



職場環境等の改善

- 対象 広く捉える
- ポイント
 - 不調者なし 予防策
 - 不調者が出た 原因調査 改善 速やかに
 - 既に不調者がいる 残っている者 MHC 復帰支援

労働時間の管理

- 長時間労働
 - ストレス反応
 - 精神的疲労 メンタルヘルス不調
 - 睡眠不足 脳血管疾患 心血管系の影響
- 労働基準法
 - 1ヶ月の時間外労働 45時間が限度
 - 1年の時間外労働 360時間が限度
 - 限度時間超の協定 違反

疲労の蓄積

- 長時間労働
- 睡眠不足 1日6時間程度確保不能 1日8時間勤務 + 4時間残業相当
- 血圧上昇 血管の病気 脳血管疾患 虚血性心疾患

部下のストレスへの対応

- 個人差
- 自分だけで解決 しようとしな
- 産業保健スタッフのアドバイス
- 積極的傾聴 部下の気持ちに焦点
- コミュニケーション
 - 不調の早期発見
 - 表情や態度
 - 言語的 言葉
 - 非言語的 ノンバーバル
- 早く把握する

業務と脳血管疾患・虚血性心疾患の関係

- 月100時間超・2ヶ月 以上 月80時間超 関連強い 従業員の申し出 面接指導義務
- 発症前半年間で月45時間超 関連強まる
- 発症前半年間で月45時間以内 関連弱い
- 新総合対策
- 作業環境 過重性の評価 温度変化・騒音・時差など

精神的緊張

- 最も高い状態
 - 仕事
 - コントロールが低い 循環器系疾患の疾病休業者
 - 要求度高い
 - 周囲のサポート低い 心血管疾患による死亡率高い

管理監督者の役割