



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

あなたの心に一筋の光を与えるものは、自分の信念の知的到達点である確固たる目的意識意外に何もない。
メアリー・ウォルストンクラフト・シェリー

この号の内容

- 1 乾燥注意！
- 2 温度と湿度の管理
- 3 難を転じて福となす
- 4 健康確保のために健康診断を実施しましょう。



1 乾燥注意！

ありがとうございます。川上 のり子です。

めっきり、寒くなり、空気も乾燥してきていますね。冬は、寒いので水分を取らなくなりがちですが、水分補給や湿度を気にかけることは、大切です。

湿度が40%以下になると、①咳をしたとき、飛沫が空気中を漂いやすくなる。②インフルエンザウィルスの生存率が高くなる。③気道粘膜の防御機能が低下する。④肌や喉が乾燥する。⑤体の水分が減り、心筋梗塞や血圧が高くなりやすくなる等色々な弊害が生じます。



2 温度と湿度の管理をしっかりと！

温度が 20～30℃ で湿度が 70%以上 になると、**カビ**が発生しやすくなりますが、快適に過ごすために冬は、湿度を 50～60% に保つようにしましょう。 対応策として

- ① 観葉植物やコップの水を置く
- ② 濡れたタオルを干す。
- ③ やかんでお湯を沸かす。
- ④ 加湿器で調節する。
- ⑤ お風呂に入った後、扉を開けておく。等を 心がけてみてくださいね。

3 難を転じて福となす

「困ったこと」のおかげで、その前よりもっととよくなるなんて事がありますよね。

「トラブル」や「困難」をどう乗り越えることができるか？

1人で悩まずに、気軽に相談できる人がいる人は、乗り越えられる確率が高くなります。

一つ乗り越えることが出来ると、嬉しいですね。そうしたことで、また頑張ってみる元気が出てきます。

「南天」は、縁起物として、広く知られていますが、身近に「南天」を置くような気持ちで、社会保険労務士と気軽に話をする事で、一緒に困難を乗り越えられたら良いと思います。

4 健康確保のために健康診断を実施しましょう！

労働安全衛生法第66条

1 事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を実施しなければならない。

2 事業者は、有害な業務で、政令で定めるものに従事する労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による特別の項目についての健康診断を実施しなければならない。有害な業務で、政令で定めるものに従事させたことのある労働者で、現に使用しているものについても、同様とする。

事業主が労働者の健康に配慮することは、労働者が作業することによって、引き起こされる事故や疾病を防ぎ、またはそれを早期発見し被害の拡大を防止します。

各制度等を上手に利用して安心して働ける職場環境づくりに取り組みましょう！

全国健康保険協会では、年度内お一人1回に限り検診費用の一部を補助しています。

また、キャリアアップ助成金の処遇改善を行い、助成金を受給できるという制度もあります。

お気軽にご相談ください。

健康診断の種類	対象となる労働者	実施時期
雇入れ時の健康診断（安衛則第43条）	常時使用する労働者	雇い入れの際
定期健康診断（安衛則第44条）	常時使用する労働者 （次項の特定業務従事者を除く）	1年以内ごとに1回
特定業務従事者（深夜労働等） の健康診断 （安衛則第45条）	労働安全衛生規則第13条 第1項第2号に掲げる業 務に常時従事する労働者	左記業務へ配置換えの 際、6か月ごとに1回
海外派遣労働者の健康診断 （安衛則第45条の2）	海外に6カ月以上派遣す る労働者	海外に6カ月以上派遣 する際、帰国後国内業務 に就かせる際
給食従業員の検便 （安衛則第47条）	事業に附属する食堂また は炊事場における給食の 業務に従事する労働者	雇い入れの際、 配置換えの際