

# Active Life アクティブ ライフ



Vol.138  
2025.7  
[JUL]



全国安全週間(令和7年度全国安全週間実施要綱) .....	2・3
診療所長講話「良い睡眠を得るために知っておきたいこと」 .....	4
事業所紹介「株式会社 MOLDINO 様」 .....	5
職場における熱中症対策の強化について .....	6
検査のお話「上部消化管内視鏡検査について」 .....	7
食にまつわる豆知識「清涼飲料水に含まれる砂糖の量」 .....	8
健康一口メモ・編集後記 .....	8

びわこ箱館山の展望台は琵琶湖を一望できる絶景スポット！  
高島ちぢみのかーテンや風鈴小道など夏だけのお楽しみも。  
暑さ対策をしっかりして夏の素敵を見つけに行こう！

■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2025

# 全国安全週間

## 1 趣 旨

全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で98回目を迎える。

この間、事業場では、労使が協調して労働災害防止対策が展開されてきた。この努力により労働災害は長期的には減少しているところであるが、令和6年の労働災害については、死亡災害は集計開始以降最少となった前年を下回る見込みであるものの、休業4日以上の死傷災害は前年同期よりも増加しており、平成21年以降、死傷者数が増加に転じてから続く増加傾向に歯止めがかかる状況となっている。

特に、高年齢労働者の増加等を背景として、転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因する死傷災害が増加し続けており、また、死亡災害については、墜落・転落などによる災害が依然として後を絶たない状況にある。

また、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くためには、令和5年3月に策定された第14次労働災害防止計画に基づく施策を着実に推進することが必要であり、計画年次3年目となる令和7年度においても、引き続き労使一丸となった取組が求められる。

以上を踏まえ、更なる労働災害の減少を図る観点から、令和7年度の全国安全週間は、以下のスローガンの下で取り組む。

## 多様な仲間と 築く安全 未来の職場

## 2 期 間

7月1日から7月7日までとする。

なお、全国安全週間の実効を上げるため、6月1日から6月30日までを準備期間とする。

## 3 主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

## 4 協賛者

建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

## 5 協 力 者

関係行政機関、地方公共団体、安全関係団体、労働組合、経営者団体

## 6 実 施 者

各事業場

## 7 主唱者、協賛者の実施事項

全国安全週間及び準備期間中に次の事項を実施する。

## 令和7年度全国安全週間実施要綱

- (1)安全広報資料等を作成し、配布する。
- (2)様々な広報媒体を通じて広報する。
- (3)安全パトロール等を実施する。
- (4)安全講習会や、事業者間で意見交換し、好事例を情報交換するワークショップ等を開催する。
- (5)安全衛生に係る表彰を行う。
- (6)「国民安全の日」(7月1日)の行事に協力する。
- (7)事業場の実施事項について指導援助する。
- (8)その他「全国安全週間」にふさわしい行事等を行う。

## 8 協力者への依頼

主唱者は、上記7の事項を実施するため、協力者に対して、支援、協力を依頼する。

## 9 実施者が準備期間中及び全国安全週間に実施する事項

安全文化を醸成するため、各事業場では、全国安全週間及び準備期間を利用し、次の事項を実施する。

- (1)安全大会等での経営トップによる安全への所信表明を通じた関係者の意思の統一及び安全意識の高揚
- (2)安全パトロールによる職場の総点検の実施
- (3)安全旗の掲揚、標語の掲示、講演会等の開催、安全関係資料の配布等の他、ホームページ等を通じた自社の安全活動等の社会への発信
- (4)労働者の家族への職場の安全に関する文書の送付、職場見学等の実施による家族への協力の呼びかけ
- (5)緊急時の措置に係る必要な訓練の実施
- (6)「安全の日」の設定の他、準備期間及び全国安全週間にふさわしい行事の実施

## 10 実施者が継続的に実施する事項

全国安全週間における取組をより効果的にするために、事業者は、準備期間及び全国安全週間以外についても、以下の事項を継続的に実施する。

- (1)安全衛生活動の推進
  - ①安全衛生管理体制の確立
    - ア 年間を通じた安全衛生計画の策定、安全衛生規程及び安全作業マニュアルの整備
    - イ 経営トップによる統括管理、安全管理者等の選任
    - ウ 安全衛生委員会の設置及び労働者の参画を通じた活動の活性化
    - エ 労働安全衛生マネジメントシステムの導入等によるPDCAサイクルの確立
  - ②安全衛生教育計画の樹立と効果的な安全衛生教育の実施等
    - ア 経営トップから第一線の現場労働者までの階層別のお安全衛生教育の実施、特に、雇入れ時教育の徹底及び未熟練労働者に対する教育の実施
    - イ 就業制限業務、作業主任者を選任すべき業務での有資格者の充足
    - ウ 災害事例、安全作業マニュアルを活用した教育内容の充実
    - エ 労働者の安全作業マニュアルの遵守状況の確認

