

No.132

2015.1.28

(平成 27 年)



あつぎ

— 支部だより —

あいかわ あつぎ あやせ えびな きよかわ ざま やまと

もくじ

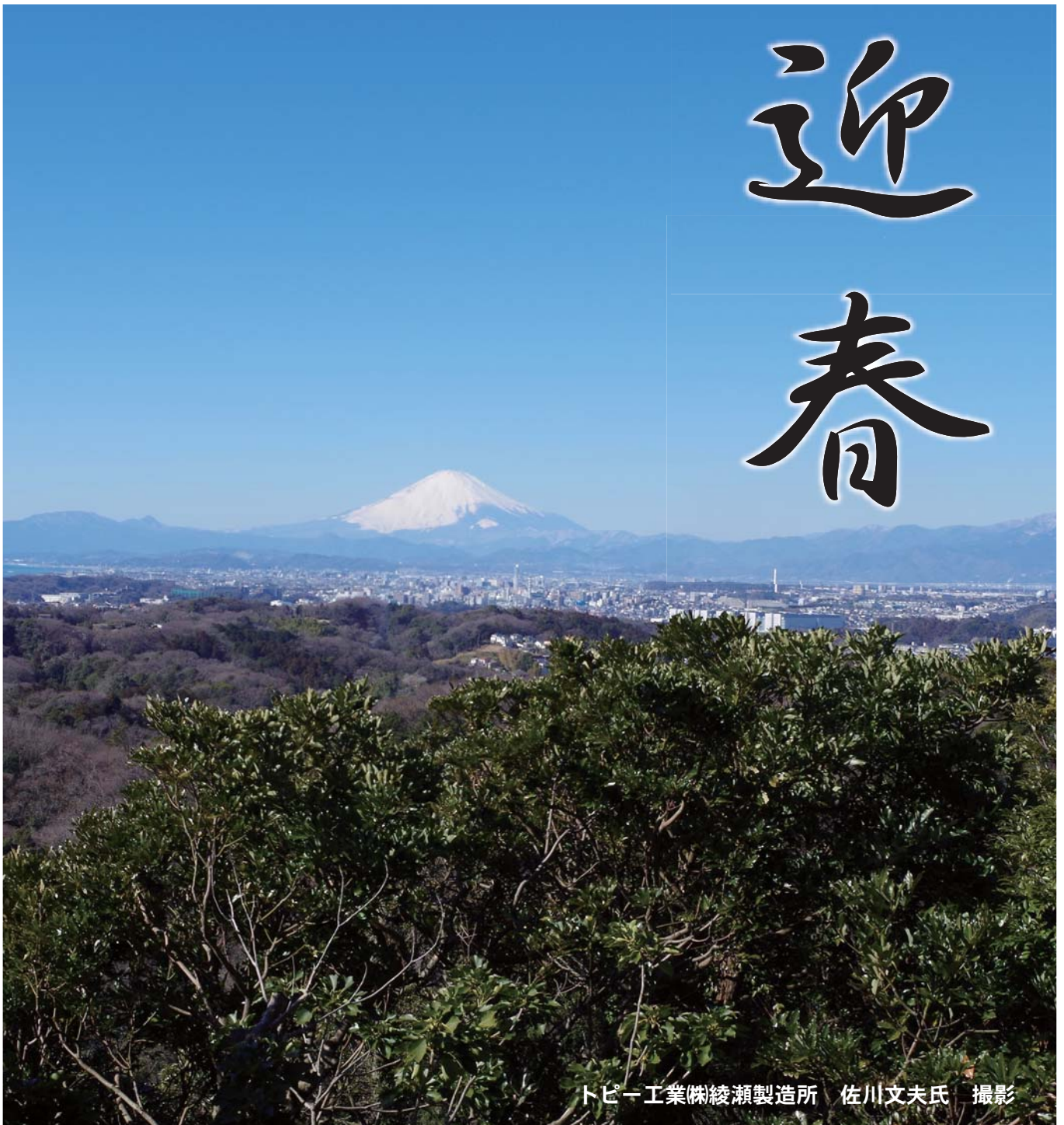
- 2～3 新年のご挨拶
- 4……署からのお知らせ
- 5……逍遥・神奈川大会表彰
- 6……労務管理講座
- 7……健康だより
- 8……ディスカバリーあつぎ
支部からのお知らせ

