

Active Life アクティブ ライフ



Vol.129
2023.5
[MAY]



就任・着任のごあいさつ	2
健康経営優良法人2023(大規模法人部門)に認定されました	3
事業所紹介「滋賀運送株式会社」	4
検査についてのお話「マスクフィットテスト」	5
当センター健診における基準範囲・判定区分改定のお知らせ	6・7
第44期(2023年度)事業計画	8
健康一口メモ・編集後記	8

丘を埋め尽くすネモフィラと空と海の青が溶け合う絶景。ネモフィラの花言葉は「どこでも成功」。別の土地でも元気に根付き成長した経緯からつけられたそうです。新しい環境で過ごす社会人や学生は、少し疲れが出る頃でしょうか?元気に根付き成長できるよう、まずは健康第一です!(撮影:国営ひたち海浜公園)

■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2023



就任のごあいさつ

滋賀労働局労働基準部
部長 中井 正和

令和5年4月1日付で滋賀労働局労働基準部長を拝命いたしました中井正和と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。私は、滋賀労働局で、平成22年度から2年間健康安全課長として勤務しておりました。その当時の関係者の皆様には、大変お世話になりました。

また、県内各事業場の皆様には、日頃から労働行政の円滑な推進に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げますとともに、労働者の健康の保持増進にご尽力されていることに改めて敬意を表します。

さて、新型コロナウイルス感染症は、今年5月に感染法上の分類が5類へ引下げられるなど、元の生活に戻りつつあり、定期健康診断も希望どおり受診することが可能となってきたところです。

滋賀労働局では、安全快適な職場環境の実現と労働者の健康確保を目指し、日々の業務に勤めているところですが、経営トップを始め安全衛生管理スタッフの産業安全や労働衛生に対する積極的な取組みがなければ実現は不可能です。

令和3年における滋賀県での定期健康診断の有所見率の割合が、52.9%と全国で一番少ないので、事業場の安全衛生管理スタッフが検診機関や医師と連携し、精力的に安全衛生活動を推進した結果を感じている所存です。

このような低い有所見率は、滋賀県の男性平均寿命1位(81.78歳)、女性4位(87.58歳)に繋がっていると私なりに考えているところです。しかしながら、平成28年の健康寿命を見てみると男性4位(73.46歳)、女性は、46位(74.44歳)となっております。この要因も私なりに考えてみると、転倒は高年齢になるほど労働災害発生率が上昇し、高年齢女性の転倒災害発生率は特に高く、60代後半は20代の約16倍となっており、転倒より、歩行困難となり健康寿命を損なう要因となりうるのではないかと感じるところです。

令和5年度から新たにスタートする第14次労働災害防止推進計画では、高年齢労働者の労働災害防止対策の推進や労働者の健康確保対策が重点事項の取組として明記されていますので、企業、事業者を含むすべての関係者が、第14次防の取組を実践していただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様のご健勝とご繁栄を心より祈念いたしまして、着任にあたってのご挨拶とさせていただきます。



着任のごあいさつ

滋賀労働局労働基準部 健康安全課
課長 堀 貴志

令和5年4月1日付で滋賀労働局労働基準部健康安全課長を拝命いたしました堀貴志と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

県内各事業場の皆様方には、日頃から、産業保健をはじめ労働行政の推進につきまして格別の御理解、御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

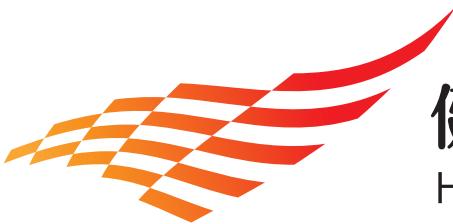
新型コロナウイルス感染症の感染状況もほぼ落ち着き、本年5月8日からの「感染症法上の位置付け『5類感染症』への変更」も相まって、コロナ禍で確立してきたニューノーマルから、次第に元のノーマルな日常へと移りゆくのではないかと期待されるところであります。

