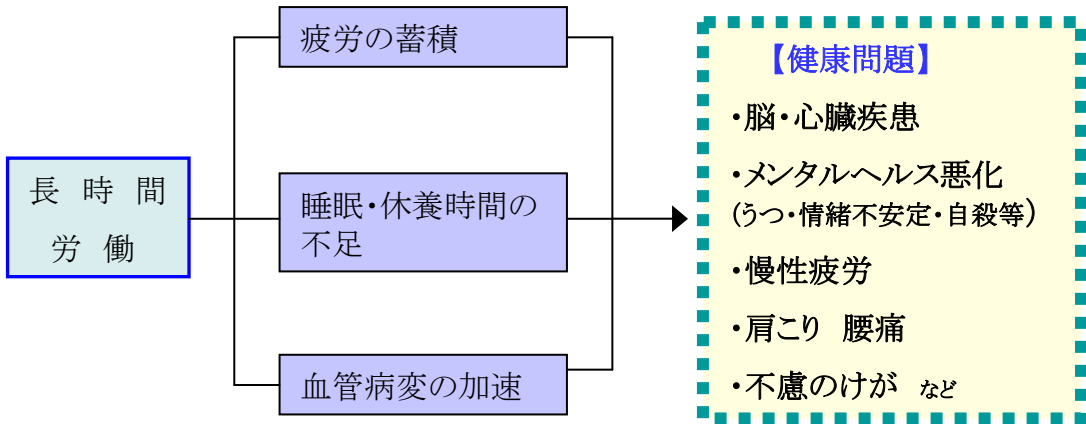


## 11月度 衛生対策 長時間労働による健康障害を防止しましょう

長時間労働は、作業効率や注意力の低下だけでなく、心と身体にも悪影響を及ぼします。「効率よく働き、ゆっくり休む」を実行して、心と身体の健康障害防止に努めましょう。



### <長時間労働が及ぼすからだへの影響>



※長時間労働による健康障害には体力や負荷耐性の違いなどにより個人差があります。

### <長時間労働による健康障害を予防するポイント> (会社)

- ①業務の効率を向上させる工夫をして残業時間を短縮しましょう
- ②労働時間を適切に把握しましょう
- ③年次有休休暇を促進しましょう
- ④長時間労働者への産業医面談を必ず受けましょう



### <長時間労働による健康障害を予防するポイント> (本人)

- ①健康診断を受診し、二次検査の必要性があればきちんとうけましょう
- ②体調不良があれば早めに上司に相談し、医師の面談を受けましょう
- ③作業効率を意識し、仕事の質とスピードをあげていきましょう
- ④規則正しい生活・睡眠・運動を意識して行いましょう
- ⑤リフレッシュを積極的に取り入れましょう