### ③自主的な安全衛生活動の促進

- ア 発生した労働災害の分析及び再発防止対策の徹底
- イ 職場巡視、4S活動(整理、整頓、清掃、清潔)、KY(危険予知)活動、ヒヤリ・ハット事例の共有等の日常的な安全活動の充実・活性化
- ④リスクアセスメントの実施
- ア リスクアセスメントによる機械設備等の安全化、作業方法の改善
- イ SDS(安全データシート)等により把握した危険有害性情報に基づく化学物質のリスクアセスメント及びその結果に基づく措置の推進

### ⑤その他の取組

- ア 安全に係る知識や労働災害防止のノウハウの着実な継承
- イ 外部の専門機関、労働安全コンサルタントを活用した安全衛生水準の向上
- ウ 「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく、安全衛生に配慮したテレワークの実施

## (2) 業種の特性に応じた労働災害防止対策

- ①小売業、社会福祉施設、飲食店等の第三次産業における労働災害防止対策
  - ア 全社的な労働災害の発生状況の把握、分析
  - イ 経営トップが先頭に立って行う安全衛生方針の作成、周知
  - ウ 職場巡視、4S活動(整理、整頓、清掃、清潔)、KY(危険予知)活動、ヒヤリ・ハット事例の共有等の日常的な安全活動の充実・活性化
  - エ 安全衛生担当者の配置、安全意識の啓発
  - オ パート・アルバイトの労働者への安全衛生教育の徹底
- ②陸上貨物運送事業における労働災害防止対策
  - ア 荷台等からの墜落・転落防止対策、保護帽の着用
  - イ 荷主等の管理施設におけるプラットフォームの整備、床の凹凸の解消、照度の確保、混雑の緩和等、荷役作業の安全ガイドラインに基づく措置の推進
  - ウ 積み卸しに配慮した積付け等による荷崩れ防止対策の実施
  - エ 歩行者立入禁止エリアの設定等によるフォークリフト使用時の労働災害防止対策の実施
  - オ トラックの逸走防止措置の実施
  - カ トラック後退時の後方確認、立入制限の実施
- ③建設業における労働災害防止対策
  - ア 一般的な事項
    - (ア)「木造家屋等低層住宅建築工事墜落防止標準マニュアル」に基づく足場、屋根・屋上等の端・開口部、はしご・脚立等からの墜落・転落防止対策の実施、フルハーネス型墜落制止用器具の適切な使用
    - (イ)足場の点検の確実な実施、本足場の原則使用、「手すり先行工法等に関するガイドライン」に基づく手すり先行工法の積極的な採用
    - (ウ)職長、安全衛生責任者等に対する安全衛生教育の実施
    - (エ)元方事業者による統括安全衛生管理、関係請負人に対する指導の実施
    - (オ)建設工事の請負契約における適切な安全衛生経費の確保
    - (カ)輻轆工事における適正な施工計画、作業計画の作成及びこれらに基づく工事の安全な実施
    - (キ)一定の工事エリア内で複数の工事が近接・密集して実施される場合、発注者及び近接工事の元方事業者による工事エリア別協議組織の設置
    - イ 「山岳トンネル工事の切羽における肌落ち災害防止対策に係るガイドライン」に基づく対策の実施
    - ウ 令和6年能登半島地震の復旧、復興工事におけるがれき処理作業の安全確保、土砂崩壊災害、建設機械災害、墜落・転落災害の防止等、自然災害からの復旧・復

### 興工事における労働災害防止対策の実施

- ④製造業における労働災害防止対策
  - ア 機械の危険部分への覆いの設置等によるはさまれ・巻き込まれ等防止対策の実施
  - イ 機能安全を活用した機械設備安全対策の推進
  - ウ 作業停止権限等の十分な権限を安全担当者に付与する等の安全管理の実施
  - エ 高経年施設・設備の計画的な更新、優先順位を付けた点検・補修等の実施
  - オ 製造業安全対策官民協議会で開発された、多くの事業場で適応できる「リスクアセスメントの共通化手法」の活用等による、自主的なリスクアセスメントの実施
  - カ 機械等製造者による、機械等を使用する事業者への、リスクアセスメント実施に資する残留リスク情報の提供施
- ⑤林業の労働災害防止対策
  - ア チェーンソーを用いた伐木及び造材作業における保護具、保護衣等の着用並びに適切な作業方法の実施
  - イ 木材伐出機械等を使用する作業における安全の確保

