

事 務 連 絡

令和 8 年 7 月 23 日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務所長 吉 田 偉 英（印省略）

令和 8 年度 第 4 回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和 8 年度第 4 回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

記

1. 開催日時 令和 8 年 7 月 22 日(水)14 時 00 分より

2. 協議内容

（1）新生活で気を付けたい睡眠習慣の整え方

① ・別添資料「新生活で気を付けたい睡眠習慣の整え方」を基に対策等について確認。

3. その他

【産業医より】

睡眠時無呼吸症候群はアジア人が比較的なりやすい。併せて、体型的に太っている人や、中高年になるにつれて症状が出てくる。睡眠の質が悪くなるため、パートナーに確認するか一人の人は病院に行くことを勧める。とアドバイスを頂いた。

4. 連絡事項

① 健康診断の受診について（引き続き）

本年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第 5 条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いするとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5 月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思っておりますのでご検討ください。

② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めて委員会を開催しております。

業務上のストレスや健康面で気になることなど、相談されたいことがございましたら、事務局担当までお気軽にご連絡いただくか、書面にてお知らせくださいますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控えの提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤する場合に保険証券の控えをセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

◆ 熱中症が懸念される時季となりました。

体調不良の場合は、無理をせず休むことも大切です。

体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。

公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：土屋・坂本

(Tel：049-222-2075)

