

暑い日々です。花火の季節、隅田川花火大会の人出には、本当に心配が先に立ちました。なぜあんなにも集まるのか…。田舎の方の花火は敷地が広い、人人でいっぱいにはなるが、ぎゅうぎゅうにならない。でも帰りは車の渋滞、早めに切り上げて帰ることが良策でしたね。

さて、労働安全衛生調査結果が公表されました。個人調査の「強いストレス」と感じる割合が 82.2% (R3/53.3%) 昨年比 28.9 ポイント急上昇、これまで 6 割前後と見られていたがちょっとびっくりです。コロナの真っ最中の調査、状況の違いもあるかもしれませんが、コロナの影響でしょうか。その内容は仕事の量、仕事の責任等、仕事の質、対人関係と順位は変化なし。クレームは 4.2 ポイント上昇。ストレスチェック実施事業所割合 72.2% (R3/76.4%)、分析結果活用は 80.2%(R3/79.9%)。病気と治療の両立支援の取組は 58.8% (R3/41.1%)と 17.7 ポイント上昇。この両立支援は困難や課題を抱えながらも、進んでいるようですね。また、まとめましたら情報提供をしたいと思います。(菅野)

## 目次

- 1 令和 4 年「労働安全衛生調査（実態調査）」の結果を公表します
- 2 治療と仕事の両立支援 今月の現場から（保健師コラムリレー） 2023.8.1
- 3 関連情報

### 1 令和 4 年「労働安全衛生調査（実態調査）」の結果を公表します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=k3RH0QJM1oxGHxMBY>

【調査結果のポイント】

#### メンタルヘルス対策への取組状況<事業所調査>

- ・過去 1 年間にメンタルヘルス不調により、連続 1 か月以上休業した労働者がいた事業所の割合は 10.6% (令和 3 年調査 8.8%)、退職した労働者がいた事業所の割合は 5.9% (同 4.1%)
- ・メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は、労働者数 50 人以上の事業所で 91.1% (令和 3 年調査 94.4%)、労働者数 30~49 人の事業所で 73.1% (同 70.7%)、労働者数 10~29 人の事業所で 55.7% (同 49.6%)

#### 化学物質のばく露防止対策への取組状況<事業所調査>

労働安全衛生法第 57 条の化学物質には該当しないが、危険有害性がある化学物質を製造又は譲渡・提供している事業所のうち、すべての製品の容器・包装に G H S ラベルを表示している事業所の割合は 80.9%

労働安全衛生法第 57 条の 2 の化学物質には該当しないが、危険有害性がある化学物質を製造又は譲渡・提供している事業所のうち、すべての製品に安全データシート (S D S) を交付している事業所の割合は 54.9%

#### 仕事や職業生活に関する強いストレス<個人調査>

現在の仕事や職業生活に強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者のうち、その内容は「仕事の量」が 36.3% (同 43.2%) と最も多い

○報道発表用資料 [301KB]

[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50\\_houdou.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50_houdou.pdf)

○概況 [915KB]

[https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50\\_gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r04-46-50_gaikyo.pdf)

## 2 治療と仕事の両立支援 今月の現場から（保健師コラムリレー） 2023.8.1

～生涯現役社会に向けての両立支援と今後の課題について～

NX キャッシュ・ロジスティクス株式会社 九州支店 保健師 前川史佳

<https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/staff.html>

2025年問題について数年前からニュースで目にする機会が増えました。さらなる超高齢社会の問題に企業の一員として働く中で感じたのは、「労働力」の問題でした。

私の所属している弊社の九州支店においても、従業員の平均年齢は高くなってきておりそれに伴い様々な疾病のリスクがある人、または罹患する人が出てきているように感じています。

両立支援の利点として、会社側は「労働力を失わないこと」、そして従業員側は「病気を理由に働く意欲を否定されないこと」があると考えています。産業保健師としてこのバランスをとる役割を担っていますが、大変心強いことに弊社においては管理職サイドに安全配慮への理解があるため、両立支援を必要とする従業員への対応を会社側と協力して行うことが出来ています。

