

# Active Life アクティブ ライフ



Vol.128  
2023.1  
[JAN]



## Mie

新年のご挨拶 三原理事長	2
伊賀診療所長講話 平本先生	3
全国健康保険協会 三重支部から	4
事業所紹介「旭化成株式会社 製造統括本部 鈴鹿製造所」	5
労働安全衛生規則等の一部を改正する省令	6-7
第96回・97回産業安全衛生講習会の報告	8
健康一口メモ・編集後記	8

令和になって早いものでもう5年。新時代の初頭は新型コロナウイルスの流行に翻弄された日々でした。新しい年も願うことは「健康第一」。明るい一年になりますように。

### ■認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定(認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ●日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ●健康経営優良法人2022



## 2023年の年頭において

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひします。さて、  
昨年は継続するコロナ禍、元首相暗殺、ウクライナ紛争、  
原油高円安進行による物価高など世の中は悲観的な事  
が続いて起こりました。また今年もますます物価が上がり  
そうで、なかなか楽観的にはなれない今日この頃です。  
しかし人類(ホモサピエンス)はその登場以来、案外楽観的  
に生き延びてきた様です。以下にそれを見ていきま  
しょう。

「楽観主義バイアス」や「楽観バイアス」といった言葉  
を、コロナ禍のメディアでよく目にするようになりました。  
状況を楽観的に判断してしまう認識のゆがみという意味  
のようです。

具体的には、災害が起きたときも自分や自分の地域は大丈夫  
と思い込むこと。災害被災者が語る「まさか自分が被  
害にあうと思わなかつた」といったセリフは、このバイアス  
を示す典型例だそうです。

ただ、物事を楽観的にとらえる傾向はマイナス面ばかり  
ではありません。災害だけではなく、犯罪や事故などを気  
にしないからこそ日常生活が成り立っているという側面も  
あるからです。完全に安全な環境で暮らそうとすると、事  
故やケガ、病気が気になって外にも出られなくなってしまう  
でしょう。

神経科学者のターリ・シャーロット氏は、80%の人が物  
事を楽観的にとらえる傾向があると指摘しています。例え  
ば、離婚率40%の欧米社会で調査しても、新婚のカップル  
が離婚するとは思っていないそうです。もちろん「離婚  
するかも」といった見通しで結婚を決める人はほとんどい  
ないでしょうが、離婚する確率を無視しているのは確か  
です。

『意志力の科学』(ロイ・バウマイスター、ジョン・  
ティアニー／インターフィット)で取り上げられているのは、  
計画に対する「楽観主義バイアス」です。論文の仕上がり  
時間を学生にアンケート調査した結果、彼らが考える最  
短日数の平均は27日、最長日数は49日でした。ところが  
実際にかかった日数の平均は56日だったのです。最長の  
日にちを7日間もオーバーしています。

また、こうしたバイアスは、予算の見積もりなどにも影響  
します。「これぐらいでおさまるだろう」という甘い見積り  
が破綻し、結局、完成までに何倍もの資金が必要になっ  
たという話は枚挙にいとまがありません。

では、「楽観主義バイアス」をなくし、現実社会を  
やや悲観的に見るようになれば、物事はうまく回るの  
でしょうか？ 事はそう簡単でもなさそうです。

素晴らしい体験だから、今すぐにというわけではなく、  
期待して待つ時間もほしくなるのが人間なのでしょう。  
さらに楽観的な未来を思い込むと、その思い込みに沿  
った行動を取るようになるので、期待した通りの未来を実現  
できるという性質も人間は持っています。

また人は成功すると思えるものにこそ、さらに労力を費  
やす傾向があるといった論文も発表されています。勝率を  
変えられるゲームで、85%を97%に上げる場合と、3%  
から15%に上げる場合を比べると、前者の方を支持する  
人が多かったそうです。

つまり「楽観主義バイアス」で成功すると思っている方  
が、より成功に向けて努力する可能性が高いのです。

以上の様に、我々人類は元来「楽観主義バイアス」を  
持っております、それによりここまで地球上に広く進出したと  
言えるのではないでしょうか。という事で今年は少し「楽  
観主義バイアス」で行ってみようと思います。

