



温故知新



【第六十二回 全国労働衛生週間】

平成二十三年十月一日～七日

(準備期間 平成二十三年九月一日～三十日)

スローガン

見逃すな

心と体のSOS

みんなで作る健康職場

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等の労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康の確保等を図ることを目的に昭和二十五年から実施しており、本年度で六十二回目です。

近年、過重労働による健康障害やメンタルヘルス不調などの健康問題が重要な課題となっています。本年度のスローガンは、労働者自身のほか、管理監督者、産業保健スタッフが労働者の心の不調に早期に気づき、適切な対応を行うとともに、職場環境の改善につなげるにより、労働者の心の健康が確保された職場の実現を目指すことを表しています。

それぞれの職場において、この機会をとらえ、日常の労働衛生活動の総点検を行い、労働衛生水準を図りましょう。

厚生労働省

中央労働災害防止協会より抜粋

《今号の主な内容》

- P① 全国労働衛生週間
- P② 優良職長に技能手当
- P③ 食欲の秋
- P④ 疲労蓄積度チェック&連絡帳



発行

野田工業株式会社

東京都中央区銀座6-6-19

花菱ビル5F

TEL: 03-3572-1866

FAX: 03-3575-0420

優良職長に技能手当

～若手建設技能者の入職・定着につなぐゼネコンが新制～

ゼネコンが協力会社の優良な職長を独自に認定し、手当などを支給する動きが広がっている。

2010年度に「優良技能手当」を創設した戸田建設に続き、清水建設や大林組なども11年度から手当の拡充を始めた。

日本建設業団体連合会（現日本建設業連合会）が9年4月に公表した「建設技能者の人材確保・育成に関する提言」で提唱した優良技能者認定制度に対応、手当を支給することで若年建設技能者の入職・定着率の向上などにつなげる。

戸田建設は「優良技能者手当」を10年4月に東京支店を皮切りに導入を始めた。

同社の職長会に所属する登録基幹技能者を対象に、支店作業の就労日数に応じて算出し、1日500円を支給している。職長会が会社就労状況記録手帳を作成し、就労日数を把握する仕組みも整えた。全国の支店に導入を拡大、すでに制度として定着している。

清水建設は「職長手当支給制度」を拡充し、全国展開する。現場に専任常駐する職長のうち、作業所運営に寄与した貢献度に応じ、日額500～1500円の特別手当を支給する。

4月1日から運用し、対象者は2000人を上回る見通しだ。

制度は3年に建築事業本部と土木事業本部で導入を始めた。

大林組と林友会連合会は「大林組認定基幹職長（通称・スーパー職長）」制度を11年度に発足させた。150人程度の優秀な職長を認定し、同社現場の勤務日数や熟練度によって日額3000円または2000円を支給する。

事前にスーパー職長候補者の平均年収を調べたところ、約530万円だったことから標準目標年収を600万円に設定し、達成可能な水準として支給額を決めた。

鹿島は「上級職長」、一回当たり5～10万円の報奨金を贈る「優秀技術・技能者報奨金支給制度」、上限29万円で1日当たり1000円を支給する最高位の資格「マイスター制度」の3段階の仕組みを揃え、優良な建設技能者の育成を進めている。

大成建設は建築工事を対象に東京、千葉の両支店で「一級職長制度」を運用している。

1995年から展開しており、日額1000円の手当を支給している。認定を受けた職長は約300人に達する。現在、全国展開に向けて検討中。土木工事は専門性が高く、職長制度は設けていない。

竹中工務店は91年から毎年「職長報奨」を実施している。年一回、全国で約60人の優秀な職長を各支店長が表彰し、賞状と金券5万円を手渡す。

対象は大工、鳶工、土工、鉄筋、左官の労務5職を中心に、躯体、仕上、設備の外注職も含む。

大手や戸田建設以外でも「独自の制度の創設を検討中」とする準大手ゼネコンもあり、優良な職長に対する手当を拡充する取り組みが今後も増えそうだ。

◇◆食欲の秋！！◆◇

～食べすぎを防ぐ3つの傾向と対策～

暑かった今年の夏も終わりを告げ、季節は秋、だんだん涼しくなってきましたね！

夏バテは解消できましたか？

食欲の秋がやってきました。

美味しいものがたくさん実る季節です。日本には、春夏秋冬、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれの季節がありますね。自然が生み出す作物は、私達の身体にぴったりなのです。

