2026年11月号さんぽだより



その疲れ ため込んでませんか？

11月は「過労死等防止啓発月間」です

長時間労働や強いストレスが続くと心身に負担がかかります。
過労死等には、仕事の負担による脳・心臓の病気や
強い心理的負荷による精神障害、それらによる死亡が含まれます。
この機会に早めの相談と職場全体での負担軽減につなげましょう。



「いつもと違う」を見逃さない

- **休んでも疲れが抜けない**
- **寝つきが悪い・夜中に目が覚める**
- **食欲がない・気分が落ち込む**
- **集中できない・ミスが増える**

※診断基準ではありません。不調が続く場合は早めに相談受診を。

働く人ができること

働いた時間と体調を振り返る



残業・休日出勤や
睡眠の状況を確認。
負担が増えていないか
振り返りましょう。

早めに相談し休養を確保する



上司や人事、
産業医・保健師に相談。
業務量や期限の調整を相談し、
休憩・休日・睡眠の時間を
確保しましょう。

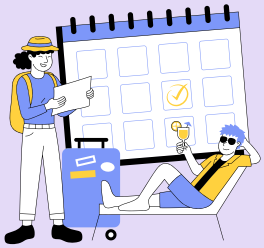
企業・管理職の取り組み

労働時間と業務の偏りを把握する



実際の労働時間を把握し、
業務量・分担・期限を
見直して残業を減らす。

休みやすく相談しやすい職場へ



休暇を取りやすい
体制を整え、不調や負担の
相談を受けたら
具体的に対応する。
必要な面接指導など
健康管理も進める。



ひとりで抱えず相談を。
職場みんなで負担の見直しを。



職場の安全と健康づくりのご相談はお気軽にご連絡ください

株式会社サンポチャート
所在地：愛知県名古屋市昭和区鶴舞1丁目2番32号
電話番号：0561-50-2644
メールアドレス：info@sampo-chart.com