発行：(公社) 神奈川労務安全衛生協会厚木支部
編集：広報部会

E-mail : atsugi@roaneikyo.or.jp
<http://www.roaneikyo.or.jp/shibu/atsugi/index.html>

〒243-0014 厚木市旭町 2-2-26
TEL(046)228-6660

迎春



トピー工業(株)綾瀬製造所 佐川文夫氏 撮影

新年のご挨拶



新年のご挨拶

厚木支部長 馬場 辰己
日産自動車(株)座間事業所

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、当支部主催の安全大会、セミナー、教育講習会等、多数の皆様の参加をいただき、お蔭様で、ほぼ全ての大会・講習会等は目的通りに開催することができました。特に、全国安全週間・衛生週間県央地区推進大会につきましては、過去最高の参加人数と成り、盛大に開催する事が出来ました。これも偏に厚木労働基準監督署のご指導・ご助言並びに会員事業場の皆様のご理解とご支援の賜物と厚く御礼申し上げる次第です。

さて、皆様もご存知の通り、去年は安倍政権による経済政策の効果もあり、円安、株高へ転換し、景気回復に明るい兆しが見えるものと期待したものの、4月の消費増税で落ち込んだ個人消費の回復は鈍く、実質の国内総生産（GDP）はマイナス成長となってしまいました。

12月の衆議院選挙後、再び安倍政権によるデフレ脱却の方策が継続される事と成りますが、アベノミクスによる地域の活性化や経済対策を期待するものの、一方で、円安効果の副作用である企業倒産も増えており、雇用労働情勢に関しては、厳しい状況が続き今後も多様な問題への対応が求められるものと思われま。

このような厳しい状況の中で、平成26年中の厚木労働基準監督署管内に於ける休業4日以上死傷者数は、この11月末現在で前年同時期より11名増とな

りました。

労働災害の多くは、在来型の労働災害であり、基本的な動作を確認し、的確に行動を取る事で未然に防止する事が出来るものと考えられます。

現在、進められている第12次労働災害防止推進計画（平成25年から平成29年の5年間）の目標達成に向けて、安全と健康を守るこれからの人づくりとして、危険リスクを判断し自律的な管理を行う事が出来る「安全のプロ」を育成する事も今後の課題となっております。

このような状況を踏まえ、あらためて「働く人の安全と健康を優先する」という企業風土を本当に実現し、定着させていかなければならない、というところであり、トップの率先垂範のもと、関係者全員が一丸となって安全衛生活動の充実・強化に努め、安全・健康・快適な職場の実現を図ると共に、五つの専門部会を中心とした各種ゼロ災の取り組みを更に強化・活発化して、労働災害による死傷者数の減少に向け、諸活動を確実に推進してまいりたいと考えます。

いずれに致しましても、多難な経営環境下で新年のスタートを切るわけですが、当支部会員の皆様方が、お互いの交流を通じ確実に向上していけますよう、厚木労働基準監督署のますますのご指導と会員皆様のご協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、会員事業場の益々のご発展と皆様方より一層のご健勝とご活躍を祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



新しい年を迎えて

厚木労働基準監督署長
中村 宏彰

新年あけましておめでとうございます。

労働基準行政に対し御理解、御協力を頂き感謝申し上げます。

昨年の景気は、一部回復傾向にあったものの消費税増税の影響等により社会全体に明るさが広がらず、最近では、円安や原油安等目が離せない状況にあるようです。

このような中、県央地区においては、昨年圏央道が開通し、現在は第二東名高速道路の工事が進められており、交通の利便性も高まり、大規模な物流施設の建設や海老名、大和駅前の大規模再開発工事等により、新たな街づくりが進められようとしています。

また、各事業場においては、経験豊富な団塊の世代が大量に退職し、パートや派遣労働者等の非正規労働者の割合が高くなるなど安全衛生管理にも影響を及ぼしているのではないかと危惧しているところです。

今年は、第12次労働災害防止推進計画の3年目になりますが、休業4日以上労働災害は高止まりの状況にあり、15%以上の削減を図るとする目標達成のためには、相当の努力が必要であると考えられます。各事業場におかれましては、労働災害ゼロに向けリスクアセスメントを実施し、職場のリスク低減を図って頂くようお願いいたします。