## (3) 業種横断的な労働災害防止対策

- ①労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策
  - ア 作業通路における段差等の解消、通路等の凍結防止措置の推進
  - イ 照度の確保、手すりや滑り止めの設置
  - ウ 「転倒等リスク評価セルフチェック票」を活用した転倒リスクの可視化
  - エ 運動プログラムの導入及び労働者のスポーツの習慣化の推進
  - オ 中高齢女性を対象とした骨粗しょう症健診の受診勧奨
  - カ 「職場における腰痛予防対策指針」に基づく措置の実施
- ②高齢労働者、外国人労働者等に対する労働災害防止対策
  - ア 「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン(エイジフレンドリーガイドライン)」に基づく措置の実施
  - イ 母国語教材や視聴覚教材の活用等、外国人労働者に理解できる方法による安全衛生教育の実施
  - ウ 派遣労働者、関係請負人を含めた安全管理の徹底や安全活動の活性化
- ③交通労働災害防止対策
  - ア 適正な労働時間管理、走行計画の作成等の走行管理の実施
  - イ 飲酒による運転への影響や睡眠時間の確保等に関する安全衛生教育の実施
  - ウ 災害事例、交通安全情報マップ等を活用した交通安全意識の啓発
  - エ 飲酒、疲労、疾病、睡眠、体調不良の有無等を確認する乗務開始前の点呼の実施
- ④熱中症予防対策(STOP!熱中症 クールワークキャンペーン)
  - ア 热中症のおそれのある作業者の早期発見のための連絡体制の整備等を内容とする改正労働安全衛生規則に基づく措置義務の徹底
  - イ 暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策の実施
  - ウ 热中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾患有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮
- ⑤業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策
  - ア 請負人等が労働者と同じ場所で就業する場合における安全衛生の確保に必要な措置の実施
  - イ 安全衛生経費の確保等、請負人等が安全で衛生的な作業を遂行するための配慮
  - ウ その他請負人等が上記10(1)～10(3)④に掲げる事項を円滑に実施するための配慮

## 診療所長講話

# 良い睡眠を得るために 知つておきたいこと

診療所長 安田 斎

OECD（経済協力開発機構）が2018年に実施した調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、加盟33か国で最も短かった。米国の国立睡眠財団は16～64歳で7～9時間、65歳以上でも7～8時間を推奨しているが、厚労省の調査（2019）では、我が国の成人男性の38%、女性の41%が、6時間に満たないことが報告されている。睡眠は、心身の回復、記憶の定着・整理、ホルモンの調節、免疫力の向上などに大きく関与しており、時間的にも質的にも満足な睡眠を取ることは、健康維持には必須である。

良い睡眠を得るには規則正しい生活習慣と睡眠習慣が基本である。朝食は必ず摂取したい。朝食を抜くとエネルギー不足で日中の活動低下により夜の睡眠が妨げられる。また、就寝に近い夕食や夜食は消化活動が睡眠を妨げる所以控えた方が良い。食生活がベストでも布団に入る時刻が不規則では良眠は得られない。睡眠行動を含めた規則正しい生活習慣により体内時計のコントロールが可能になり、睡眠のタイミングやホルモン分泌・生理的活動の調節を円滑に行える。

起床後は直ぐにカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むか、外に出て太陽に当たりたい。強い朝の光が目から脳に到達し体内時計を早める。体内時計の周期は24時間より長く、毎日早める努力が望ましい。朝の光は強くて、時計を早めるのに最も効果的とされる。逆に夜の光は、家庭の照明でも長時間浴びると体内時計は遅れる。昼間に明るい光を浴びると夜に分泌されるメラトニン（睡眠を誘う松果体ホルモン）が増えて良眠につながる。

良眠を得るために最も効率が良いのは、適切な運動と入浴（38℃で20分）だろう。運動は、夕方から就寝3時間前くらいに早足散歩や軽いランニングで良い。入浴は、夕方あるいは就寝2～3時間前が効果的。運動も入浴も、脳の温度を一過性に上げてやることで、就寝時の脳温の低下量が大きくなり良眠につながる。

