



←→ 過重労働の防止

事業者側の責任

- ハード面
  - 作業環境管理
  - 対象
- ソフト面
  - 作業管理
  - 対象
- 過重労働による精神面への健康影響防止義務
- 厚生労働省
  - 2006年
  - 2008年一部改正

長時間労働による健康障害のメカニズム

- 長時間労働による負荷
  - 恒常的に自律神経系と内分泌系を刺激
    - 代謝バランスの偏重
      - 血圧上昇
      - 高血糖状態
  - 不健康な生活スタイル
    - 運動不足
    - 飲酒増加
    - 喫煙増加
- 健康障害
  - 脂質異常症
  - 動脈硬化
  - 糖尿病
  - 心疾患
- 労働時間長くなる
  - 帰宅時間遅れる
    - 睡眠時間不十分
  - 疲労蓄積
    - 心理的に疲弊
    - 不安定

企業

- 定期健康診断実施義務
  - 異常所見指摘される従業員 40%~50%

ポイント

- メタボリックシンドローム
  - BMI使用しない
  - 腹部の内臓脂肪の蓄積 疾患発生
  - 判断基準
    - ウエスト
      - 男性 85cm以上
      - 女性 90cm以上
    - 2つ該当
      - ①血清脂質異常
      - ②血圧高値
      - ③高血糖
  - 該当者の削減 動脈硬化系疾患予備軍の減少
- 肥満予防・改善 健康的な生活スタイルの確立
  - 食事
    - 食物繊維 血糖低下 動脈硬化抑制
  - 運動
    - 有酸素運動 脂肪燃焼
    - 無酸素運動 筋肉を作る
  - 飲酒
  - 喫煙 HDLコレステロール 減少
- 健診
  - 高齢者の医療を確保するための法律
  - 労働安全衛生法の健診と違う
  - 医療費適正化 被保険者・被扶養者により発生
  - 生活習慣病有病者・予備軍
    - 糖尿病など
    - 5年間 25%削減目標