# 謹賀新年



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同

## 伊賀診療所長講話

# 時代の変化に対応し、適切な感染対策を心掛けましょう



伊賀診療所長 平本 拓也

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大だけでなく、ロシアによるウクライナ侵略が始まり、国際秩序が大きく揺らいだ一年でした。この軍事侵略による民間人の死者は数万人、国外へ避難された方は1千万人以上と発表されています。侵略の犠牲となられた方々に哀悼の意を表するとともに、一日も早く平和で安全な生活を取り戻せる事をお祈り申し上げます。

世界経済にも大きな影響が出ており、各国でも電力不足はますます進行しています。昨年は7年ぶりの節電要請が夏・冬に行われ、近年の脱炭素への取り組みもあって、日本でも原子力発電の開発について盛んに議論されています。

少し前までのルールや常識と思われた考え方が逆転する事もあり、今まさに激動の世界情勢の中を生きているのだと改めて実感されます。

日本における新型コロナウイルス感染症の感染者数は昨夏の第7波だけでおよそ1200万人に上り、過去最多となりました。コロナ禍以前のインフルエンザ感染者数が推定で毎年1千万人とされていた事からも、新型コロナウイルス感染症はいよいよインフルエンザと同様のコモン・ディジーズ(よくある病気)になりつつあります。

南半球のオーストラリアでは半年前に、コロナ禍以前を上回るインフルエンザ流行が報告されました。そのために今冬は、多くの国が新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行「ツインデミック」に警戒するよう呼びかけています。日本でも感染対策の緩和、海外からの旅行者の急増もあり、一たび同時流行が起こってしまえば救急搬送の困難や院内クラスターなど、医療ひっ迫の恐れがあります。

ワクチンには感染予防だけでなく、重症化を防ぐ効果もあります。昨年から新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種も可能となりました。日常的な医療提供を維持するためにも、ワクチン接種をご検討ください。

一方で社会経済への影響も考えつつ、感染対策への取り組みも日々更新されています。屋外で2m以上の距離が保てるならばマスクは原則不要であり、特に夏場は熱中症予防の観点からもマスクを外す事が勧められます。一方で通勤ラッシュや人混みの中、高齢の方に会う時などはマスク着用が推奨されています。

体調不良の時は出勤・移動を控える、ゼロ密を目指す、場面に応じた適切なマスク着脱、手洗いの習慣など、私達一人ひとりの感染対策の継続が大切です。引き続きご協力のほどお願いいたします。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

全国健康保険協会 三重支部から

## 協会けんぽご加入の事業所様

健診を受けた後  
こそ大切!

### 従業員の健康を守る 健康サポート(特定保健指導)をご利用ください

健康サポート(特定保健指導)とは、**健診結果から生活習慣病のリスクがある方**に保健師や管理栄養士が生活習慣改善をサポートする事業です。(無料)

健診を受けて終わりではなく、健診結果を知り生活習慣を改善することが重要です。

#### 特定保健指導は初回面談からスタート! 2つの方法があります

##### ①健診当日、健診機関で利用

- 特定保健指導を実施している健診機関で利用可
- 健診予約の際に「特定保健指導の該当者は健診当日に受ける」とお申し出ください

健診当日  
健診機関から対象者にお声がけ  
保健師等による初回面談を行います

健診+約20分間の  
ご配慮をお願いします

\*特定保健指導を健診当日に実施している健診機関で利用可

##### ②後日、事業所で利用

健診から2か月後以降に、協会けんぽから該当している事業所様へご案内

事業所様で日程・場所を調整して  
FAXを返信

日程調整のご協力を  
お願いします!!

保健師等が事業所様を訪問もしくは  
WEBで初回面談を行います

■「保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み」は**健康経営優良法人の認定要件の1つ**です。

#### ■労働安全衛生法第66条の7

「事業者は健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対し、医師又は保健師による保健指導を行うように努めなければならない」と定められています。



健康サポート(特定保健指導)を実施している機関はこちら

協会けんぽ三重 健診実施機関

検索

TEL.059-225-3315(保健グループ)

