置自転車保管場所 | / 7月30日 | 保管場所の管理、整理整頓 |
| ③ (株)ヤオコー青柳店 | / 8月21日 | カート・リサイクル回収業務 |
| ④ 埋蔵文化財センター | / 9月24日 | 遺跡の発掘 |
| ⑤ 永山保育所 | / 10月22日 | 保育所の環境整備 |
| ⑥ HONDA Cars茨城南 | / 11月15日 | 中古車の洗車 |

【労働災害 1件発生しています】

発生日 R6.6.25

金属の台を清掃中に、金属のバリ（金属を加工するときにできるでっぱり）で指を切創