しかし、私たちが支援を行う中には会社側の配慮を受けても本人が仕事を優先し治療や通院が遠のくケースがあります。厚生労働省の「事業所における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に、労働者本人による適切な取り組みが重要であると記載があるとおおり、両立の主体は従業員本人です。労働者本人が正しく病識を持っているか、治療についてどのように理解しているかは重要な情報です。私たち医療職から見ると命に関わるようなデータや疾病でも、本人からすると「もう症状はないから大丈夫」と自己判断し治療や生活上の注意を怠るケースもあります。入院中であれば治療は医療職によって管理することが出来ますが、日常生活となれば本人の自律性に委ねられるためです。

高齢者雇用安定法が改正され、2025年には65歳までの継続雇用が会社へ義務付けられています。また、国はさらに70歳まで働き続けることが出来る環境を求めています。私たちに直接関係するところでは2024年に特定保健指導の制度が改正され、評価基準にアウトカム評価が導入となります。食事・運動習慣の改善など行動変容が重視されることになり、この変更における個人的な感想は従業員本人が「生涯現役社会」に向けた取り組みが求められているということでした。

（※続きがあります。上記へアクセスして最後まで読んでください。超高齢社会、70歳まで現役の状態になることって、いつまで働き続けるの？ 働けることが元気の秘訣、この場合は少し緩やかな働き方がいいねとのお声も…。私もそう思いますね。菅野）

### 3 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1) 保健師中央会議 ～「令和5年度保健師中央会議」を開催します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=0zQCaAT6roZ4XPRBY>

○日時 令和5年8月3日（木）14時～17時

令和5年8月4日（金）10時～16時40分

本会議は、地方自治体の統括保健師が厚生労働省の動向や地域保健活動に必要な知識・技術を習得し、地域保健対策に関する企画立案能力及び保健指導の実践能力の向上に資すること、さらに地域の実情に応じた効果的な保健医療福祉対策の推進に資することを目的として、開催します

(2) 令和5年度保健師中央会議 資料

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=k3RCKES67sY4HLUBY>

○プログラム [プログラム \[334KB\]](#)

○資料 **【議事】**

[資料1【基調講演】 少子高齢化・人口減少社会の健康づくり \[PDF形式：9.6MB\]](#)

[資料2【行政説明】 健康づくり施策の動向 \[PDF形式：4.9MB\]](#)

[資料3【行政説明】 母子保健施策の動向について \[PDF形式：2.9MB\]](#)

[資料4【行政説明】 こども家庭センターについて \[PDF形式：1.4MB\]](#)

[資料5【行政説明】 障害児支援施策の動向について \[PDF形式：889KB\]](#)

[資料6【行政説明】 地域連携等による在宅医療の体制整備について \[PDF形式：2.1MB\]](#)

[資料7【行政説明】 「地域共生社会」の実現に向けた包括的な支援体制の構築について \[PDF形式：2.6MB\]](#)

[資料8【行政説明】 生活困窮者自立支援制度と健康増進施策との連携について \[PDF形式：1.6MB\]](#)

[資料9【行政説明】 「まもなく始まりますよ！何が必要？市町村の精神保健相談支援体制整備に向けて」 ～精神保健福祉法改正に伴い、自治体保健師にお願いしたいこと～ \[PDF形式：2.3MB\]](#)

[資料10【行政説明】 地域包括ケアシステムを支える看護職員活用等について \[PDF形式：2.0MB\]](#)

[資料11【行政説明】 HPVワクチン接種の現状について \[PDF形式：1.6MB\]](#)

[資料12【行政説明】 地域における保健活動の推進に向けて \[PDF形式：6.0MB\]](#)

[資料13【シンポジウム】 京都府における統括保健師ネットワーク～重層的な連携体制をめざして～ \[PDF形式：2.1MB\]](#)