睡眠は加齢の影響を受けやすい。高齢者では日中の活動量が少なく基礎代謝が低く、疲労を回復するのに若い頃のように長く眠る必要がないので、中途覚醒や早期覚醒が増える。一方、膀胱容量が減少するので夜間頻尿が起こりやすく夜中に目が醒めやすい。夜中に頻回に目が覚める場合は、夕方以降に水分を必要以上に摂取しないことだ。加えて短時間（15分）の昼寝が午後の眠気を解消し活力を与えてくれるので推奨される。

睡眠時無呼吸症候群に罹患している人では、睡眠中に無呼吸があり睡眠が妨げられて昼間に強く眠気を感じることが多い。大きなびきと無呼吸発作のある人は睡眠外来での受診が望ましい（CPAP機器（保険適用あり）装着で改善が期待できる）。無呼吸を見つける簡易的な検査は当センターでも実施している。また最近のスマートウォッチは大雑把に睡眠中の呼吸状態と睡眠の質を知る機能が付いており参考になる。

睡眠不足は生活習慣病、認知症、メンタル不調などの原因になることが報告されている。この機会に健康維持における睡眠の重要性について皆様の注意喚起を促したい。



## 事業所紹介



モノづくりを縁の下で支える  
**MOLDINO**  
The Edge To Innovation



### 【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には、毎年定期健康診断、特殊健康診断、インフルエンザの予防接種、人間ドックの提携を実施していただき、日々、従業員の健康管理をサポートしていただいております。今後も従業員が心身ともに健康で安全に働く職場づくりに努めてまいります。

### 【事業紹介】

当社は「超硬工具」と呼ばれる金属加工ための切削工具を製造・販売しています。“とんがった技術”を武器に、国内トップシェアの三菱マテリアルグループの中核を担い、家電製品や電子機器、自動車や航空機など、私たちの身の回りにある様々な製品を製造に貢献しています。

小さな工具に素材技術、形状技術、コーティング技術を詰め込み、これからも世界のモノづくりの品質と進化を裏からヒツリヒツリと、シッカリと支えてまいります。

**株式会社 MOLDINO**

本社／〒130-0026 東京都墨田区両国4-31-11 ヒューリック両国ビル 8階  
野洲工場／〒520-323 滋賀県野洲市三上35-2 TEL077-586-5551  
営業所／東京・宮城・茨城・群馬・新潟・長野・神奈川・静岡・愛知・大阪・広島・福岡  
海外事業所／ドイツ・インド・タイ・インドネシア・ベトナム・アメリカ・メキシコ・ブラジル  
他工場／成田工場・魚津工場

ツールぼうや



## 職場における熱中症対策の強化について

「令和7年6月1日に改正労働衛生規則が施行されました」

地球温暖化の影響により近年は酷暑が続いており、熱中症による労働災害が深刻な問題となっています。職場における熱中症による死亡災害は2年連続30人レベルです。熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5~6倍で、死亡者の約7割は屋外作業のため、気候変動の影響により更なる増加が懸念されます。なお、ほとんどが初期症状の放置・対応の遅れが要因です。

そうした実態をうけ、今回の改正では事業者に対して熱中症対策が義務付けられました。条件を満たす作業を行う事業者はすべて対象となり、対策を講じなかった場合は罰則があるため、多くの事業者は熱中症対策を見直す必要があるのではないかでしょうか。

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、事業者が講じるべき対策は大きく分けて3つ。

「報告体制の整備」「実施手順の作成」「関係者への周知」です。

基本的な考え方 **見つける** → **判断する** → **対処する** 現場の実態に即した具体的な対応が必要

対象となるのは

「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

◆「熱中症の自覚症状がある作業者」や「熱中症のおそれがある作業者を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業者への周知。

(※報告を受けるだけではなく、職場巡回やパディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業者を積極的に把握するよう努めましょう。)

◆熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう

①事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等

②作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業者への周知

“いつもと違う”と思ったら、熱中症を疑え

[自分]…あれ、何かおかしい。(手足がつる・立ちくらみ・めまい・吐き気・変な汗等)

[人]…あの人、ちょっと変。(イライラしている・フラフラしている・呼びかけに反応しない等)

これらの場合、すぐに周囲の人や現場管理者に申し出ましょう。

### 【手順や連絡体制の一例】

- ◆朝礼やミーティングでの周知
- ◆会議室や休憩室などわかりやすい場所への掲示
- ◆メールやインターネットでの通知



## 検査のお話

# 上部消化管 内視鏡検査について

消化器内視鏡技師 中西 雄一

## 上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)とは

内視鏡を口または鼻から挿入して、モニターで食道・胃・十二指腸の内部を直接観察し、がん、潰瘍、ポリープ、炎症性疾患(ピロリ菌感染の有無)などを検出すること目的とした検査です。消化器系の疾患において病気の早期発見に非常に有効です。



