



## 第74回全国労働衛生週間が実施されます。

期 間：令和5年10月1日（日）～10月7日（土）

<準備期間：9月1日（金）～9月30日（土）>

～ スローガン ～

目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場

「全国労働衛生週間」は労働者の健康管理や職場環境の改善など「労働衛生」に関する意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施されており、今年で74回を数えます。

当会では毎年この週間に合わせ、ストレスチェックを実施しています。

“からだ”に向き合う定期健康診断と同じく、このストレスチェックは“ころ”と向き合う大切な機会です。質問数が多く感じますが、10分前後で回答ができます。忙しい毎日ではありますが、自分の“ころ”を振り返る時間を少しだけ作っていただけたらと思います。

### ○ストレスチェックとは？

従業員が50人以上の事業者に対し「常時使用する労働者」に対し、「1年以内」ごとに「1回」定期的に「心理的な負担の程度を把握するため」に実施することが義務づけられている検査。

### ○目的は？

- ・労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止（一次予防）すること
- ・自分自身のストレスに気づくこと
- ・集団分析（男女別、課別、職種別）により職場内のストレスの原因、問題等を把握し、職場環境の改善につなげること
  - 集団分析結果については職員衛生委員会で協議します。
  - 回答数が多いほど精度の高い結果となり、今後の改善によりつながります。

### ○ストレスが高かったら？

- ・高ストレス者と判断されたら、本人の申し出により医師の面接指導を受けることができます。

### ○秘密は守られる？

- ・結果を受け取る、実施者（産業医）と実施事務従事者（総務課担当者）には守秘義務があり、本人の同意なしに開示することは禁じられていますので、他の人に知られる心配はありません。

## 医療警報 が発出されました

新型コロナウイルス感染症について、長野県が8月29日に入院者数300人を目安とする医療警報を発出しました。5類に移行してからは初めてとなります。

体調に不安がある場合はマスクを着用する、外出を控えるなど、通常の生活を送りつつも、今一度予防に対して意識を高めていきましょう。

# 忘れたころにやってきます

9月1日は防災の日

関東大震災から今年で100年。大正12年9月1日（土）午前11時58分に発生した大地震は、昼食の時間と重なったことから大規模な火災を引き起こし、全壊・全焼家屋29万棟（東日本大震災12万棟）、死者・行方不明10万5千人（同1万8千人）の被害をもたらしました。

（以下 R5.8.26 市民タイムス記事引用）当時、松本市でも震度4を記録し、旧開智学校では「正午強震アリ後数回続ク…動揺劇シク校舍ヤ、危険ノ感アリキ」と学校日誌に記されています。東京とは交通も通信も途絶し、「全滅」との情報で不安に襲われている中、校長先生が教職員に、児童生徒に向けた訓話の指示をしています。…デマに惑わされないよう例を示して話す、朝鮮人に対して同胞相愛の念を以てする、「迷ワズ驚カズ内ニ戒メヨ」。その後、学校を挙げて義援金を募集し、9月22日には1,125円（現在の100万円程度に相当）と教科書等の物資を市役所に寄付しています。

正しい情報を収集すること、浮足立たないよう意識して行動すること、迅速に対応すること、人として正しい行動をとることなど、この記録から学ぶべきことは多くあります。自分ならどう行動するか、防災の日を契機に考えてみてはいかがでしょうか。

## 9月3日は秋の睡眠の日



「秋の睡眠の日」は睡眠健康推進機構が日本睡眠学会と協力して2011年に制定しました。9月3日となった理由は“9 ▶ ぐっ” + “3 ▶ three ▶ すり” = “ぐっすり” という語呂合わせからです。

人生の3分の1を占めると言われている睡眠は心と体の健康に重要な時間です。

適切な睡眠時間は7時間～8時間と言われていますが、個人差があるため、一概には言えません。短すぎはもとより、長すぎもよくありません。また、睡眠サイクル（ノンレム睡眠+レム睡眠の繰り返し）も1サイクル90分ということをよく耳にしますが、こちらも個人差があるようです。

一般的な数字にとらわれず、自分にあった睡眠を見つけてみてください。

起床時に疲労が残っている、昼間強い眠気に襲われる、夜寝つきが悪いなどがある場合は睡眠に何らかの問題を抱えている可能性があります（時間の問題だけではなく、睡眠時無呼吸症候群などの病気も考えられます）。

人間には本来、体内時計の働きにより、朝には目が覚めて夜眠くなる体のサイクルが備わっています。ただし、この体内時計の平均的なサイクルは24時間10分で、地球の約24時間の自転サイクルと少しズレがあります。このズレをリセットするのが太陽の光です。そしてこのリセットから15時間ほど経つと眠気を促すメラトニンというホルモンの分泌が始まります。

良い睡眠（量、質）のための知恵はたくさんありますが、考えすぎ、がんばりすぎはよくありません。睡眠に不安のある方はまずは朝起きたら日の光を浴びて体内時計をリセットし、夜眠くなる準備をするところから始めてみましょう。