[資料14【シンポジウム】 山梨県における統括保健師等のネットワーク～マネジメント能力を発揮するために～ \[PDF形式：1.3MB\]](#)

[資料15【シンポジウム】 統括保健師間のネットワークづくり～市町村統括保健師との連携～ \[PDF形式：2.4MB\]](#)

○【参考資料】

[参考資料 1【行政説明】「国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）策定の手引き」の改定について \[1.3MB\]](#)

[参考資料 2【行政説明】第 4 期特定健診・特定保健指導の見直しについて \[1.5MB\]](#)

[参考資料 3【行政説明】高齢者の保険事業と介護予防の一体的実施について \[1.4MB\]](#)

[参考資料 4【行政説明】森永ヒ素ミルク中毒に関する行政協力について \[1.9MB\]](#)

[参考資料 5【行政説明】妊娠中・育児中の食中毒予防について \[1.4MB\]](#)

[参考資料 6【行政説明】第 4 期がん対策推進基本計画について \[1.4MB\]](#)

[参考資料 7【行政説明】矯正施設退所者等の地域生活定着支援について \[1.8MB\]](#)

[参考資料 8【行政説明】医療観察対象者の社会復帰の促進に向けた連携 \[397KB\]](#)

[参考資料 9【行政説明】地域住民と目指す医療安全～医療安全支援センターの役割～ \[1.3MB\]](#)

[参考資料 10【行政説明】ヤングケアラー支援について \[1.8MB\]](#)

[参考資料 11【行政説明】宗教の信仰等に関する児童虐待等への対応に関する Q&A 概要版 \[723KB\]](#)

[参考資料 12【行政説明】児童相談所や一時保護所等における保健師の効果的な活用に関する 調査研究結果 \[943KB\]](#)

(3) 令和 5 年度の広報の取り組みについて（自殺対策）

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=-xwpBhnDWFdSuTtpY>

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト「[まもろうよ ころろ](#)」では、SNS などでも気軽に活用していただけるバナー画像や PDF のデータなどを集めたページ「[広げてみよう支え合い](#)」を公開しています。

○ [令和 5 年度自殺予防週間広報ポスター \[1.9MB\]](#)

○ [ゲートキーパーになろう！ \[2.0MB\]](#)

○ [政府全体で子ども・若者の自殺防止に向けた取組を強化します～夏季休暇明けの自殺防止に向けて、8 月 1 日から開始～（2023 年 8 月 1 日 報道発表）](#)

○ [動画令和 5 年度自殺予防週間動画](#)

- [知らせてほしい、心の SOS。\(15 秒版\) \(MHLWchannel\)](#)
- [知らせてほしい、心の SOS。\(6 秒版\) \(MHLWchannel\)](#)

(4) 令和 4 年度「少子高齢社会等調査検討事業」の報告書を公表します

[https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=Q6SRvqF74O\\_qAYTRY](https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=Q6SRvqF74O_qAYTRY)

NPO 活動やボランティア等の社会参加活動に関する認識、人々の交流相手や頻度、それらと孤独感の関係等について意識調査を行い、結果をとりまとめましたもの。

【調査結果のポイント】

- ・社会参加活動をしていて良かったと思うことは、「地域社会に貢献できた」が最多。  
[P60 図表 2-75]
- ・社会参加活動に参加している方ほど、孤独感が少ない。 [P34 図表 2-38]

- ・社会参加活動に参加意向があるものの、参加していない人の理由は、「どのような活動が行われているか 知らない」が最多。 [P51 図表 2-64]

(5) 「令和5年版厚生労働白書」を公表します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=s1RhTIGLEB8a8XUhY>

○本文

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/zentai.pdf>

○概要版 [PDF形式：3.4MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/001124666.pdf>

○ (100人でみた日本、日本の1日)