＼ 健康管理も幸先よくスタート！ ／

新生活で気を付けたい 睡眠習慣の整え方

株式会社ドクタートラスト

保健師 佐々木みな



産業医のことなら

ドクタートラスト

新生活で睡眠不足となる要因

生活環境の変化

- 夜型の生活から朝型の生活

夜更かしの習慣



- 初めての一人暮らし

慣れない家事での
時間調整が困難



心理的負荷

- 新しい環境・人間関係での不安や緊張

相談相手がいない



- 慣れない仕事へのプレッシャー

仕事のことが頭から
離れない



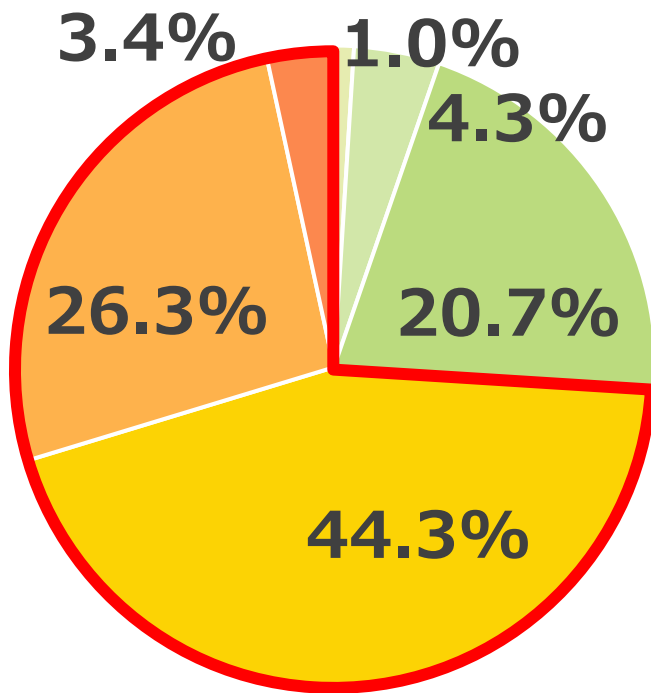
深夜のスマホゲームや動画などの習慣が続くことも不眠の要因になる

20代の約7割は睡眠時間が足りていない

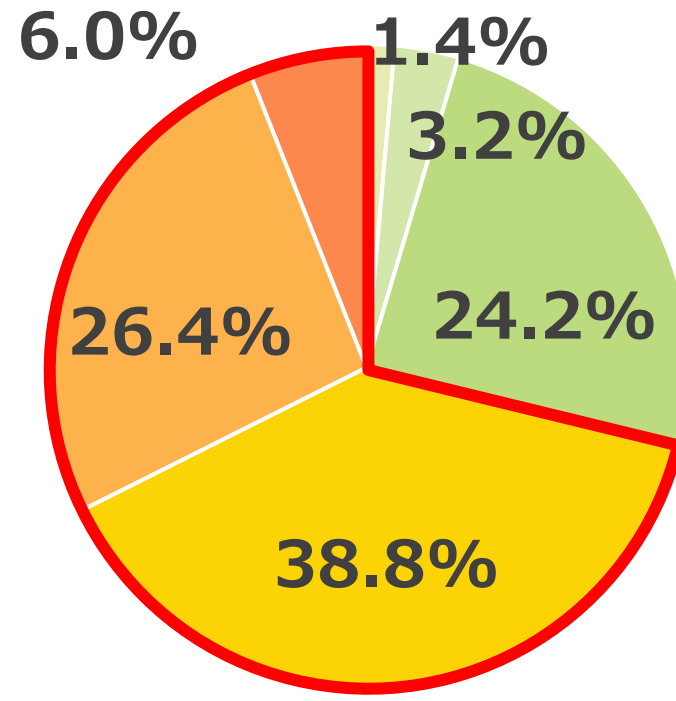
20代に必要な睡眠時間は**7～8時間**

20代の1日の平均睡眠時間

男性



女性



- 9時間以上
- 8時間以上9時間未満
- 7時間以上8時間未満
- 6時間以上7時間未満
- 5時間以上6時間未満
- 5時間未満

