

# 建設業の働き方改革

## からだ

# 心と身体 の健康対策

令和6年4月、建設業の働き方改革がスタートします。  
 主な改革は、法規制による労働時間の制限です。  
 なぜ、労働時間なのでしょう？

それは、長時間働くこと、いわゆる働き過ぎにより、  
 過度に疲れ、心と身体が病んでくるからです。  
 この映像教材では、働き過ぎで生じる疲労をテーマに  
 解説しています。

### 疲れやすい現場の作業とは？



### 疲れにくくする工夫とは？

### 疲労対策、日頃の健康管理

### 心の健康、メンタルヘルス



### ストレスを軽減し、心の健康を保つのに有効なセルフケア



### パワーハラスメントの代表的な例



### 現場の良い人間関係の構築



PV 601

仕様 DVD 20分 価格 48,000円 (消費税別)

監修

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所  
 安全研究領域 特任研究員 高木 元也

視聴対象者

協力会社の

事業主 職長 作業員

心と身体 の健康対策

48,000円 (消費税別)

DVD

本

貴社名

ご住所 〒

所属部署

ご担当者

TEL

FAX

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

〒761-0113

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100 FAX 087-841-1101

# 注文書 (FAX 087-841-1101)

ご注文日	令和	年	月	日
法人・団体名				
ご担当者名				
ご住所	〒			
電話番号		F A X		
作 名 品			数 量	
1				DVD 本
2				DVD 本
3				DVD 本
4				DVD 本
5				DVD 本
<連絡事項>				

- お電話でのお問い合わせは・・・  
(株)オプチカル 販売課 教育映像係まで TEL 087-841-1100