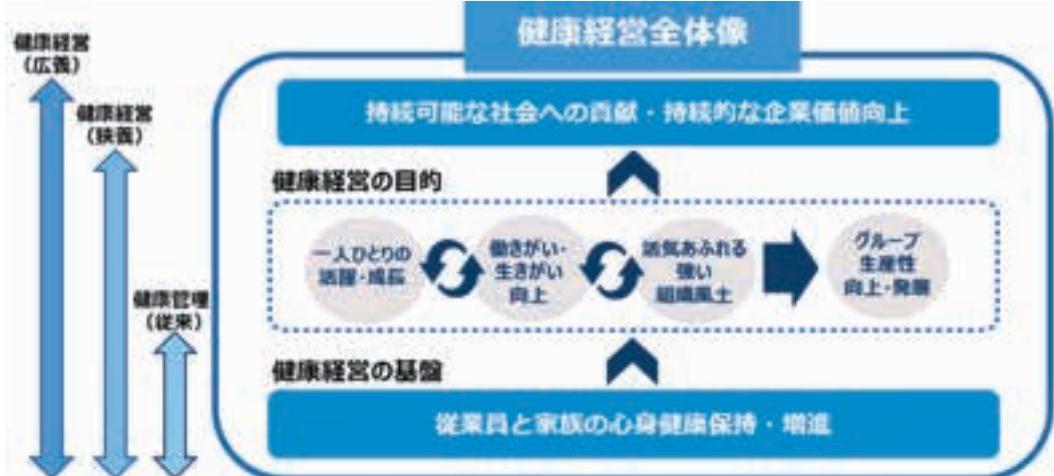
受付時間／平日8:30~17:15

〒514-1195 津市栄町4-255津栄町三交ビル

## 事業所紹介

# AsahiKASEI Creating for Tomorrow

鈴鹿製造所は、今や暮らしに欠かすことのできない  
さまざまな樹脂加工品を60年以上にわたって  
お届けしております。



たぶん、クマ  
(サランラップのCMキャラクター)



三重県から、従業員の健康づくりに積極的に取り組み、「誰もが健康的に暮らせるところわか三重」の実現に向け、「健康経営」を推進している企業を「三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)」として、鈴鹿製造所が認定されました。

### ●衛生事業の取り組み

滋賀保健研究センター様には、定期健康診断・特殊健康診断等で年間を通してお世話になっております。今後も滋賀保健研究センター様にサポートしていただきながら、従業員が心身ともに健康で働くよう努めてまいります。

### 旭化成株式会社

製造統括本部 鈴鹿製造所

〒513-8660

三重県鈴鹿市平田中町1番1号

TEL (059)379-5119

## 労働安全衛生規則等の一部を改正する省令

労働衛生コンサルタント 本庄 勉



2022年5月厚生労働省より、化学物質による労働災害防止のため、新たな規制に関する省令が公布されました。昨今、労働災害の原因となる化学物質の多くは、特別規則の規制対象外の物質であることを踏まえ、労働安全衛生法第57条3の対象化学物質について、**事業者がリスクアセスメントを実施**し、その結果に基づき、ばく露防止のための措置を適切に実施するよう規定された内容となっています。

「労働安全衛生規則等の一部改正」の全体像(改正内容、施行期日、スタッフの役割等)は以下の通りです。

改正内容(施行期日)	改正内容に関する実施スタッフの役割(担当者)		
	事業者	化学物質管理者	その他スタッフ
SDS等による通知方法の柔軟化(公布日施行)	○	○	
「人体に及ぼす作用」の定期確認及び更新(2023年4月施行)	○	○	
事業所内 別容器保管時の措置強化(2023年4月施行)	○	○	
リスクアセスメント結果等に係る記録の作成保存(2023年4月施行)	○	○	
ばく露量を最小限にすること(2023年4月施行、一部2024年施行)	○	○	保護具着用管理責任者、作業主任者
ばく露低減措置等の意見聴取、記録作成・保存(2023年4月施行)	○	○	
がん原性物質の作業記録の保存(2023年4月施行)	○	○	
化学物質への直接接触の防止(2023年4月施行、一部2024年施行)	○	○	保護具着用管理責任者、作業主任者
衛生委員会付議事項の追加(2023年4月施行)	○		
化学物質によるがんの把握強化(2023年4月施行)	○	○	産業医等
管理水準良好事業場の特別規則適用除外(2023年4月施行)	○	○	化学物質管理専門家
特殊健康診断の実施頻度の緩和(2023年4月施行)	○		産業医等
化学物質管理者、保護具着用責任者の選任(2024年4月施行)	○		
雇入れ時等教育の拡充(2024年4月施行)	○		
通知事項の追加及び含有率表示の適正化(2024年4月施行)	○	○	
化学物質労災発生現場への監督署長による指示(2024年4月施行)	○	○	化学物質管理専門家
リスクアセスメントに基づく健康診断の実施・記録作成(2024年4月施行)	○		産業医等
第3管理区分事業場の措置強化(2024年4月施行)	○	○	保護具着用管理責任者、作業主任者 作業環境管理専門家