7時間未満が
男性74.0%、女性71.2%
多くが不足している

新入社員の**隠れ睡眠不足**に要注意

新入社員の傾向



「夜型の生活に慣れているから大丈夫」

「若いから大丈夫」

「体力には自信があるから」

自覚がないまま慢性的な睡眠不足に陥る



管理者も気づきにくいため、明らかになった時には
心身の不調が**深刻化**している

睡眠不足による仕事への影響

業務への影響

- 集中力・判断力の欠如
- 記憶力・学習力の低下
- 創造力・意欲低下
- 免疫力低下

業務効率の低下 生産性の低下



安全性と人間関係への影響

- ヒューマンエラーや事故リスク
- 感情コントロール低下

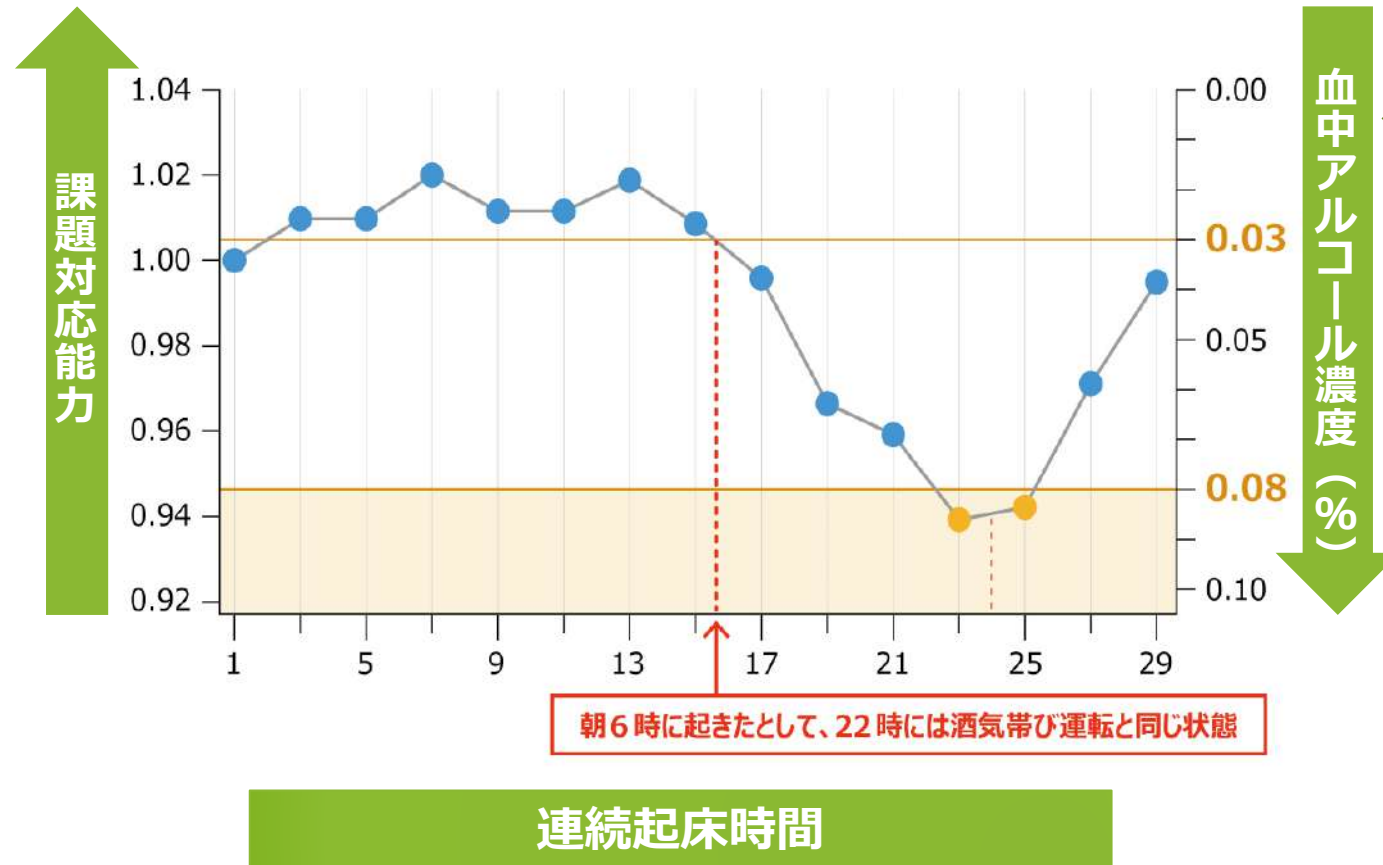
離職・休職のリスク



睡眠は「個人の問題」だけでなく、
職場全体の安全と生産性に直結する**健康管理の基本**

不眠での仕事は酒気帯び運転と同じ!?

連続起床時間と課題対応能力との関係



連続15時間起きているときの
人間の課題対応能力は
酒気帯び運転レベル
(血中アルコール濃度0.03%)

