

# Active Life アクティブ ライフ



Vol.139  
2025.9  
[SEP]



秋色に染まる信楽高原鉄道。車窓から望む紅葉の絶景と、陶芸の里・信楽への旅が魅力。季節限定の列車も人気!自然と文化を満喫する秋旅にぴったりです。

令和7年度全国労働衛生週間実施要綱	2・3
事業所紹介「高橋金属株式会社様」	4
第45期(2024年度)事業報告会を開催	5
第45期事業報告会 特別講演会の概要	6・7
素材のちから「栗のちから」	8
健康一口メモ・編集後記	8

#### ■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

# 令和7年度全国労働衛生週間実施要綱

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場

準備期間:9月1日から9月30日まで 本期間:10月1日から10月7日まで 主唱者:厚生労働省・中央労働災害防止協会 実施者:各事業場

## 1 趣 旨

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第76回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、高齢化の進行により、一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっている。このほか、業務上疾病は引き続き高い発生件数で推移しており、熱中症や腰痛など、気候変動、高齢化等の要因による業務上疾病的発生が増加している傾向にある。こうした労働環境を取り巻く変化に対応し、あらゆる労働者が健康に働き続けるためには、職場における健康管理はもとより、女性の健康への対応、治療と仕事の両立支援、高年齢労働者が安心して安全に働く職場環境づくりの推進が重要である。

他方、業務災害に係る過労死等事案の労災認定件数は、令和6年度には1,296件となっており、引き続き過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策の推進が必要である。また、業務災害に係る過労死等事案の労災認定件数のうち、業務災害に係る精神障害による労災認定件数は令和6年度には1,055件と過去最多となっており、職場におけるメンタルヘルス対策の取組の一層の促進が必要となっている。

特に、小規模事業場におけるメンタルヘルス対策を含めた労働者の健康確保や取組の推進が重要である。

化学物質による健康障害防止については、国が行う化学品の危険性・有害性の分類(GHS分類)の結果、危険性・有害性があると区分された全ての化学物質を対象として、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、ばく露防止措置を適切に実施する制度(自律的管理)が令和6年度に全面的に施行されている。今後も対象となる化学物質の数は順次拡大し、幅広い業種で対応が必要になることから、引き続き自律的管理の定着・推進に向けた取組が必要である。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間約1,000人にも及ぶところ、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存している。その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務付けられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に講じられていない事例が散見されたことを踏まえ、一定の建築物や工作物などの解体・改修工事については、資格者による事前調査や、石綿事前調査結果報告システムを用いた報告の義務化など、石綿によるばく露防止対策の強化を進めている。

このような状況を踏まえ、第14次労働災害防止計画(以下、「14次防」という。)において、令和5年度より「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(中高年齢の女性を中心)の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進」、「労働者の健康確保対策の推進」、「化学物質等による健康障害防止対策の推進」等合計8つの重点を定め、労働災害防止対策を進めており、今年度で3年目を迎える。

これらに加え、令和7年5月に公布された労働安全衛生法等の改正法により、労働者数50人未満の小規模事業場に対してストレスチェックの実施が義務付けられた(施行日は公布後3年内に政令で定める日)。また、危険性・有害性情報の通知義務(SDSの交付等の義務)に罰則を設けることや、個人ばく露測定を作業環境測定として位置づけ、作業環境測定士に実施されること等も新たに規定されている。

さらに、令和7年6月に公布された労働施策総合推進法の改正法により、治療と仕事の両立支援のための必要な措置を講じることが事業主の努力義務とされた(施行日は令和8年4月1日)。

また、職場における熱中症による死者数が3年連続で30人を超えており、熱中症による死亡災害の減少に向けて、熱中症のおそれがある作業者を早期に発見するための体制整備、熱中症の重篤化を防止するための措置手順の作成、これらの体制や手順の関係作業者への周知を内容として労働安全衛生規則を改正し、令和7年6月1日に施行されたところである。

