

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう

参考:「成人のためのGood Sleepガイド(イメージ)」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf>) を加工して作成

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

ポイント 睡眠時間を十分に確保しましょう

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると**慢性的な睡眠不足**になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- 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。

睡眠環境 光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう

- 寝る前のデジタル機器の使用は、**睡眠不足を助長**します。

生活習慣 運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると**睡眠休養感が低下**します。
- 日中にストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。

嗜好品 カフェイン・酒・たばこ

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙、就寝直前の夕食や夜食は**睡眠の妨げ**になります。
- 寝酒習慣はかえって**眠りを悪化**させます。



- 睡眠不足は肥満や循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞など)、うつ病などの**発症リスク**となるとともに、**仕事の効率も低下**させます。
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸等の睡眠障害、うつ病などの**睡眠障害**が隠れている可能性がありますので、**医師に相談**をしてください。



人は睡眠中に、身体は休息状態で脳が活動して覚醒状態の「レム睡眠」と、筋肉は活動しているが脳が覚醒していない「ノンレム睡眠」を90分程度の周期で繰り返しています。夢を見るのは浅い眠りのレム睡眠中が多いと言われています。眠りにつくと、初めにノンレム睡眠が現れ、眠りが時間とともに深くなり、深いノンレム睡眠状態がしばらく続きます。その後、眠りが浅くなっていき、レム睡眠へと移行します。



ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン 検索



安全ニュースのご活用についてお願い

- 弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。
- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸出・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。



フォロー
宜しく
お願いします!



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail : nikken@rental.co.jp**

お客様の安全作業のために。



安全ニュース Safety news

編集・発行 株式会社レンタルのニッケン 安全技術部/営業企画部

お問い合わせ TEL.03-6775-7811

2024年
9月号

No. 273



特集 全国労働衛生週間(準備期間)

- 建設業における業務上疾病発生状況(2018年~2022年)
- 外国人労働者の労働災害
- 時間外労働の上限規制について
- 睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう

2024年
10月号の予告

【三大災害】建設機械・クレーン等災害

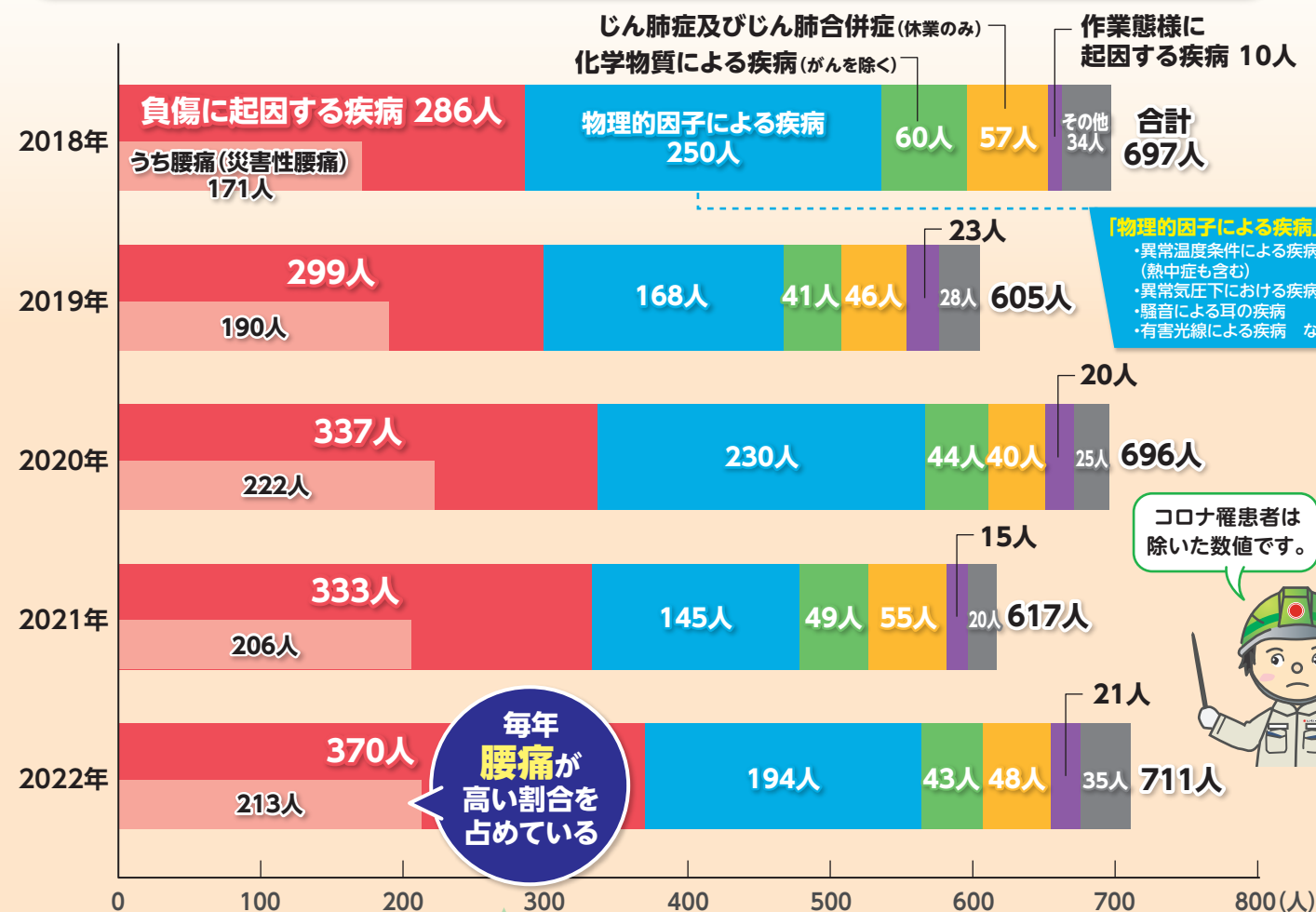
10月1日から7日は「全国労働衛生週間」です

主唱者:厚生労働省、中央労働災害防止協会 ■準備期間:2024年9月1日~30日

2024年度 スローガン 推してます みんな笑顔の 健康職場

参考:「労働災害統計」(厚生労働省) (<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/anst00.html>) を加工して作成

建設業における業務上疾病発生状況(2018年~2022年)



安全ニュースVol.261(2023年9月号)で腰痛予防対策をご紹介します



https://www.rental.co.jp/topics/pdf/2023_261.pdf

★ ホームページにも掲載しております！是非ご覧ください。★

時間外労働の上限規制について

参考:「建設業・ドライバー・医師の時間外労働の上限規制 特設サイト はたらきかたススム」(厚生労働省) (<https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/index.html>)
「建設業」(厚生労働省) (https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/construction_company.html)
「トラック」(厚生労働省) (<https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/truck.html>) を加工して作成

上限規制の詳細

2024年4月から建設業、トラックドライバーなどの「働き方改革」を進めるため、以下のような時間外労働の上限規制が適用されました。

原則

- ・月**45時間**以内
- ・年**360時間**以内

臨時的に上記を超える必要がある場合でも、

特別条項

建設業	年 720時間 以内
トラックドライバー	年 960時間 以内



長時間労働解消などの労働環境の改善により、働く人々が**明るい未来**を描ける社会を目指す取り組みとなっています。

法律による上限(特別条項)

建設業

- 年**720時間**
- 複数月平均**80時間**※
- 月**100時間未満**※ ※休日労働を含む

ただし、災害の復旧・復興の事業を行う場合には、1か月の残業や休日労働の時間などの規制が適用されません。

トラックドライバー

年**960時間**

労働時間と休憩時間を合わせた拘束時間、勤務時間のインターバルである休息期間、運転時間などを規制する改善基準告示も適用。

法律による上限(原則)

月**45時間**
年**360時間**

法定労働時間

1日**8時間**
週**40時間**

各業界の現状

建設業界

高齢化が進んでおり、建設業労働者のうち、4分の1以上が60歳以上となっている一方で、29歳以下は1割程度にとどまっています。



60歳以上
25.7%



29歳以下
11.7%

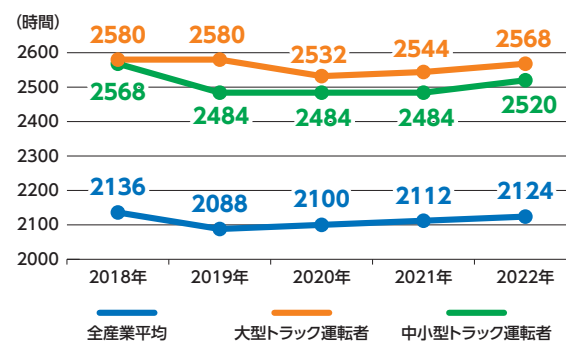
建設業界からのお願い

将来の担い手を確保するためにも、若い方が建設業界に入ってきやすくなるよう職場環境の改善が必要です。

トラック業界

トラックドライバーは特に労働時間が長く、全産業と比較し年間労働時間が**400時間程度長**くなっています。

トラック運転者の年間労働時間の推移



トラック業界からのお願い

トラック運送事業者から待ち時間などで相談があれば、荷主の方とご協力の上、問題解決に取り組んでいただけますようお願いします。

外国人労働者の労働災害

参考:「外国人労働者に対する安全衛生教育には、適切な配慮をお願いします。」(厚生労働省) (<https://jsite.mhlw.go.jp/saga-roudoukyoku/content/contents/000379394.pdf>) を加工して作成

外国人労働者に対する安全衛生教育には適切な配慮を!