まともに仕事をするには
起床後12～13時間が限界

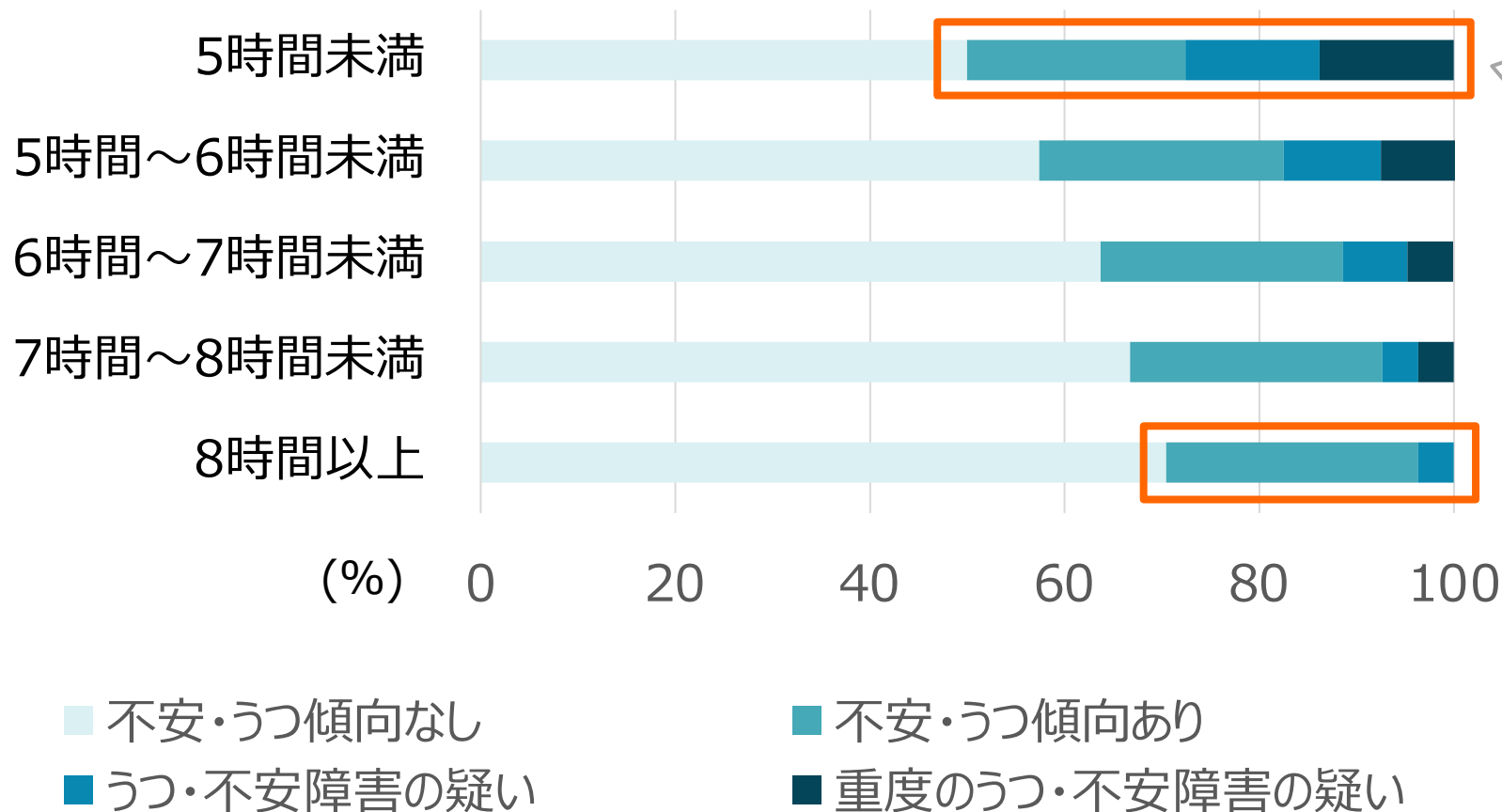


**作業ミスや事故の
リスクが高まる**

出典 : Dawson & Reid, Fatigue, alcohol and performance impairment (Nature 1997)