- 「リスクアセスメント」、あまり聞き慣れない言葉ですが、一般的には危険・有害性の評価・査定を指すようです。  
リスクアセスメントとは、どのような流れで進めれば良いのか、順に見ていきましょう。

### リスクアセスメントとは

労働者が安全に働く職場を作るのは、事業者の責務です。労働災害を未然に防ぐ手法として「リスクアセスメント」の実施が義務付けられています。リスクアセスメントとは、職場に潜在する危険性や有害性を見つけ出し、早期に除去・低減するための手法です。リスクアセスメントの手順については、厚生労働省が公表する「危険性または有害性等の調査に関する指針」に記載されています。

### リスクアセスメントの手順

#### ①危険性、有害性の特定

まず、職場に潜在するリスクを特定します。情報源として、作業手順書、ヒヤリハット事例、労災事例、安全データシート(SDS)などを集めておくと良いでしょう。

#### ②リスクの見積もり

労働災害の発生確率や、労働災害による健康障害の重さ等を想定し、リスクの大きさを見積もります。  
見積もり結果に基づき、対応の優先順位を決定します。

#### ③リスク低減措置の検討・実施

優先順位を付けたら、実際にリスクを除去・低減するための措置を決定します。まずは、「本質的対策」から検討し、難しい場合は「工学的対策」、「管理的対策」、「保護具の使用」の順で実行していくことになります。

#### ④リスク低減措置の記録、見直し

結果や措置の内容は必ず記録に残し保管しておきましょう。次回のリスクアセスメントでも活用できます。  
また、必要に応じて、やり方の見直しも求められるでしょう。

●事業所における化学物質管理体制の強化として、様々な規定が新設されます。  
改正内容の中から、健康診断、作業環境測定に関する内容について、ご案内します。

## 化学物質管理水準が一定以上の事業場の個別規制の適用除外(2023年4月施行)

所轄都道府県労働局長に、管理水準が一定以上であると認定された事業場については、特別規則の規定(健康診断、保護具に係る規定を除く)について個別規制の適用が除外され、自律的な管理(リスクアセスメントに基づく管理)に委ねることができます。

管理水準が一定以上とは、

- ①専属の化学物質管理専門家が配属されていること
- ②過去3年間、死亡休業4日以上の労働災害がないこと
- ③過去3年間、作業環境測定結果が全て第1管理区分であること
- ④過去3年間、新たに異常所見がある労働者がいないこと

なお、適用を受けようとする事業者は、特化則、鉛則、有機則、粉じん則の各省令毎に別々に適用除外申請を行う必要があります。また、認定は3年毎に、その更新を受ける必要があります。

## 特殊健康診断の実施頻度の緩和(2023年4月施行)

作業環境管理やばく露防止措置が適切に実施されている場合、特殊健康診断の実施頻度が6月以内ごとに1回から、1年以内ごとに1回に緩和されます。但し、**製造禁止物質、特別管理物質に係る特殊健康診断の実施については、緩和の対象にはなりません。**

適切に実施されている場合とは、

- ①直近3回の作業環境測定結果が全て第1管理区分であること
- ②直近3回の健康診断結果に、新たな異常所見がないこと
- ③直近の健康診断実施後に、作業方法の変更がないこと

特殊健康診断の実施頻度の緩和は、事業者が労働者毎に検討する必要があります。なお、所轄労働基準監督署などへの届け出は必要ありません。

## 化学物質管理者、保護具着用管理責任者の選任(2024年4月施行)

### 1) 化学物質管理者の選任

リスクアセスメント対象化学物質を取り扱う事業所毎に、厚生労働大臣が定める講習を修了した者の内から選任し、リスクアセスメントの実施や教育管理、技術的事項を管理させます。当管理者は労働者への周知は必要ですが、所轄労働基準監督署などへの届け出は必要ありません。

### 2) 保護具着用管理責任者の選任

リスクアセスメント結果に基づく措置として、労働者に保護具を着用させる場合には、厚生労働大臣が定める知識・経験を有する者の内から選任し、保護具の適正使用や保守などを管理させます。当責任者は労働者への周知は必要ですが、所轄労働基準監督署などへの届け出は必要ありません。