## 検査の方法及び特徴

経口内視鏡(口から挿入)もしくは、経鼻内視鏡(鼻から挿入)のどちらかで行います。特徴としては、経鼻内視鏡の方が比較的苦痛が少なく会話も可能です。しかし鼻出血や鼻の痛み、また検査後の違和感がしばらく残存することがあります。経口内視鏡の場合は、嘔吐反射(吐き気)が強く現れる傾向があります。いずれにしても個人差はあります。検査時間は経口・経鼻ともに約5分～10分程度です。

## ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)についてのお話

ピロリ菌は、胃の粘膜に生息する細菌で、長い鞭毛をスクリューのように回し、胃粘膜の細胞を傷つけて炎症を起こします。炎症が慢性化すると、胃の粘膜の細胞が徐々に減って萎縮性胃炎という病態が起こります。萎縮した胃の粘膜は胃潰瘍や十二指腸潰瘍を起こしやすく、さらには胃がんの温床になります。

&lt;正常胃粘膜&gt;



画像① &lt;萎縮性胃炎&gt;



画像② &lt;胃がん&gt;1年後の画像



画像③ &lt;進行胃がん&gt;2年後の画像



## 最後に…

ピロリ菌感染が確認された場合は、潰瘍や胃がんの発生を防ぐため、早めの除菌治療をお勧めします。除菌治療を行うためには、まず内視鏡検査が必要です。

## 食にまつわる豆知識

# 清涼飲料水に含まれる砂糖の量

管理栄養士 田中 まこ

清涼飲料水(ジュース)に含まれる砂糖の量について、気にされたことはあるでしょうか。世界保健機関(WHO)では、成人および児童において、1日あたりの砂糖の摂取量を25g程度、また糖類からのエネルギー摂取量を1日の総エネルギー摂取量の5%以内に抑えることで健康増進に役立つとされています。清涼飲料水は1日1杯までとするのが理想です。

WHOが推奨する1日あたりの砂糖の量25gは、角砂糖だと約8個分です。普段口にする飲料の砂糖の量を確認してみましょう。



### 〈市販の清涼飲料水に含まれる砂糖の量〉

飲料の種類	内容量	糖質量	角砂糖に換算
炭酸飲料	500ml	約50g	約15~17個
スポーツドリンク	500ml	約25g	約7~9個
果汁入り飲料	約250ml	約23g	約6~9個
天然水(甘味あり)	555ml	約26.0g	約8個
コーヒー(微糖)	500ml	約12.0g	約4個
カフェラテ	500ml	約25.5g	約8個
紅茶(ストレートティー)	500ml	約20.0g	約6個
紅茶(ミルクティー)	500ml	約39.0g	約12個
乳酸菌飲料(ヤクルト)	65ml	約11.5g	約3個

※商品によって糖質量が異なります。

何気なく飲んでいる清涼飲料水には、想像以上に砂糖が含まれています。清涼飲料水は嗜好品と考え、なるべくお茶や水で水分補給を行いましょう。



暑い日が続き、日焼けが気になる人も多いのではないでしょうか。

気象庁の観測によると、国内の紫外線の量は長期的な増加傾向にあります。紫外線は一時的な日焼けだけでなく、シミやシワ、皮膚がんの原因になります。そのため、紫外線の浴びすぎを防ぐことが大切です。紫外線の強い正午前後の外出をなるべく避けたり、帽子や長袖の衣服、日傘、サングラス、日焼け止めを使用したりと、紫外線対策を行いましょう。

紫外線対策を万全にして、夏を十分に満喫しましょう。  
保健師 大谷 瑞稀

## 編集後記

梅雨が明け、暑い日が多くなってきましたね。近年の猛暑もあり、夏は冷房の効いた部屋でゆっくり過ごすことが多くなりました。ただ、冷房の影響で体の冷えも気になります。過剰な冷房に加え、冷たい飲み物や食べ物を摂ることで、さらに体を冷やしてしまうことも良くありませんね。

暑い夏を乗り切るために冷房は必要不可欠ですが、過剰な冷房で体を冷やさないためにも、室内では上着を羽織ったり、冷房と合わせて扇風機やサーキュレーターを活用したりと、冷え対策を行うことも重要です。うまく冷房を活用して、楽しんで夏を乗り切りましょう！

健康管理部 田中 まこ