



2009年度の心の病・過労死等による労災申請認定状況

厚生労働省のまとめによると、職場でのストレスによりうつ病などの精神疾患にかかり、2009年度に労災を請求した件数は、初めて1000件を超え、過去最高の1136件だった。

このうち労災認定は、前年度より35件減って234件だった。

更に労災認定された人のうち、未遂を含む自殺は前年度より3件減って63件だった。

請求件数の業種別では「医療、福祉」が最も多いが、認定されたのは「建設業」、職種別では「販売従事者」であり、年齢別は30～39歳が最も多い。

労災認定理由の出来事では「仕事内容・量の大きな変化」「悲惨な事故や災害の体験（目撃）」が上位に上げられている。請求では「上司とのトラブル」などの対人関係のトラブルを理由とするものも多いが、認定されるものは少ない。

一方、脳血管疾患や虚血性心疾患による「過労死」等では、請求は767件で前年度に比べて122件減少し、認定は293件で前年度に比べて84件減少している。このうち過労死は106件だった。

請求件数の業種別では「運輸業、郵便業」で、認定の業種別は同様、職種別では「運輸・通信従事者」であり、年齢別では40～49歳が最も多い。

認定者の49%は1ヶ月平均時間外労働時間が100時間以上であり、減少が見られるものの、残業時間削減取り組みが必要と考えられる。

そうめんの一人分は？束が適量です！！



普段の食事での一人分の適量をご存知ですか？売られているものの使いきりでは、摂り過ぎの場合があります。

例えば・・・この時期のど越しがよく、食べやすいそうめん。一人分何束で使っていますか？一人2束（乾100g 356kcal）という人も少なくないのでは？2束では実は軽くご飯1.5杯分に相当します。一人分は1束半が適量でしょう。また食欲がないからと、そうめんだけの食事では夏バテの原因に。さらに肉や野菜と一緒に盛り合わせればボリュームが多く見え、バランスのよい食事になります。

食べ過ぎやすい食品と一人分の適量

豚厚切り肉（1枚150g 380kcal）	：1/2枚
鶏もも肉（1枚200g 400kcal）	：1/2枚
うなぎの蒲焼（1串200g 586kcal）	：1/3串
サンマ（1尾150g 465kcal）	：1/2尾



年齢や性別によって適量は違いますが、体重が気になってきた方、ダイエット中の方は一度自分が食べている量を見直してみてください。

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