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22-3/>

#### 【第1部】テーマ「つながり・支え合いのある地域共生社会」

- ・人口構造や世帯構成等の社会保障を取り巻く環境の変化と、人々の交流に対する意識等について提示しています。
- ・ひきこもりやヤングケアラーなど、制度の狭間にある課題等の現状と取り組みを整理しています。
- ・上記を踏まえ、ポストコロナの令和時代に求められる「つながり・支え合い」の在り方を提示しています。

#### 【第2部】「現下の政策課題への対応」

子育て、雇用、年金、医療・介護など、厚生労働行政の各分野について、最近の施策の動きをまとめています。

(6) 長時間労働が疑われる事業場に対する令和4年度の監督指導結果を公表します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=Y4S1a6nFZI2zc5jxY>

#### 【監督指導結果のポイント】（令和4年4月～令和5年3月）

- 1) 監督指導の実施事業場：33,218 事業場
- 2) 主な違反内容 [(1)のうち、法令違反があり、是正勧告書を交付した事業場]
  - 1 違法な時間外労働があったもの：14,147 事業場 (42.6%)
    - うち、時間外・休日労働の実績が最も長い労働者の時間数が月 80 時間を超えるもの：5,247 事業場 (37.1%)
    - うち、月 100 時間を超えるもの：3,320 事業場 (23.5%)
    - うち、月 150 時間を超えるもの：752 事業場 ( 5.3%)
    - うち、月 200 時間を超えるもの：168 事業場 ( 1.2%)
  - 2 賃金不払残業があったもの：3,006 事業場 (9.0%)
  - 3 過重労働による健康障害防止措置が未実施のもの：8,852 事業場 (26.6%)
- 3) 主な健康障害防止に関する指導の状況 [ 1)のうち、健康障害防止のため指導票を交付した事業場]
  - 1 過重労働による健康障害防止措置が不十分なため改善を指導したもの：13,296 事業場 (40.0%)
  - 2 労働時間の把握が不適正なため指導したもの：6,069 事業場 (18.3%)

(7) 広報誌「厚生労働」8月号（8月1日 発売）

[https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=Q6SRvqF74O\\_qAWjRY](https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=Q6SRvqF74O_qAWjRY)

▶特集1：[知っておきたい 性感染症の正しい知識](#)

▶特集2：[コロナ禍を経て再開する 海外での「戦没者遺骨収集」と「慰霊碑巡礼」](#)

▶新連載：[地方厚生（支）局探検隊・特別編](#)

▶未来のつぼみ：[制度改革の周知広報の難しさ痛感](#)

(8) 【2023年8月2日発行】 ■ 人事労務マガジン／定例第155号 ■

<https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/001129043.pdf>

◇ J I L P T から

(1) 最低賃金1,000円超へ、41円の引上げは過去最大／中央最低賃金審議会

中央最低賃金審議会は7月28日、2023年度の地域別最低賃金額改定の目安を答申した。引上げ目安は、「Aランク」（東京、大阪など6都府県）が41円、「Bランク」（北海道、兵庫、広島など28道府県）が40円、「Cランク」（青森、沖縄など13県）が39円。仮に目安どおりに各都道府県で引上げが行われた場合、全国加重平均は1,002円で初めて1,000円を超える。全国加重平均の上昇額は41円（22年度は31円）で、1978年度に目安制度が始まって以降の最高額。

連合（事務局長談話）は、「労働側の主張は一定受け入れられ、連合がめざす「誰もが時給1,000円」に向け前進する目安が示された」などとした。

日本商工会議所（会頭コメント）は、「今回の最低賃金引き上げ分も含め、労務費の価格転嫁の一層の推進が極めて重要」として政府の支援策を求めた。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34458.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34458.html)

（報道発表資料）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/001126554.pdf>

（中央最低賃金審議会目安に関する小委員会報告）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001126634.pdf>

（連合・事務局長談話）

[https://www.jtuc-rengo.or.jp/news/article\\_detail.php?id=1256](https://www.jtuc-rengo.or.jp/news/article_detail.php?id=1256)