さて、滋賀労働局では、労働者一人一人が安全で健康に働くことができる職場環境の実現のため、令和5年度を初年度とする第14次労働災害防止推進計画(以下、「14次防」という。)を策定したところです。今後、14次防にも定められている自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発や、労働者の作業行動に起因する労働災害、高年齢労働者等の労働災害及び業種別の労働災害防止対策を推進するとともに、個人事業者等に対する安全衛生対策の推進や労働者の健康確保対策及び化学物質等による健康障害防止対策等にも取り組むこととしております。

また、長時間労働やメンタルヘルス不調などによる健康障害を防止するため、長時間労働者に対する医師による面接指導やストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策などの労働者の健康確保の取組が各事業場で適切に施されるための環境整備を推進してまいりたいと考えております。

労働安全衛生行政が果たすべき役割や使命の大きさや重大性をかみしめながら、「安全」「健康」「快適」な職場づくりに向けた行政運営に努めてまいりますので、今後も引き続き皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い申し上げます。





2023
健康経営優良法人
Health and productivity

健康経営優良法人2023 (大規模法人部門)に認定されました

この度「健康経営優良法人2023(大規模法人部門)」に一般財団法人滋賀保健研究センターが5年連続で認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。(経済産業省ホームページから)

当財団ではお客様の満足を得られる事業を推進するためには、従業員自身が健康かつ笑顔でサービスの提供をすることを第一に考え、継続的な健康経営の推進に取り組んでいます。今後も従業員の健康保持・増進を進め、より良い健診サービスが提供できるよう努めてまいります。



事業所紹介



滋賀運送株式会社

滋賀運送は1949年創業以来、「荷主、社員、地域の三方良し」の経営理念を掲げ、運送事業を行ってまいりました。

現在は、運送事業だけでなく、自動車販売・整備事業、燃料販売事業、高所作業車レンタル事業など車に関わる様々な事業を開しております。近年は特に、倉庫事業に力を入れ、運送から物流の会社へ成長を続けています。



滋賀運送株式会社

〒528-0035

[本社]滋賀県甲賀市水口町名坂840番地
TEL:0748-62-1197



<https://shiga-unso.co.jp>

【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、特定業務従業者健診、人間ドック、ストレスチェックと日々の健康管理をサポートしていただいております。担当の方にも健康に関する情報提供や、弊社の業態に合わせた手厚い対応をしていただいております。

今後もお力添えをいただきながら、社員が心身ともに健康で働くような職場環境の整備に努めてまいります。

検査についてのお話

マスクフィットテスト



臨床検査技師・作業環境測定士 山田 祐作

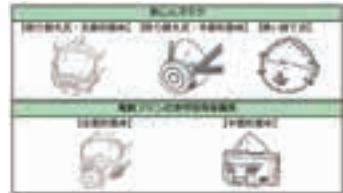
金属アーク溶接等作業中に発生する「溶接ヒューム」について、労働者の神経障害等の健康被害を防止するために、従事する労働者は有効な呼吸用保護具を使用しなければなりません。

そこで、金属アーク溶接等作業を継続して屋内作業場で行う事業場は、作業従事者が呼吸用保護具を適切に装着できていることを確認するため、フィットテストを1年以内毎に1回実施する事が義務付けられました。
(令和5年4月1日から義務化)

○フィットテストとは

アーク溶接作業従事者が使用するマスクの性能がどんなに優れていたとしても、マスクが顔に密着(フィット)していなければ、本来の性能が発揮されません。フィットテストは、マスクが使用者の顔面に密着しているか、漏れ込みがないかを評価する方法です。

○対象となる呼吸用保護具



○フィットテストの種類

フィットテストの方法は『定性的フィットテスト』、『定量的フィットテスト』の2種類があります。呼吸用保護具の種類によって要求フィットファクタが異なっているため、面体の種類によってテスト方法が決まっています。フィットテストの合否は、要求フィットファクタを上回っているかどうかで判定を行います。