さて、全国の自殺者数はここ数年減少傾向にあり、年間3万人を下回っているものの、勤務問題を理由にした自殺者は約2,300人で労働災害の死亡者数の

2倍以上となっています。

また、精神障害による労災申請件数及び認定件数は増加傾向にあり、職場での人間関係や仕事の量、質でストレスを感じている働く人の割合は、6割を超えている現状にあることから、職場におけるメンタルヘルス対策が益々重要となっています。

改正労働安全衛生法においては、ストレスチェックの実施が本年12月1日に施行されることに御留意頂きたいと思っております。

労務、安全衛生に関する事業場における最大のリスク要因は、労働時間ではないかと考えているところです。

労働時間は、適正な時間管理が行われていなければ、サービス残業等の労務管理上の問題が発生し、長時間労働となれば過重労働やメンタルヘルス不調による健康管理上の問題が発生することとなります。

これらの問題は、当署の中でも最も大きな課題となっており、昨年11月に施行された「過労死等防止対策推進法」により、過労死や過労自殺がなくなり健康で充実した仕事ができる社会が実現できればと願っています。

未年にあやかり、今年1年が平和で穏やかな年となると共に、各事業場の御隆盛及び働く人の健康・安全を祈念申し上げます。

本年もよろしくお願ひいたします。

署からのお知らせ

労働条件に関する情報発信を行うポータルサイト 「確かめよう労働条件」を開設しました

厚木労働基準監督署

厚生労働省は1月23日、賃金や労働時間といった労働条件に関する情報発信を行うポータルサイト「確かめよう労働条件」を開設しました。

若者の「使い捨て」が疑われる企業が社会問題となるなか、昨年9月1日に実施された「若者の使い捨て」が疑われる企業等に関する無料電話相談には、1,044件の相談が寄せられました。これを踏まえて、このポータルサイトでは、長時間労働や賃金不払残業といった多く寄せられた相談の内容へも対応するため、労働時間や割増賃金等の労働条件や労務管理に関する情報を広く発信します。

また、このサイトでは「給料が一時的に引き下げられてしまいました。」「割増賃金の計算はどうするの?」など、労働条件や労務管理に関するQ&Aを労働者やそのご家族向け、事業主や企業の労務管理を担当している方向けに分けて掲載するなど、利用しやすいように情報を掲載しています。

アドレス：<http://www.check-roudou.mhlw.go.jp/>



主なコンテンツ

●Q&A

: 「労働者・ご家族」、「事業主・労務管理担当」と労使に分けて、労働条件や労務管理に関するよくある質問と解説を掲載

●法令・制度のご紹介

: 労働基準に関する法制度の紹介及び条文（リンク先）、個別労働紛争処理解決制度、労働災害が発生したときの手続等を掲載

●相談窓口の紹介

: 労働条件に関する相談窓口である都道府県労働局、労働基準監督署及び総合労働相談コーナーの所在地、連絡先を掲載

●行政の取組

: 監督指導の結果、セミナーの開催案内等を掲載

●裁判例

: 労働条件に関する重要な裁判例を掲載



『ウォーキングキャンペーンに参加して』

(株)東洋製作所 柿崎 文雄

私が加入している健康保険組合が健康増進のために「9月から11月の3ヶ月の平均歩数で1日10,000歩以上歩く」ウォーキングキャンペーンを募集したので参加することにしました。

会社では一日中ほとんど机から離れる事は無く、通勤を含めても何とか8,000歩を超えるのがやっとで9月の平均歩数は6,600歩でした。通勤時間が片道1時間50分で自宅から駅までの歩数を増やすために遠回りする気力も無く、休日は運動もせずこれといった趣味も無いので家でテレビを見ながらごろごろしています。これでは目標を達成できないと思い、一念発起して土曜日は15,000歩を目標にウォーキングすることにしました。

我が家は東京都立赤塚公園(板橋区高島平)の東端に隣接しています。赤塚公園は総面積255,480平方メートルで、武蔵野台地の高さ20mほどある崖線にあたる幅70mの丘陵地が、東西に2.3kmに渡って延びている公園です。丘陵地には自然林がありその中を遊歩道が通っています。中央部には広場(噴水、バーベキュー広場)と運動施設(陸上競技場、野球場、テニスコート)などがあり、休日の運動施設は結構な賑わいを見せています。



夏は子供たちの水遊び場



乗連寺の東京大仏

ウォーキングコースは自宅から始まり公園の中央部を一周し西に向かいます。公園の西端にある赤塚植物園内を散策し、最終目的地の東京大仏で有名な乗連寺で折り返すもので、所要時間2時間となります。初めのうちは毎週がんばって歩きましたが、三日坊主で雨の日は休み、家の用事でも休むことが多く、11月になって日曜日も歩きましたが目標を達成することが出来ませんでした。