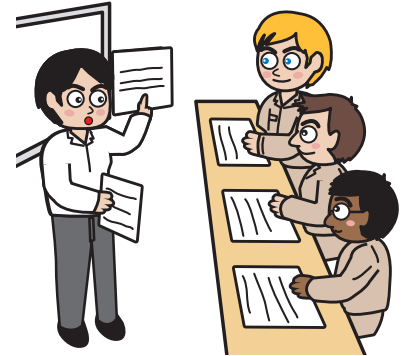
近年、外国人労働者の増加に伴い外国人の労働災害も増加傾向にあり、

2020年以降は**毎年4000件**を超えています。

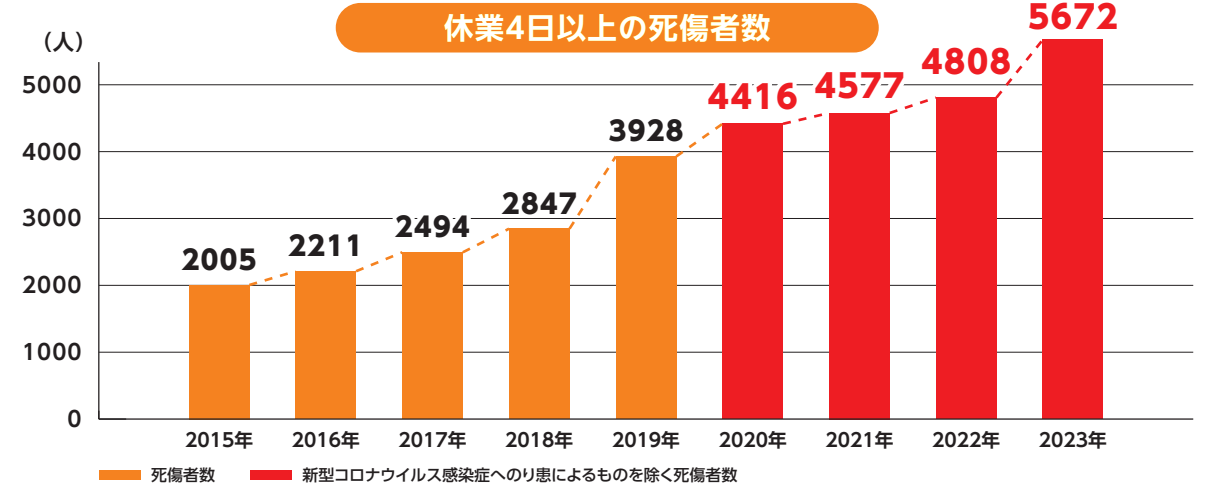
外国人労働者は一般的に、日本の労働慣行や日本語に習熟していません。

外国人に安全衛生教育を実施する際には、

適切な工夫を施して、作業手順や安全のためのルールをしっかりと理解していただきましょう。



～外国人労働者の労働災害発生状況の推移～



参考:「令和4年度厚生労働省委託外国人労働者安全管理支援事業(外国人在留支援センター)外国人労働者安全衛生管理の手引き」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001124694.pdf>)
「令和4年 外国人労働者の労働災害発生状況」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/001257473.pdf>)
「令和5年 外国人労働者の労働災害発生状況」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/001099506.pdf>) を加工して作成

外国人労働者のための

安全衛生教育等自主点検表



1 安全衛生教育の実施

安全衛生教育を実施していますか。
(雇入れ時または作業内容を変更した時など)

☐

2 作業手順の理解

母国語など外国人労働者にわかる言語で説明するなど、作業手順を理解させていますか。

☐

3 指示・合図の理解

労働災害防止のための指示等を理解できるように、必要な日本語や基本的な合図を習得させていますか。

☐

4 標識・掲示の理解

労働災害防止のための標識、掲示等について、図解等の工夫でわかりやすくしていますか。

☐

5 免許・資格の所持

免許を受けたり、技能講習を修了することが必要な業務に、無資格のままに従事させていませんか。

☐