フィットテストが不合格となった場合は、面体を再度装着したり、面体のサイズや種類の変更、他の呼吸用保護具への変更が必要となります。

面体の種類	要求フィット ファクタ	定量的 フィットテスト	定性的 フィットテスト
半面形面体	100	○	○*
全面形面体	500	○	—

$$\text{フィットファクタ} = \frac{\text{呼吸用保護具の外側の測定粒子の濃度}}{\text{呼吸用保護具の内側の測定粒子の濃度}}$$

*半面形面体で定性的フィットテストを実施して合格した場合は、フィットファクタ100以上とみなします

★定性的フィットテストの方法

人の味覚を使った検査方法で、被検者が呼吸用保護具を着けてフードを被り、フードの中にサッカリン等の試験溶液を噴霧して、甘味成分を感じるかの有無で密着性を確認します。

★定量的フィットテストの方法

専用の測定機器を用いて、面体の中と外の粉じん粒子の個数を計測し、呼吸用保護具と顔面の密着性を確認する方法です。

定量的フィットテストには、短縮方法(テスト時間:2分30秒程度)と標準方法(テスト時間:7分程度)があります。

※当財団ではJIS T 8150:2021に準拠したフィットテスト測定機器を使用し、短縮定量的フィットテストで実施いたします。

○フィットテストの実施頻度

前述のとおり年1回実施する事が義務付けられていますが、それに加えて下記のように着用者に変化があった場合、密着性に影響を及ぼすことがありますので、フィットテストの実施が必要です。

- ・体重の著しい変化
- ・面体が密着する顔部分の傷跡、手術等による変化
- ・歯の変化
- ・呼吸用保護具を選択するとき
- ・面体(サイズ、形状、型式(製品モデル)等)を変更するとき

当財団でも今回ご紹介したマスクフィットテストは「健診同時実施」、「環境測定と同時実施」、「滋賀保健研究センター施設」、「集合健診会場」等様々な機会で実施可能です。

是非お気軽に弊財団専門担当までお問い合わせください。

当センター健診における基準範囲・判定区分改定のお知らせ

診療所長 安田 翔



従来の基準範囲を踏襲します。

医療機関が採用する検査値の基準値に統一性がないことは、現在も医療界の大きな問題です。生活習慣には地域差があり統一基準が良いとは言えないとか、治療や指導のアプローチもそれぞれの事情にあった対応法があるなどの反対意見もありますが、健診機関が変わって判定が異なると受診者は混乱しますし、一次予防のスクリーニングや健康状態の把握のためには、統一した判定区分を用いた方が良いというのがドック学会の見解です。

ドック学会の提示する基準範囲・判定区分はドック受診のために設定されたのですが、当センターの改定基準は、市町の健診や企業の健診にも適用させます。これらの一般健診の受診者はドックも受診することが多いので、基準が異なれば混乱の原因にもなります。

さて、改定基準範囲・判定区分の内容ですが、いくつかの検査値については判定区分の基準範囲がかなり変わりました。管理が厳しくなる検査項目として、肝機能検査のGOT、GPTは51U/L以上が要精密検査になります。反対に緩くなるのは、中性脂肪300～499mg/dlは要受診ではなくて、要再検査・要生活改善にとどまります。

実は検査項目の正常範囲の決め方は、本来は、この成績であれば、明らかに(統計学的に)長生きするとか、心筋梗塞になりにくいとかで決めるのがエビデンスの高い方法です。血圧、血糖、LDL-コレステロールなどはそのようにして科学的に決められています。しかし、そのような基準値を得るために臨床試験は、莫大な金と時間が必要で、誰(製薬会社も含めて)も積極的に実施しないという事情があります。

