

# 健康事業団だより

## 働き方改革関連法が施行されてから、あなたの企業に変化は？

働き方改革関連法とは 8 つの労働法をまとめて改正する法律です。  
2019 年 4 月 1 日から順次施行され、企業における労働時間管理や  
働く人の健康管理が強化されました。

「何をいまさら?!」という声が聞こえてきそうですが、  
実際、あなたの企業はこの改正に対応できているのか確認してみましょう。



- ①社員の労働時間を客観的な方法で把握している
- ②残業月 80 時間超えの社員に時間外・休日労働時間数を通知している
- ③残業月 80 時間超えの社員が申し出れば産業医面談が受けられる体制ができている
- ④社員は産業医の名前、何をしているかを知っている
- ⑤社員が産業医の健康相談を受けたい場合、その申し出方法を知っている
- ⑥健康情報の取扱規定がある

\*上記に関しては厚生労働省がパンフレットを作成し、公表しています

⇒ 「産業医・産業保健機能」と「長時間労働者に対する面接指導等」が強化されます

検 索

## Q. 産業医へ相談したいけど何をどう伝えればいいのか？

「産業医と会ったことがないし、何だか敷居が高くて」「何を言えばいいのかわからない」など、  
産業医へ相談することに抵抗がある方も少なくないようです。

産業医面談では、従業員の方の健康に関するお悩みや身体の不調をお聞きし、  
場合によっては社内での配慮、連携をとりながら、適切なアドバイスを行います。  
従業員の方の中には産業医面談を受けると「自分は会社で何か不利になるのでは?」  
と考える方もいらっしゃるようですが、そんなことはありません。  
ぜひ、積極的に活用していただきたいです。



### <産業医面談の受け方 5 カ条> ～病気が発覚した編～

- ① 仕事内容を含めた自己紹介をします。
- ② 症状を伝えます。
- ③ 相談したい内容を伝えます。(主治医のコメントがあれば一緒に伝えます)
- ④ 今後どのように働きたいかを伝えます。
- ⑤ 個人情報の取り扱いを確認します。(何を会社側に伝えるかを確認します)

## インフルエンザを徹底予防！

寒くなってきましたが、あなたの周りではインフルエンザは流行っていませんか？  
年末年始に向けて大忙しのこの時期に、インフルエンザで倒れないためしっかり予防対策を！

### ～かからない～

- 外出後は手洗いをしましょう
- 体力が低下しないように十分な栄養と休養をとりましょう
- 室内を乾燥させないようにし、また、定期的に換気を行いましょう
- インフルエンザのワクチン接種についてかかりつけ医に相談しましょう



### ～うつさない～

- インフルエンザを広げないために「咳エチケット」を心がけましょう

「咳エチケット」とは・・・

咳・くしゃみが続いたら、他の人にうつさないためにマスクを着用する

マスクを持っていない場合は、ハンカチ、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m以上離れる

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときなどはすぐに手を洗う

咳・くしゃみは、手で覆わず、衣服の袖でおさえる。咳をしている人にマスクの着用をお願いする



\*厚生労働省のHPにインフルエンザに関する情報が掲載されています

⇒



もうすぐ年末年始がやってきます。宴会で夜遅くまで飲んで食べてしまう

そんなあなたへ「宴会時の食べ方・飲み方をアドバイス！」

- ① ビールは最初の1杯だけ。  
その後は糖質を含まない焼酎やハイボールなどがオススメ！
- ② 最初のつまみは食物繊維の多い野菜や海草、きのこなど  
その後に魚や大豆製品のタンパク質を。
- ③ ×のお茶漬、ラーメン、スイーツはガマン。



## 公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3  
TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139  
<http://www.npmhc.jp>