（日本商工会議所・会頭コメント）

<https://www.jcci.or.jp/news/2023/0728180500.html>

(2) 外国人技能実習、7割超の事業場で労働基準関連法令違反／厚労省

厚生労働省は1日、外国人技能実習生の実習実施者に対する2022年の監督指導、送検等の状況を公表した。労働基準関係法令違反が認められた実習実施者は、監督指導を実施した9,829事業場のうち7,247事業場(73.7%)。主な違反事項は、使用する機械等の安全基準(23.7%)、割増賃金の支払(16.9%)、健診結果についての医師等からの意見聴取(16.1%)など。重大・悪質な労働基準関係法令違反により送検したのは21件だった。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34487.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34487.html)

(3) レポート「進む機械化・自動化 変わる働き方」、7業種の取組事例も／民間研究所

リクルートワークス研究所は7月31日、レポート「進む機械化・自動化 変わる働き方」を発表した。Part2では、自動化で働き方が変わる事例として、7職種（運輸、建設、接客調理、販売、医療、介護、事務営業）の取組みを掲載。ドローンや配送ロボットによる運輸、計量・調理・洗浄等の厨房作業を自動化した飲食サービス、フロントや客室サービスをロボット化したホテル、商品管理から決済まで無人で行う店舗、計数調剤を一部自動化した「ロボット薬局」、移動・見守り・記録など周辺業務を自動化した介護など計15事例が掲載されている。

[https://www.works-i.com/research/works-report/2023/automation\\_report.html](https://www.works-i.com/research/works-report/2023/automation_report.html)

(4) 副業者数の動向・属性など分析／民間研究所

第一生命経済研究所は7月26日、レポート「急増する『副業者数』の分析～けん引役は高齢者」を発表した。2022年の就業構造基本調査のデータを用いて副業者数の動向や属性を分析。副業者数は2012年234万人、2017年268万人、2022年332万人と大幅に増加。副業のある人の数を有業者数で除した副業者比率も3.6%→4.0%→5.0%と上昇した。年齢別では、この10年間の増加を牽引しているのは、32.7万人(2012年)から70.7万人(2022年)と2倍以上に増えた65歳以上の高齢者だと指摘。また、副業者比率の変化をみると、15～19歳、20～24歳の比率上昇が目立ち、若い世代において副業の広がりを確認できるとしている。

<https://www.dlri.co.jp/report/macro/265707.html>

(5) トラックドライバーの働き方改革、PR動画（第2弾）を公開／厚労省

厚生労働省は7月28日、「働き方改革PR動画『はたらきかたススめ』シリーズ第2弾」を公開した。この動画シリーズは、2024年4月から開始する建設業で働く人やドライバーへの時間外労働の上限規制の適用に向けて制作するもの。

今回の第2弾は、トラックドライバーの働き方改革を進めるにあたり、荷主をはじめとする人たちに周知したい内容を取り上げている。今後は、今年8月に「バス編」、9月に「建設業編」を公開する予定。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34452.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34452.html)

(参考・自動車運転者の労働時間等の改善のための基準)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/gyosyu/roudoujouken05/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyosyu/roudoujouken05/index.html)

◇ ◆【From\_M】から 情報提供有難うございます

◆パンフレット「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（8ページ版、令和5年6月）[1.8MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000815416.pdf>

◆ 中央労働災害防止協会令和5年度（第39回）安全衛生標語の入賞作品が決定。

[https://www.jisha.or.jp/slogan/pdf/slogan\\_kekka2023.pdf](https://www.jisha.or.jp/slogan/pdf/slogan_kekka2023.pdf)

【入選】（各1作品） <敬称略>

○令和6（2024）年 年間標語

[小さなヒヤリも 大事な気づき 声に出して災害ゼロ]

（大分キャノンマテリアル株式会社 森竹 祐美）

○令和5（2023）年度 年末年始無災害運動標語

[健康と安全で 幸せつなぐ年末年始]

