

三菱UFJビジネススクエア

# SQUET

スケツト

5

2017 May

<http://www.squet.jp>

本誌はSQUETサイトでも読めます

SQUET講演会REPORT

## 伊藤邦雄

トップインタビュー

池田 覺 永田音響設計

企業最前線

植田鉄工所

転機晴朗

金究武正 山勝電子工業

健康なくして成長なし

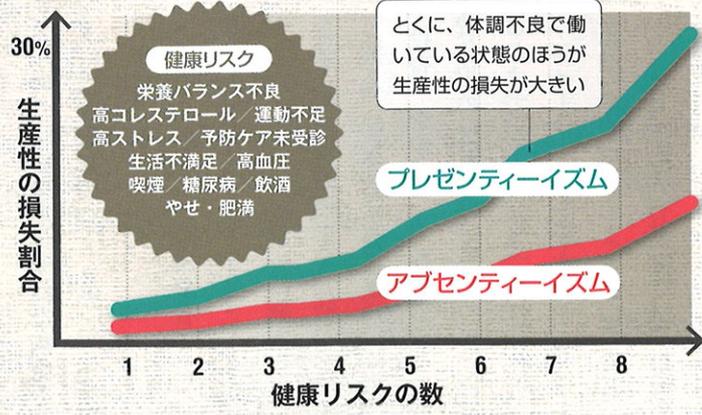
特集

# 社員の元気が業績を伸ばす





従業員の健康リスクが増えるほど生産性が低下する



©Health and Productivity Management (HPM) Policy Research Unit Todai Policy Alternatives Research Institute. 2015 All Rights Reserved.

隠れたリスクを知り最適な健康増進プランを

従業員の健康リスクは、業種や業態、習慣によって異なってくる。たとえば、深夜残業が常態化しているITエンジニアには若年でも心筋梗塞や脳梗塞が少なくない。

「長時間同じ姿勢でずっと脳を働かせていると、交感神経過多の状態が続き、血管が収縮して高血圧になりやすいのです。日中は血圧140の人が深夜に170ぐらいまで上がり、

倒れるケースもある。残業前には一度血圧を測り、高ければ深呼吸やお茶を飲んで脳を休め、リラクセスすることです」と古井氏は助言する。

ほかにも、宅配便のドライバーは昼食を菓子パンなどで短時間に済ませる習慣があるため高血糖が多い、管理部門では運動不足で基礎代謝が低くぐっすり眠れていない人が多い、交代勤務では食事時間が不規則で飲酒が多いため脂肪肝になりがちなどの傾向があるという。それぞれの健康リスクにより、食事、運動、職場環境の見直し、メンタルケアなど、取るべき対策も異なる。まずはどこから手をつければよいのか。

「健康経営は自治体の保健福祉関連部局や健保組合などで、無料のサポートを受けられます。また、健康経営のアドバイスをしてくれる東京商工会議所の『健康経営アドバイザー』も無料で利用できます。組織の壁がある大企業と違い、中小企業は取り組みやすいし、従業員本人が健康を実感できるので、効果も見えやすい」と古井氏。まさにいまが、健康経営を始めるにはうってつけのタイミングと言えそうだ。

Column 02

残業などによる精神疾患を労基署はとくに厳しく見ている

昨今、企業が残業代未払いで書類送検されるケースが相次いでいますが、「うちは残業代を払っているから大丈夫」と思っていたとしたら、根本的に認識が間違っているかもしれません。労働基準監督署の真の目的は、残業代の未払いを是正指導することではなく、「労働者の健康と安全を守る」ことなのです。

労災死亡事故は、建設、運輸、製造が7割を占めるため、労働基準監督署はこの3業種に対して、従来から重点的に指導をしてきた経緯があります。長時間労働により疲労が溜まると、交通事故や機械に巻き込まれるなど命の危険があるからです。

しかしここ数年は、IT、飲食業、小売サービス業など、あらゆる業種に監督対象が広がっています。指導現場では労災事故だけでなく、長時間労働に起因する健康障害の監督指導が強くなされていますが、刑事手

続さも視野に入れて本腰を入れ始めたのです。残業とハラスメントなどで精神疾患になり、未遂を含む自殺に至ると考えられるようなケースではとくに厳しくなっています。

労災死亡事故で亡くなる方の数は年間約1000人。一方、自殺で亡くなる人は2万4000人いて、そのうち約8000人は労働者です。事故よりも自殺で亡くなる人のほうが圧倒的に多いのです。

いま、労働行政では、健康障害発症前の2~6カ月で平均80時間を超える時間外労働があるか、または発症前1カ月に100時間を超える時間外労働があるかどうかを、労災認定の目安にしています。今後はこの基準が20時間ずつ下がると私は見えています。45時間までの残業は問題ありませんが、60時間で黄色信号、80時間で赤信号になるでしょう。60時間を超えた月の翌月は強制的に超過



竹内社労士事務所代表 特定社会保険労務士 竹内 睦

分を減らすなど調整すべきです。

現在、長時間労働による健康障害(精神疾患など)で会社が労災請求されるケースが年間1500件ほどありますが、その3分の1は労災を認定されています。従業員が健康と安全を損なうほど働かせるのは、明白な違法行為であることを認識し、是正に向けた早急な対応が企業経営者には求められています。