多くの検査項目の正常値は、健常人の平均値-2標準偏差(SD)(下限値)～平均値+2SD(上限値)によって決められています。統計学的には、平均値-2SDから平均値+2SDの範囲に95%の方が入りますが、5%は健常人でも異常値を示すことになります。ある程度の体質的な個人差はあるので、正常範囲にあるから安心、異常範囲にあるから心配ではなく、以前と比較して検査値がどのように変化したかが重要なポイントになります。少し異常を示しても前から変わってなければ問題ない場合もあります。

現在、多くの健診機関がドック学会の基準値を採用しています。採用する側からすると学会お墨付きの基準という訳です。学会内に委員会を設けて基準値の検討を行い導入されました。当センターの基準値改定についても、基準範囲や判定区分が少し変わりましたので、色々意見を求める場合があるかも知れませんが、説明に窮した時は、「ドック学会で十分検討された基準です」との一言が決めセリフになる筈です。

新旧判定基準値対比表

○日本人間ドック学会基準基準による変更項目(赤字表記) ■ の欄が新基準

検査項目	(単位)	異常域(LL)	境界域(L)	軽度異常(BL)	正常域	軽度異常(BH)	境界域(H)	異常域(HH)
視力			0.1~0.5		0.6以上			
		0.6以下	0.7~0.9		1.0以上			
最高血圧	(mmHg)				139以下		140~159	160以上
					129以下	130~139	140~159	160以上
最低血圧	(mmHg)				89以下		90~99	100以上
					84以下	85~89	90~99	100以上
白血球	($\times 10^3/\text{mm}^3$)	30以下			31~89		90~99	100以上
		30以下			31~84	85~89	90~99	100以上
ヘモグロビン	(g/dl)	男 12.0以下	12.1~13.0		13.1~18.0			18.1以上
		男 12.0以下	12.1~13.0		13.1~16.3	16.4~18.0		18.1以上
		女 11.0以下	11.1~12.0		12.1~16.0			16.1以上
		女 11.0以下	11.1~12.0		12.1~14.5	14.6~16.0		16.1以上
血小板数	($\times 10^4/\text{mm}^3$)	9.9以下	10.0~12.2		12.3~39.9			40.0以上
		9.9以下	10.0~12.2	12.3~14.4	14.5~32.9	33.0~39.9		40.0以上
血清総蛋白	(g/dl)	6.1以下	6.2~6.4		6.5~8.3			8.4以上
		6.1以下	6.2~6.4		6.5~7.9	8.0~8.3		8.4以上
AST(GOT)	(U/l)				10~40		41~99	100以上
					30以下	31~35	36~50	51以上
ALT(GPT)	(U/l)				6~40		41~99	100以上
					30以下	31~40	41~50	51以上
γ -GTP	(U/l)	男 95以下			95以下		96~160	161以上
		女 50以下			50以下		51~90	91以上
		男女 50以下			50以下	51~80	81~100	101以上
中性脂肪(TG)	(mg/dl)	空腹時(※) 34以下			35~149		150~299	300以上
		29以下			30~149	150~299	300~499	500以上
		空腹時(※) 34以下			35~199		200~299	300以上
		29以下			30~174	175~299	300~499	500以上
non-HDL-c	(mg/dl)	89以下			90~169		170~209	210以上
		89以下			90~149	150~169	170~209	210以上
LDL-c	(mg/dl)	59以下			60~139		140~179	180以上
		59以下			60~119	120~139	140~179	180以上
尿酸(UA)	(mg/dl)		2.0以下		2.1~7.0		7.1~8.9	9.0以上
			2.0以下		2.1~7.0	7.1~7.9	8.0~8.9	9.0以上
クレアチニン(CRE)	(mg/dl)	男 1.09以下			1.09以下		1.10~1.29	1.30以上
			1.00以下		1.01~1.09		1.10~1.29	1.30以上
		女 0.79以下			0.79以下		0.80~0.99	1.00以上
			0.70以下		0.71~0.79	0.80~0.99	0.80~0.99	1.00以上
HbA1c(NGSP)	(%)				5.9以下		6.0~6.4	6.5以上
					5.5以下	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5以上
血糖	(mg/dl)	空腹時(※) 40以下	41~69		70~109		110~125	126以上
		40以下			41~99	100~109	110~125	126以上
		空腹時(※) 40以下	41~69		70~139		140~199	200以上
		40以下			41~139		140~199	200以上
CRP定量	(mg/dl)				0.99以下			1.00以上
					0.30以下	0.31~0.99		1.00以上