（JNC ファイバース株式会社守山工場 田上 維織）

◆世界がん撲滅サミット 2023 in OSAKA

総理補佐官と代表顧問が2025年心不全パンデミック対策を協議へ！

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000186.000064517.html>

◆兵庫県／三大疾病療養者の治療と仕事の両立支援事業

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/ryouritu.html>

三大疾病（がん、脳卒中、心血管疾患）に罹患しても離職することなく、治療と仕事を両立できる環境の整備を目的として、治療のために一時休職する従業員の代替職員を雇った場合、その賃金の一部を助成する事業を実施しています。

◆第3回腎疾患対策及び糖尿病対策の推進に関する検討会 資料

令和5年8月2日(水) 16:00～18:00

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34471.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34471.html)

資料一覧

議事次第 [PDF形式：100KB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129117.pdf>

腎疾患対策及び糖尿病対策の推進に関する検討会構成員名簿 [PDF形式：269KB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129118.pdf>

【資料1】腎疾患対策及び糖尿病対策の取組について [PDF形式：2.6MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129314.pdf>

【資料2-1】岡田参考人提出資料 [PDF形式：7.4MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129315.pdf>

【資料2-2】要参考人提出資料 [PDF形式：5.0MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129316.pdf>

【資料3】腎疾患対策の進捗状況と課題について [PDF形式：544KB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129317.pdf>

【参考資料1】糖尿病の医療体制構築に係る指針 [PDF形式：6.0MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129119.pdf>

【参考資料2】腎疾患対策検討会報告書 [PDF形式：2.3MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/10905000/001129120.pdf>



◆新型コロナ専門家会合“夏の間 感染者数が増え続ける可能性”2023年8月4日

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20230804/k10014153141000.html>

新型コロナウイルス対策について助言する厚生労働省の専門家会合が4日開かれ、現在の感染状況について、全国的に緩やかな増加傾向が続いているという見方が示されました。感染者の数は、夏の間増え続ける可能性があり、医療提供体制への負荷が大きくなることも考えられるとして、換気やマスクの効果的な場面での着用、手洗いなど基本的な対策を呼びかけています。

◆被用者保険の加入者に対しオンライン資格確認等システムへのデータ登録状況をお知らせする仕組みの整備について（令和5年7月10日保保発0710第8号）（PDF,457KB）

【保険局保険課 健康保険法関係】

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T230803S0010.pdf>

◆【70歳まで働く時代】

企業の雇用延長とセットで進む「年金受給開始年齢引き上げ」の歴史

<https://news.yahoo.co.jp/articles/102ec3679284e1f8d400765ac67cd3ec4fbe7723>

◆サンドウィッチマンが関東労災病院で『病院ラジオ』

「この番組は病気のことを知るとともに、人に支えられたり、支えたりしている人たちのお話が聞ける」

<https://www.tvlife.jp/variety/599174>

『病院ラジオ 関東労災病院編』（NHK総合 午後10時～10時59分）が、8月16日（水）放送。サンドウィッチマンからコメントが到着した。

※放送後1週間NHKプラス（<https://plus.nhk.jp/>）で見逃し配信予定

◆仕事で疲れるのはなぜ？疲労を回復させる「7つの休養タイプ」を紹介

<https://news.yahoo.co.jp/articles/d490fafad71aece26c0bed0c099416875b16a3b3>

日本人の約8割が「仕事で疲れている」日本リカバリー協会調査「日本の疲労状況」2017-2021年推移／出典：一般社団法人日本リカバリー協会の全国10万人調査「休養・抗疲労白書2022」（2021年11月15日～12月20日調査）

小野田 富貴子（両立支援担当）

[fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp](mailto:fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp)

中山 篤（メンタルヘルス担当）

[atsui78natsu@gmail.com](mailto:atsui78natsu@gmail.com)

菅野 由喜子（メンタルヘルス担当）

[yukikan28@gmail.com](mailto:yukikan28@gmail.com)