## 作業環境測定結果が第3管理区分の事業場への措置強化(2024年4月施行)

### 1) 作業環境測定結果が第3管理区分に区分された場合の義務

- ①改善対策について、外部の作業環境管理専門家の意見を聞く必要があります。
- ②改善が可能な場合、必要な改善措置を講じ、当該改善措置の効果を確認するための濃度測定を行い、結果を評価する必要があります。

### 2) 改善困難の判断となった場合及び、測定評価の結果、第3管理区分を改善できなかった場合の義務

- ①個人サンプリング法等による化学物質の濃度測定を行い、その結果に応じて労働者に有効な呼吸用保護具を使用させます
- ②①の呼吸用保護具が適切に装着されている事を確認する必要があります。
- ③**保護具着用管理責任者**を選任し、2)、3)の管理や作業主任者等の職務に関する指導等を担当することとなります。
- ④1)の作業環境管理専門家の意見の概要、措置、評価の結果を労働者に周知する必要があります。
- ⑤上記の措置を講じた場合には、所轄労働基準監督署へ、**第3管理区分措置状況届の提出**が必要です。

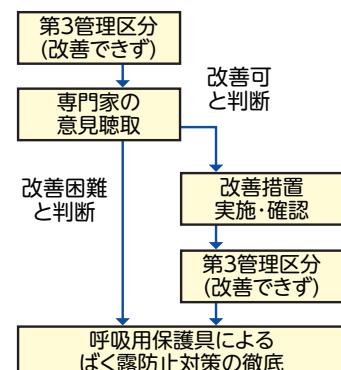
### 3) 2)の場所の評価結果が改善するまでの間の義務

- ①6ヶ月以内ごと(鉛は1年以内ごと)に1回、定期に、個人サンプリング法等による化学物質の濃度測定を行い、その結果に応じて有効な呼吸用保護具を使用させる必要があります。

- ②1年以内ごとに1回、**呼吸用保護具が適切に装着されている事を確認する必要があります。**

その他詳細は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp>)または、厚生労働省のリーフレットをご覧ください。

\*厚生労働省リーフレット「労働安全衛生規則等の一部を改正する省令概要等」より抜粋 2022年10月現在



# 産業安全衛生講習会の報告

## 第96産業安全衛生講習会

日 時	2022年9月28日(水) 13:30~14:30
会 場	湖南市水戸まちづくりセンター
演 題	令和5~6年に改正予定の化学物質規制について
講 師	東近江労働基準監督署 第二方面主任 労働基準監督官 松岡 宏一様
主 催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



## 第97産業安全衛生講習会

日 時	2022年11月17日(木) 14:00~16:30
演題1	滋賀県の労働衛生の現状
演題2	令和5~6年に改正予定の化学物質規制について
講 師	滋賀労働局 労働基準部 健康安全課 地方労働衛生専門官 関 一繁様
主 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター

### 【講演概要】

第96産業安全衛生講習会での松岡様・第97回産業安全衛生講習会での閨様ともに、「令和5~6年に改正予定の化学物質規制について」のご講演を賜りました。今回の法改正は内容が多岐にわたるため、事業場にとって重要なポイントを厚生労働省リーフレットの順番に沿って説明をして頂きました。

また、閨様からは「滋賀県の労働衛生の現状」と題してのご講演も賜りました。



全体風景



心も新たに新年を迎めました。さて、お正月の行事食といえば「おせち料理」ですね。漢字では「御節」と表記されますが、由来は「節会」という、宮廷で五節句に行われていた公式行事を指す言葉です。これが庶民に広まり、正月料理として定着したと伝えられています。

おせち料理は一品ずつに様々な意味が込められています。例えば黒豆は「まめに暮らせるように」、数の子は卵の数が多いことから「子孫繁栄」、田作りは「五穀豊穣」などです。野菜や豆類、小魚、海藻類などがふんだんに使用された伝統的なおせち料理は、栄養素が豊富に摂取できる健康的な食事と言えます。行事食を楽しみながら、その歴史を感じてみましょう。

管理栄養士 浅見 花菜

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。2023年の干支は「卯（うさぎ）」です。

卯（うさぎ）は穏やかで温厚な性質であることから、「室内安全」、また跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

2022年は新型コロナウイルス感染症の感染状況が好転を見せる中、まだまだ私たちの生活に大きな影響を与えていました。今年こそは、今までの数年間から大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になってほしいものです。

最後になりましたが、充実した一年になりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈願申し上げます。

健康管理部 亀嶋 まこ