(※)中性脂肪と血糖の空腹時は10時間以上食事をしていない状態です

○総ビリルビン、ALPの基準値取り扱い

総ビリルビンは中程度の上昇(2.3mg/dl程度)に比例して死亡率の減少などの報告があり、他の検査結果と併せると異常なし、空腹時と食後採血で結果が異なるなど検査意義につき問題が多いので、**人間ドック学会にならい判定区分を設定しておりません**。ALP(アルカリ fosfataze)についても、臨床検査会社による基準値の差異、閉経後の上昇、血液型で異なる、肝機能の指標としては他の肝機能検査にて代用しうるなど、**人間ドック学会にならい判定区分を設定しておりません**。

○基準値見直しによる変更項目

血液像(%)	境界域(L)	正常域	境界域(H)
好中球	35.0以下	36.0~69.0	70.0以上
	39.9以下	40.0~73.9	74.0以上
桿状核	1.0以下	2.0~9.0	10.0以上
	1.0~11.9	12.0以上	
分葉核	33.0以下	34.0~60.0	61.0以上
	33.9以下	34.0~70.9	71.0以上
好酸球		1.0~5.0	6.0以上
		0.0~7.9	8.0以上
リンパ球	26.0以下	27.0~53.0	54.0以上
	21.9以下	22.0~49.9	50.0以上

○基準値見直しによる有所見者数の変化

	実施者数	有所見者数(旧)	有所見者数(新)	旧-新(比率)
視力検査	2960	343	1548	451%
肝機能検査	2960	497	526	106%
血中脂質検査	2960	1101	878	80%

管理が厳しくなる項目として、視力検査は0.7~0.9が要再検査、0.6以下が要精密検査になります。肝機能検査のGOT、GPTは51 U/L以上が要精密検査になります。また、境界域と異常域の範囲が低くなり有所見者数が増えると考えられます。反対に中性脂肪300~499mg/dlは要受診ではなく、要再検査にとどまります。境界域と異常域の範囲が高くなり、有所見者数が減るとみられます。

第44期(2023年度)事業計画

【基本方針】

- 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のリスクマネジメントシステムを活用し、信頼される総合健康管理機関として活動する。
- 従業員の健康維持向上のため健康経営を実践する。
- 事業収入及び営業利益の目標を達成する。
- 各種健康診断・健康づくり・環境管理の事業に関わる法規の改正に、迅速な対応と工夫で顧客満足の更なる向上を目指す。
- 更なる作業の効率化を推進して、就労時間等の短縮を図り全従業員が働き方改革を進める。
- 職員個々が自己研鑽を行い、目標管理活動の実践と有効な資格取得に努める。
- 社会ニーズに適合したコンピュータシステムの構築を実践する。

【各種事業】

1. 健康診断事業

職域健康診断・地域健康診断・学校健康診断

1) 職域健康診断事業

- ア) 各種健康診断の受診率の向上を図る。(施設健診を充実する)
- イ) 特殊健康診断の省令変更に対応する。
- ウ) 労災保険二次健康診断事業の拡大を図る。
- エ) 健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
- オ) 協会けんぽが実施する生活習慣病健診受診者の拡大を図る。
- カ) 健康保険組合と連携して人間ドック健診受診者の拡大を図る。
- キ) ストレスチェックの運用充実を図る。