私のウォーキングは3ヶ月間だけでしたが、再度挑戦する機会があれば目標を達成できるようがんばろうと思う反省の投稿です。

神奈川労務安全衛生大会にて表彰状授与

去る11月18日(火)藤沢市民会館で開催されました平成26年度神奈川労務安全衛生大会において、日頃より安全衛生及び労務管理水準の向上と支部の発展に寄与された県内事業場の方々に神奈川労務安全衛生協会会長賞が授与され、当支部からは3名の方が表彰されました。

大屋 誠一さん、池田 都子さん、井関 勝美さん



平成26年度「労務管理講座」報告

(株)IHI技術教習所
堺 敏光

平成26年度「労務管理講座研修会」が、11月12日(金)厚木商工会議所で多数のご参加をいただき盛況に開催されました。

今回の研修会では冒頭、厚木労働基準監督署 中村



署長から「行政の取り組みや最新の情報」についてお話があり、講演では「時間外労働・休日労働・36協定を超える場合の措置、過重労働

による健康管理措置上の留意点およびストレッチェック実施に向けた準備」などについて、各講師の方からご講演いただきました。

<研修内容>

講演Ⅰ「労働時間の適正管理」

講師：町田安全衛生リサーチ代表

労働衛生コンサルタント 村木 宏吉 氏

講演Ⅱ「過重労働による健康障害防止対策」

講師：労働衛生コンサルタント 中山 絹代 氏

<講演の概要>

講演Ⅰ「労働時間の適正管理」

- ・時間外労働と休日労働実施の手続きと変形労働時間制
- ・事例から見た労働時間管理（突発的に36協定届の内容を超える時間外労働が必要になった場合、どうすればよいか等）

村木講師による講演では、労基法の労働時間に関する基本的な部分の説明と事例に基づき応用的な部分を分かりやすく解説をしていただきました。

事例については、悪質な法的違反や労基署への申請漏れによる身近な問題などの説明もあり貴重な講演となりました。

講演Ⅱ「過重労働による健康障害防止対策」

- ・過重労働による健康障害防止のための健康管理措置上の留意点
- ・ストレスチェック実施に向けた準備

中山講師による講演では、平成26年11月1日から施行されている過労死等防止対策推進法が制定された経緯や内容、過重労働による健康障害防止対策では「労働時間対策」「健康管理体制」の重要性について理解できました。事例説明では、過重労働による心身への影響、健康障害防止対策を進めるポイントおよびストレッチェック実施に向けた準備について、わかりやすく解説していただきました。



今回の講演で講師から「従業員を大切にできる企業は発展する」「勤務のあり方や仕事のやり方を見直さないと時短に繋がらない」「職場の中でも健康管理には関心を持つ」など改めて認識する内容も多く、それぞれの観点から非常に参考になるご講演をいただきました。村木講師、中山講師、中村署長にはこの場をお借りして御礼を申し上げます。

各事業所におかれましては、ぜひとも今回の講演内容をご活用いただき、活動の推進にお役立ていただけますよう、よろしくお願い申し上げます。



肥満は万病のもと!あなたは大丈夫??

自動車部品工業株式会社
看護師 井関 勝美

年末年始なにかとお誘いがあり飲み会が多かった方、体重は元に戻りましたか?この時期は1年で一番太りやすいシーズンです。

若い頃は痩せていたのに、年齢と共に体重が増えてしまった方は意識して体重を管理していくことが大切です。肥満とは、脂肪が占める割合(体脂肪率)が正常以上に増えた状態で、目安がお腹まわり(腹囲:男性85cm以内、女性:90cm以内)とBMI(体格指数:22)です。

肥満の原因はエネルギーオーバーと加齢が原因。年齢と共に基礎代謝量も低下します。男性で体重が70kg運動「普通」の場合、20歳の時1680kcalの基礎代謝が50歳になると1505kcalになり、175kcalダウンすると試算されています。若い頃と同じように、食べる量を減らさず運動もしないと50歳男性では1年間で約9kg体重が増えることになります。

又、毎日50kcal余分に食べたらどうなると思いますか?ほんのひと口は50kcal。マヨネーズなら7g。大匙(さじ)半分位の量ですが、40才男性165cm55kgの人が1日50kcal余分に摂取を続けると、5年後は約13kg増となってしまいます。