こうした背景を踏まえ、今年度は、「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

## 2 スローガン

「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」

## 3 期 間

10月1日から10月7日までとする。

なお、全国労働衛生週間の実効を上げるために、9月1日から9月30日までを準備期間とする。

## 4 主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

## 5 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

## 6 協力者

関係行政機関、地方公共団体、安全衛生関係団体、労働団体及び事業者団体

## 7 実施者

各事業場

## 8 主唱者、協賛者の実施事項

- 以下の取組を実施する。
- (1)労働衛生広報資料等の作成、配布を行う。
  - (2)雑誌等を通じて広報を行う。
  - (3)労働衛生講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。
  - (4)事業場の実施事項について指導援助する。
  - (5)その他「全国労働衛生週間」にふさわしい行事等を行う。

## 9 協力者への依頼

主唱者は、上記8の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

## 10 実施者の実施事項

労働衛生水準のより一層の向上及び労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業場においては、事業者及び労働者が連携・協力しつつ、次の事項を実施する。

### (1)全国労働衛生週間に実施する事項

- ア 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- イ 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ウ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- エ 有害物の漏えいによる事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- オ 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

### (2)準備期間中に実施する事項

下記の事項について、日常の労働衛生活動の総点検を行う。

- ア 重点事項
  - (ア)過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
  - (イ)「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項
  - (ウ)小規模事業場における産業保健活動の充実に関する事項
  - (エ)「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
  - (オ)女性の健康課題の理解促進に関する事項
  - (カ)労働者の作業行動に起因する労働災害(転倒・腰痛災害)防止対策
  - (キ)「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進等に関する事項
  - (ク)「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項
  - (ケ)「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」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項
  - (コ)化学物質による健康障害防止対策に関する事項
  - (サ)石綿による健康障害防止対策に関する事項
  - (シ)東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
- イ 労働衛生3管理の推進等
  - (ア)労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項
  - (イ)作業環境管理の推進に関する事項
  - (ウ)作業管理の推進に関する事項
  - (エ)「職場の健康診断実施強化月間」(9月1日～9月30日)を契機とした健康管理の推進に関する事項
  - (オ)労働衛生教育の推進に関する事項
  - (カ)「事業場における労働者の健康保持増進の指針」等に基づく心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施に関する事項
  - (キ)快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進に関する事項
  - (ク)「副業・兼業の促進に関するガイドライン」に基づく副業・兼業を行う労働者の健康確保対策の推進に関する事項
  - (ケ)「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」に基づく個人事業者等が健康に就業するための取組の推進に関する事項
- ウ 作業の特性に応じた事項
  - (ア)粉じん障害防止対策の徹底に関する事項
  - (イ)電離放射線障害防止対策の徹底に関する事項
  - (ウ)「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項
  - (エ)「振動障害総合対策要綱」に基づく振動障害防止対策の徹底に関する事項
  - (オ)「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づく情報機器作業における労働衛生管理対策の推進に関する事項
  - (カ)酸素欠乏症等の防止対策の推進に関する事項
  - (キ)建設業、食料品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等に関する事
- エ 業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策

\*上記(2)準備期間中に実施する事項についての記載で、小項目(ア)以下については、省略しております。詳しくは厚生労働省から出されています原文をご覧ください。

## 事業所紹介

# 私達の成長で世の中が良くなる会社に 高橋金属株式会社



当社は金属塑性加工総合メーカーとしての独自の高い技術力と旺盛なチャレンジ精神で「超塑性加工」と「環境先端技術」を日夜研究・開発し、世界中の皆様に製品をお届けしています。お客様の期待を超えると願う、私達の挑戦にご期待ください。



### 【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には労働安全衛生法に基づく各種健康診断・ストレスチェックを実施いただいております。

また、健診実施後の結果提供がスムーズで、産業医との連携も速やかにできています。今後も社員が心身ともに健康で安心して働くことができる環境づくりに努めて参ります。



イオン水洗浄システムと金属塑性加工の総合メーカー

# 高橋金属株式会社



〒526-0105 滋賀県長浜市細江町864番地4

TEL:0749-72-3980 FAX:0749-72-3131



## 第45期(2024年度)事業報告会を開催

開催日	2025年7月17日(木)
場所	びわ湖大津プリンスホテル・コンベンションホール「淡海」
開催時間	14:30~17:00
報告内容	第45期(2024年度)事業報告・第46期(2025年度)事業計画
ご来賓	滋賀労働局長 多和田 治彦様 大津労働基準監督署長 吉村 賢一様 独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 所長 河津 雄一郎様
特別講演	京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門 京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学 教授 阪上 優様 「熱中症予防の最先端:知られざる後遺症リスクと対応方法」