不眠と不安・うつ傾向との関連

睡眠時間別の不安・うつ傾向の分布



睡眠時間5時間未満は
7～8時間より不安・
うつ傾向・疑いが**1.5倍**

睡眠時間が短いほど
不安・うつ傾向が
高い



心身の健康を
保つために睡眠
時間の確保が必要

新生活は8時間睡眠で心身のメンテナンス

新しい環境下では…

- 入眠に時間がかかる
- 浅い睡眠が増える
- 夜中に目が覚める



睡眠効率^①が低下しやすい

睡眠効率とは、ベッドに入っていた時間のうち実際に眠っていた時間の割合

起床時間に合わせて8時間前^②には布団に入るようにしましょう

起床 7時



8時間前

就寝 23時



ただし適切な睡眠時間は**個人差が大きい**ため、8時間を基準として自分に合った睡眠時間を見つけることが望ましいと言われています。

寝る前のルーティン化で睡眠時間の確保

ルーティン化のメリット



決まった睡眠時間を確保できる



入眠がスムーズにできる

寝る前の習慣

「これから眠る」
という学習

眠る合図

自然な眠気

ルーティン化のポイント

- 自分なりのリラックス方法を取り入れる
- 仕事のことは眠る1時間前からストップ

まずは帰宅後のスケジューリングから始めてみましょう
ルーティン化することで睡眠時間の**先延ばし**を予防できます



就寝時間の「**先延ばし**」：特段の理由がないにもかかわらず、本来の就寝時間を超えて夜更かししている状態

睡眠の質の確保について

- **昼間の眠気**
- 寝つきが悪い
- 眠っても疲れが取れない
- 睡眠の途中で目が覚める
- 朝、すっきり起きられない



睡眠時間（量）は確保しているのに、上記の症状がある場合
何らかの質の問題があることが多い

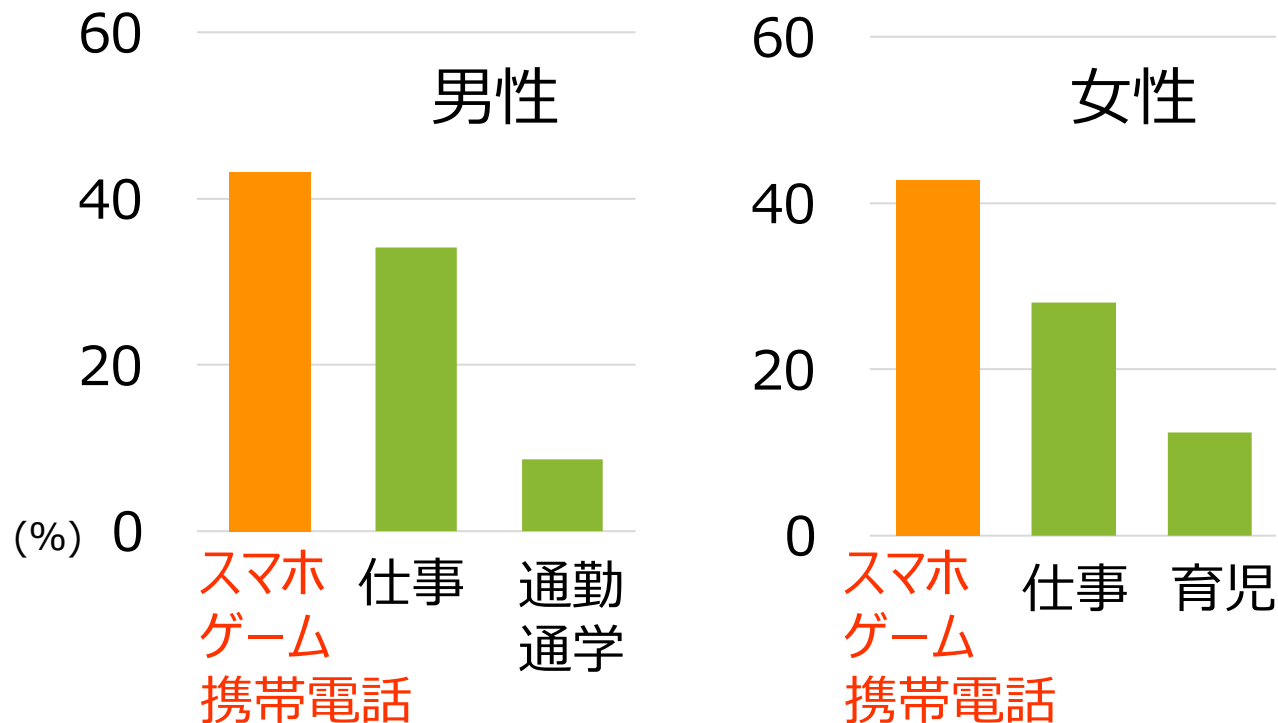
良い睡眠のために～寝る前のスマホしていませんか？～



ブルーライトの強さはスマホが最も危険



20-29歳対象：睡眠の確保の妨げとなる点 (上位3項目)



ブルーライト以外の要因

- コンテンツ・情報の多さ
- 時間を使ってしまう

仕事よりも**携帯電話・スマホ・ゲームの利用**が睡眠の妨げになっている

良い睡眠のために～上手なスマホとの付き合い方～

寝る前1時間は使用を控える

脳が
睡眠モードに
切り替わる



スマホの光量を抑える

- 光量を抑える**ナイトモード**に設定
- **ブルーライトカット機能**のある
保護フィルムの活用

スマホを寝室に持ち込まない

途中で
起きた時にも
なるべく触らない



機内モード・おやすみモード

寝ている時に
 unnecessary 通知は
OFF



良い睡眠は朝食から作る

朝食は体内時計をリセットさせる

体内時計は24時間よりも少し長く設定されているため、朝食を食べないと体内時計が少しずつ後ろにずれてしまう。



体内時計がズれてしまうと**夜の寝つきが悪くなる**

忙しい朝のコツ

固定化	5分準備	前日の準備
曜日で固定 毎日同じでもOK 	そのまま食べれるもの 例：チーズや果物 	夕食に下ごしらえ 残り物もおすすめ 

休日の寝だめは逆効果

「休日朝寝坊」すると週半ばまで眠気が強い！

月 火 水 木 金 土 日

時差ぼけ



寝坊



ソーシャルジェットラグ
(社会的時差ボケ)
と呼ばれている



- ① 休日でもできるだけ**平日と同じ時刻（+2時間以内）**に起きる
- ② 15～20分の昼寝で補う（**15時まで**には起きる）

管理者ができること～早期発見のための着眼点～

勤怠

- 欠勤/遅刻/早退
- 無断欠勤
- 残業や休日出勤の増え方がおかしい

仕事

- 仕事の能率低下
- ミスの増加
- 業務の結果がなかなか出ない
- 報告・連絡・相談
職場での会話が減少

言動

- 活気がない、眠そう
- 服装が乱れる
- 不潔になる
- 泣き言や「辞めたい」
という言葉が目立つ



「いつもと違う」に注意
体調管理シートの活用もおすすすめです！



管理者ができること～早期のセルフケア指導～

内定者向け・新入社員研修

- テーマ例
- 健康習慣作り
 - 睡眠習慣の整え方
 - ストレスケア
 - 生活習慣病予防



早期に生活の基礎を身につけることで、社員のパフォーマンスや定着率に差が出てきます！



保健師 佐々木みな



担当 保健師 のひとこと

新入社員は学生から社会人になる大きな変化がある時期です。特に入社後1～3か月の体調変化には注意が必要です。
また最近は20～30代の若手社員が生活習慣病の指摘を受けることも増えており、早期に正しい知識を身に付け、意識していくことが重要視されています。
ぜひ無理なく続けやすい方法を実践して欲しいと思います。

セミナー・研修、ご好評いただいております！

- ・心と体のセルフケア
- ・レジリエンスとコミュニケーション
- ・睡眠と疲労回復
- ・女性の健康について…など

健康経営・職場環境改善に
最適なセミナーを
専門職が丁寧に実施いたします！



詳しくは
特設サイトへ！



<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

ドクターラスト セミナー

検索



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数323万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム
※月額最低利用料：11,000円（税込）



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

323万人超のストレスチェックのビッグデータから導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

保健師、精神保健福祉士、公認心理師、管理栄養士などがはたらく人の健康管理について
各種セミナーを実施いたします



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：00～17：30 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