2) 地域健康診断事業

- ア) 各市町が実施する健康診断事業の受診率向上に協力する。
- イ) 各種がん検診事業の普及拡大に協力する。

3) 学校健康診断事業

- 心電図検査・血液検査・尿検査等の県及び各市町の事業に協力する。

2. 健康づくり事業（公益目的支出計画事業）

- 労働安全衛生法に基づく「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取り組み」を支援する。
- 健康診断の事後措置を支援する。
- 健康保険組合及び事業場と連携して、特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援）を推進拡大する。
- 職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
- 各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
- 保健衛生関連情報を発信し、健康管理への意識向上に寄与する。
 - ア) 機関紙を定期発行する。
 - ・「アクティブライフ」を発行する。
 - ・「へるす」を発行する。



新年度を迎え、1ヶ月が経ちましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。

心機一転、新しい環境で

仕事が始まり、やる気に満ち溢れていた方も多いことでしょう。

しかし、長期休暇を過ぎてひと段落する頃から、気候と環境の変化によって、体調不良になりやすい季節になります。これは環境の変化に伴う心身の負担やストレスによる、自律神経の乱れが主な原因です。

対策として、食事は規則正しい時間にバランスよく摂ること、湯舟に浸かってゆっくり体を温めることで自律神経を整え、深い睡眠時間を確保することがおすすめです。忙しくしていると食事や睡眠がおろそかになりますが、適度に体を労わる時間を設けるよう意識していきましょう。

管理栄養士 亀嶋 まこ

- ホームページを活用して「安全管理」「衛生管理」等の最新情報を提供する。

ウ) 産業安全衛生活動を支援する。

- ・産業安全衛生講習会を開催し、産業保健衛生の知識向上を図る。
- ・「安全管理」「衛生管理」「環境管理」に関わる講習会・研修会等へ講師を派遣する。

- 7) 学術向上を目的として保健衛生関係の調査研究の成果を関連学会等において発表または投稿して、健診・医療分野の発展に寄与する。

3. 環境管理事業

- 1) 作業環境測定の実施と測定結果に基づく措置への説明と指導を充実する。
- 2) 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善等を支援する。
- 3) 環境計量証明事業（音圧レベル・振動加速度レベル）を推進する。
- 4) マスクフィットテスト測定の実施を推進する。

〔参画と支援〕

- 1) 医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
- 2) 産業保健総合支援センター及び各地域産業保健センターが行う各種事業への参画と支援を行う。
- 3) 労働基準協会が行う各種事業への参画と支援を行う。

〔信頼される総合健康管理機関としての使命〕

- 1) 法令を遵守し倫理の向上に努める。
- 2) 品質管理システム（ISO9001）の仕組みを活かし各種サービスの品質を保証する。
- 3) プライバシーマーク認定機関として個人情報を確実に保護する。
- 4) ネットワークシステムの安全管理を励行し、情報漏洩の防止に努める。
- 5) リスク管理システムの仕組みを活かし事故防止に努める。
- 6) 精度管理に努め、正確な結果を迅速に報告する。
 - ア) 日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会・日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し精度の向上に努める。
 - イ) 内部精度管理を継続的に実施し、精度の維持と向上に努める。
 - ウ) 成績管理委員会を中心成績管理の充実に努める。
 - エ) 検査技術の向上を目指し、各種認定技師の養成に努める。
 - オ) 内部教育を充実し、職員の資質向上に努める。
- 7) 日本人間ドック学会が掲げる判定区分の運用を確実に実施する。
- 8) 健康管理に関わるクラウドサービスの運用を開始する。

編集後記

4月に新入職員を迎えた。ここ近年は、新型コロナウイルスをはじめとして暗い話を多く耳にしますが、やはりフレッシュな顔ぶれを見ますと何となく新鮮な気持ちになります。私も新入職員の時がもちろんありましたが、社会人となるにあたっての期待や不安の気持ちでいっぱいだったのかと思うと、懐かしくも感じます。

あらためて考えてみると、あの頃の経験は今となれば大変貴重なものであったと思います。今後も初心の気持ちを忘ることなく業務に努めていきたいと思います。

総務部 渡辺 崇介