2025年7月17日(木)に弊財団の第45期(2024年度)事業報告会をびわ湖大津プリンスホテル・コンベンションホール「淡海」にて開催いたしました。事業所等の代表者様や、産業医・健康管理担当者様にご臨席賜り厚く御礼申し上げます。

弊財団理事長 三原 卓による開会挨拶から始まり、専務理事 伊吹 仁が第45期事業報告と第46期事業計画について説明いたしました。

続いて主賓の滋賀労働局長 多和田 治彦様にご祝辞をいただき、大津労働基準監督署長 吉村 賢一様、独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 所長 河津 雄一郎様にご来賓としてご臨席賜りました。

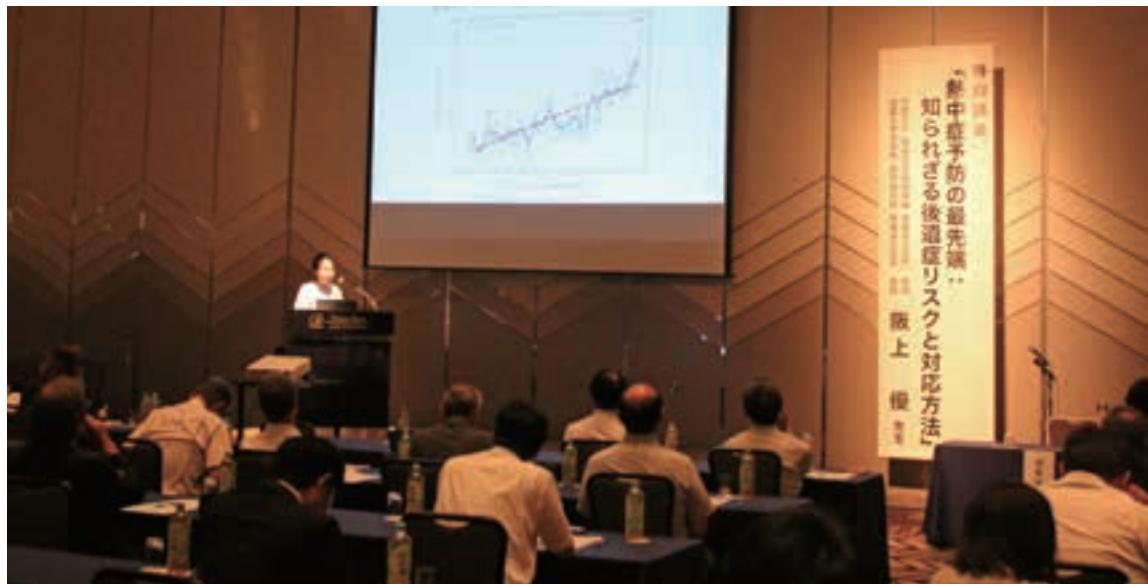
特別講演として京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門 京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学 教授 阪上 優様に上記の内容にて質疑応答含め90分間ご講演いただきました。講演内容につきましては、次ページに概要を掲載していますのでぜひご覧いただきご参考にしていただければ幸いです。

特別講演終了後は会場を移し懇親会を開催いたしました。

懇親会開演にあたり、弊財団理事長 三原 卓がご挨拶を申し上げ、立命館大学立命館保健センター所長 中川 克様に乾杯のご発声をいただき開宴となりました。特別講演講師の阪上先生にもご出席いただき、弊財団がお世話になっている事業所の方々が親交を深め、お互いのビジネスの発展に繋げていけるような会になりました。また、皆さまへの日頃の感謝の意を伝える場としても有意義な時間となりました。

