

ワークライフバランスで

健康的な生活を！

2019年4月から労働基準法が改正

働き方改革に伴い2019年4月に労働基準法が改正されました。働き方改革は、働く人たちの置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現することを目指すものです。家庭そして会社のため、長時間労働による健康被害を少なくするためにも、効率的な働き方や休み方が重要な時代になってきます。

ワークライフバランスをうまく活用する意識づけをすることが大切です。

今回改正された労働基準法での主な改正内容は次のとおりです。

【時間外労働の上限規制】

原則として月45時間、年360時間等とする罰則付きの上限規制を導入（大企業では2019年4月1日から適用。中小企業では2020年4月1日から適用）。

【年次有給休暇】

10日以上有給休暇が付与される労働者に対して、5日について、毎年時季指定して与えなければならない。ただし労働者が時季指定したり計画的付与したりするものは除く（大企業、中小企業ともに2019年4月1日より適用）。

中小企業の場合、人数に限られることもあり、休むことがままならないところも散見されます。また、パートタイマーが多い企業においても、休みを取ることが難しいという声もあがっています。とは言え、法律で決まったことについては事業主も働く人も守らなければならなくなりましたので、法律に沿った休み方を選択したいものです。

職場でも家庭内においても、働き方・休



み方を自分事として考えていくことが大事になってくるといえます。そして、健康管理に気を向けることが何よりも重要になります。

日頃からの健康管理、そしてもし、体調を崩してしまったときのための保険などでの備えにも気を配りたいものです。

熱中症は梅雨明け後に急増傾向

熱中症対策で快適に夏を過ごそう！

GW中に早くも熱中症発生者が多数

夏の体調管理面で気をつけたいことの1つはやはり、熱中症です。政府では熱中症にかかる人が急増する7月（1日～31日）を「熱中症予防強化月間」と定めています。症状が進むと命にかかわることがある熱中症ですが、適切な予防法で防ぐことができます。熱中症対策をしっかり行いましょう。

熱中症は例年、梅雨明け後に急増する傾向にあります。

しかし、10連休の人も多かった2019年のゴールデンウィーク中に、早くも

熱中症による救急搬送人数が342人（速報値）あったと消防庁が発表しました。そういった意味では早めの対策が必要です。

本人の意識次第で行える熱中症の予防法はいくつもありますが、何と言っても水分・塩分の補給が大切です。のどの渇きを感じた時は既に体内の水分は不足しています。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。また、汗には1リットルあたり2～3グラムの塩分が含まれています。たくさん汗をかいた時に水やお茶だけを飲んでいると、体の塩分濃度が下がり、筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。スポーツドリンクなどで、適量の塩分をとりましょう。イオン飲料やナトリウム40～80ミリグラム（100ml中）を含んだスポーツドリンク等ならば、水分と同時に適量の塩分を摂取できます。

服装にも気をつけることが大切です。首まわりは熱の放出が多い部分なので、締め付けないようにして、通気性の良い服装を心がけましょう。また、保冷剤やすだれ、うちわなどを使ったり、首のまわりに冷たくしぼった濡れタオルを巻いたりするなど工夫してみましょう。

一般的に、高齢者や子どもは一般成人と比べて熱中症にかかりやすいと言われていています。各家庭で熱中症への備えについて話し合うなどして、健康に夏を過ごしたいですね。

日頃の健康管理による熱中症対策

- ①適度な運動で汗をかきましょう。
- ②睡眠不足や二日酔い、風邪気味のときは要注意。
- ③部活動中の熱中症が多発しています。
- ④屋内では窓や扉を開け換気をよく行いましょう。