

# その疲れ、もしかして「過労」？

11月は「過労死等防止啓発月間」です

## 「疲労」と「過労」

・日常的に感じる「疲労」は、休むことで回復します。

・仕事の負担が回復力を上回ると「過労」になります。



## 「過労」は危険！

・「過労」状態では、休日や睡眠をとっても、なかなか疲れが回復しません。

## 健康障害のリスク



月45時間以内

長くなるほど

月100時間超過

または  
2~6ヶ月平均で  
月80時間を  
超えると

## 時間外・休日労働時間

体調がイマイチ

心がふさががち

仕事のミス  
がふえた

毎日の生活  
が楽しめない



## 「過労」にならないために

- ・長時間労働や残業を抑えよう
- ・毎日勤怠を入力してチェックしよう
- ・ぐっすり眠れる環境をつくろう

からだの不調に気づいたら、  
周囲の人や医師などに相談しましょう

## 「ゆとり」を創ろう

「やらなくていいこと」を見つけ出し、  
大切な時間を守りましょう



11月は美味しいものを食べたり、ちょっとした遠出や旅行に良い季節です。

「文化の日」「勤労感謝の日」を上手く使ってリラックスできる時間を持ちましょう。

## 「マイ消火器」を手もとに置こう

建物火災で消火器を使用した効果



## エアゾール式簡易消火器

家庭内での小火災用の簡易消火器です。  
ゴミ箱、石油ストーブ、カーテン、天ぷら油等の初期消火に有効で「マイ消火器」に適します。