美味しい誘惑がたくさんあり、ついつい食べすぎてしまいがちな食欲の秋・・・。

そこで今回は食べすぎ症状の3つのタイプとその対策についてご紹介します。

◆ 物足りなくて食べ過ぎる

他の人が「お腹いっぱい」と言っている量では物足りず、食べすぎてしまう人の原因のほとんどが「早食い」。満腹サインがでる前に食べ終わってしまうと、「まだ足りない」と思い込んで、食後の後にもまだ食べたくなくなってしまいます。

▼ 対策

- ・ 食後には最低 20 分以上かける。
- ・ ひとくち 30 回以上噛む。
- ・ 一気に食べず、食事の途中で箸を置く癖をつける。
- ・ 食事の最初に生野菜など、噛みごたえのあるものを食べる。

◆ ストレスで食べ過ぎる

軽度なストレスは、食べることで解消することができるため、毎日仕事を終えてストレスをためた状態で食事をすると、ついストレスが解消されるまで食べてしまいます。しかし、食べないでガマンしていると、それがストレスになり、逆にドカ食いに走ることも・・・。

▼ 対策

- ・ 人と一緒に食事するようにする。
- ・ 食事以外でストレス解消できる趣味を作る。
- ・ 食べたくなかった時にストレスなく食べられるものを常備しておく。

◆ 別腹だから食べ過ぎる

お腹がいっぱいでも、つい習慣的にデザートを食べいていませんか？

おいしそうな見た目やにおいを感じることで、「これは美味しいものだ」と脳が感知して「食べたい」という欲求がでてきます。

▼ 対策

- ・ 食べたらずぐハミガキをする。
- ・ 食後に水やお茶を飲む。
- ・ ストレッチや散歩などをして身体を動かす。
- ・ 食後のコーヒーを飲んで「もう食事が終わりだ」と脳に覚えさせる。

思いあたることはありましたか？うまく食欲とつきあいながら、美味しい旬の食材は満喫して、食欲の秋を楽しみましょう～！！！！

あなたの疲労蓄積度自己診断チェックリスト

長時間にわたる過重な労働や仕事の悩みなどのストレスや疲労がたまると心の心身の病気や災害につながるおそれがあります。これを防止するためには、事業者が適正に労働時間管理や健康診断などを行うことが大切です。

このチェックリストを活用して、あなたの疲労蓄積を自己診断してみてください。

【Ⅰ】最近 1 か月間の自覚症状について、各質問に対し当てはまる項目の□に A, B, C のいずれかの点数をいれてください。

A ; ほとんどない (0 点)

B ; 時々ある (1 点)

C ; よくある (3 点)

1. イライラする		8. することに間違いが多い	
2. 不安だ		9. 工作中、強い眠気に襲われる	
3. 落ち着かない		10. やる気がでない	
4. ゆううつだ		11. へとへとだ (運動後を除く)	
5. よく眠れない		12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	
6. 体の調子が悪い		13. 以前とくらべて、疲れやすい	
7. 物事に集中できない			

【自覚症状の評価】 各々の答えの得点の数字を加算してください。 合計 点

I * 0 ~ 3 点	II * 4 ~ 7 点	III * 8 ~ 14 点	IV * 15 点以上
-------------	--------------	----------------	-------------

【Ⅱ】最近 1 か月間の勤務の状況について、各質問に対してはまる項目の□に×を付けてください。

1. 1 か月の時間外労働	□ない又は適当 (0)	□多い (1)	□非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	□少ない (0)	□多い (1)	—
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	□ない又は小さい (0)	□大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担	□ない又は小さい (0)	□大きい (1)	□非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	□適切である (0)	□不適切である (1)	—
6. 仕事についての精神的負担	□小さい (0)	□大きい (1)	□非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担	□小さい (0)	□大きい (1)	□非常に大きい (3)

【勤務の状況の評価】 各々の答えの得点の数字を加算してください。 合計 点

A * 0 ~ 2 点	B * 3 ~ 5 点	C * 6 ~ 8 点	D * 9 点以上
-------------	-------------	-------------	-----------

※このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と仕事の側面から評価し、その負担度を見えています。

職長会のお知らせ

【日時】 平成 23 年 10 月 20 日 (木)

【時間】 18 時 00 分

(30 分前から会場に入れますので早めにお越し下さい。)

【場所】 ニュー新橋ビル 地下二階