(50kcal:ピーナツ10g、缶コーヒー1/2本、とんかつ1/2切れに相当)



お腹まわりを基準値以下に減らすのも、標準体重迄痩せるもの大変・・・という方。悲観することはありません。まずは現在の体重を5%ほど減らしましょう。体重70kgの人なら3.5kgがとりあえずの目標です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて落ちやすく、運動で減らしやすい脂肪です。5%の体重減少で得られる効果は、血糖値、血圧、中性脂肪値等の数値の改善。腹囲の減少(3~4cmくらい減少)です。

内臓脂肪の蓄積が動脈硬化を進め、放置しておくとも命に係わる病気を引き起こします。この機会に体重のチェックと食生活の見直しをしてみましょう。



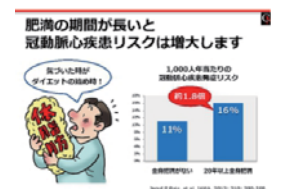
○食事は“ゆつくり”かつ“腹八分目”をこころがけましょう

肥満(BMI \geq 25)のなりやすさを【日本人3287人のデータ】で調査した結果は早食いでない・満腹迄食べないと答えた人の割合を1とした時、満腹まで食べるかつ早食いの人は男女とも**3倍**となっています。



○肥満の期間が長いと冠動脈疾患リスクは増大する。

1000人年あたりの冠動脈疾患発症リスクは、全身肥満がない人で11%、20年以上全身肥満がある人で**16%約1.8倍**になります。



○肥満になるほど、脳梗塞のリスクが高くなる

BMI<21患者群と比較したデータ(40~79才の日本人2421人対象)では、21 \leq BMI<23では2.3倍、23 \leq BMI<25では3.1倍、BMI \geq 25では**5.6倍**になっています。



肥満で喫煙する人はさらにリスクが高くなります。



「宮ヶ瀬湖」

宮ヶ瀬湖は東丹沢にある宮ヶ瀬ダム建設によって出来た多目的ダム湖です。相模原市・愛川町・清川村の3市町村にまたがり、昭和44年にダム計画発表以来、31年を費やし平成12年12月に完成しました。

宮ヶ瀬湖は首都圏から50km圏内の近距離にあることから、ダム下流にある神奈川県立あいかわ公園と共にピクニックも楽しめる行楽地として、週末・祝日ともなると観光客が多数訪れます。このダムはインクライン（急斜面鉄道）を利用したダム天端と直下部を結ぶケーブルカーも設置され、ダムと下流にある神奈川県立あいかわ公園との移動手段としても利用できます。また、毎週水曜日と第二日曜日には宮ヶ瀬ダムの観光放流が行われます。高さ100m付近にある常用洪水吐きの2門のゲートから豪快な放流が4分間、1日2回行われます。この時は放流を見るために多くの行楽客がダムに訪れます。

宮ヶ瀬湖では夏には花火大会を始め、12月にはクリスマスツリーが湖畔に飾られ、夜にはイルミネーションで彩られます。湖畔の宮の平代替地には「宮ヶ瀬水の郷」やビジターセンターがある他、早戸川の国際マス釣り場、中津川・布川沿岸のキャンプ群、ダム下流のふれあい村など多くのレジャー施設が設けられています。

宮ヶ瀬湖畔園地のけやき広場では、家族連れ等が自然の中でお弁当を食べたり、昼寝やボール遊び等楽しく過ごせます。

また、宮ヶ瀬湖畔の広大なエリア内では、主要施設や観光ポイントを結ぶ汽車の形をしたロードトレイン「ミーヤ号」が走り、赤ちゃん連れや高齢者の方々も無理なく車窓からの景色をゆっくり楽しめます。皆さんもぜひ、心と体のリフレッシュにお出かけしてみたいかがでしょうか！

（トピー工業(株)綾瀬製造所 佐川 文夫 記）



宮ヶ瀬湖畔園地のけやき広場



高さ30m超えのジャンボクリスマスツリー

支部からのお知らせ

今後の支部行事予定

2月13日（金） 経営首脳者セミナー

会員の皆様のご協力により、本年度の行事も2月13日開催の「経営首脳者セミナー」が最後となりました。

来年度も様々な活動を予定しております。引き続きご協力をお願いいたします。