宴もたけなわではございましたが、専務理事 伊吹 仁が本日の御礼を申し上げ、閉宴となりました。

一般財団法人滋賀保健研究センターは、総合健康管理機関として皆さまの健康のお役に立てるよう、鋭意努力を重ねていきます。皆様にはこれからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



## 第45期事業報告会 特別講演会の概要

**演題** 热中症予防の最先端：知られざる後遺症リスクと対応方法

**講師** 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

京都大学大学院 医学研究科 産業厚生医学 教授 阪上 優様

### 講演内容

#### 1. 地球規模の暑熱環境の甚大化

- ・昼の高温だけでなく、熱帯夜の増加が「身体の回復機会」を奪い、冷房使用が増えることで地球全体の暑熱悪化につながる恐れがあります。
- ・夜間の暑さが翌日の作業リスクを高め、特にふらつきやめまいなど軽度の体調不良でも転倒事故のリスクが増加します。
- ・従来、馴化期間であった春（特に4~5月）に高温になることが多くなり、高温への身体的適応が進まないまま夏に突入するため、暑熱馴化の必要性が高まっています。
- ・高温環境・真夏日が長期間化・増悪化しており、身体的疲労の蓄積に注意する必要があります。夏場の長時間労働や疲労度チェックの厳格管理が必要となり、産業医面談も頻回に行っていく必要があると思います。



#### 2. 甚大化する熱中症の現状

- ・2024年度、労働災害としての熱中症発生は過去最悪を記録しました。
- ・WBGT（暑さ指数）が30°Cを超える状況が長時間続くため、休憩制度や環境管理の見直しが必要です。
- ・労働者の熱中症は、午後15~16時台の疲労蓄積時に多く発生するため、この時間帯の対応強化が重要です。

#### 3. 热中症予防のための必須知識 ~WBGTと暑熱馴化~

- ・WBGT（暑さ指数）の測定は屋外と屋内では測定方法が異なり、輻射熱がある時とない時で異なるため実際には以下のような測定になります。
  - ・暑さ指数=乾球温度(気温) : 湿球温度 : 黒球温度  
1 : 7 : 2
- さらに、炎天下で輻射熱が加わる場合には、より危険度が増します。
- 厚生労働省も暑熱馴化を十分にすることが最も効果的な熱中症の予防の鍵と言っています。
- ・暑熱馴化とは、反復的な暑熱曝露によって発汗・循環・体液バランスが適応し、身体が効率よく体温調節できるようになります。
- ・馴化は1週間以上の涼しい環境でかつてのレベルにリバウンドするため、継続的な曝露が重要です。
- ・初日の作業は特に危険であるため、午前中半日の作業にとどめるなどの配慮が求められます。
- ・暑熱馴化の準備は5月のGW明け頃から始めましょう。屋内作業と屋外作業の比率を少しづつ変えていく等の工夫をしながら暑熱馴化の準備をしていきましょう。職場における熱中症対策の強化になります。



#### 4. 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日改正労働安全衛生法施行」

WBGT28°C以上または気温31°C以上の条件で、一定時間以上労働を行う場合は対策義務が発生します。

- ・義務化された内容には、報告体制の整備、救急措置手順書の作成・周知、協力会社を含めた対応体制整備などがあります。
- ・熱中症は死にしなければいいという問題ではないため、再発予防対策、早期発見、初動が大事です。職場における熱中症による死亡災害の傾向は、ほとんどが初期症状の放置、職症状を見逃してしまうことがあります。対応が遅れた上に救急搬送が遅れてしまうと死に至ります。
- ・基本的な考え方は「見つける」「判断する」「対処する」です。また、重要な4ステップは「報告 → 離脱 → 冷却 → 搬送」であり、これを円滑にする仕組みと訓練が求められます。



## 5. 組織体制と訓練の強化

- 熱中症予防管理者を安全衛生委員会で選任し、責任と権限（停止権・搬送判断権など）を明確化します。労働契約があるため職場離脱が容易ではない職場もあるため、離脱するための責任と権限を明確にして素早い離脱ができるようになります。
- バディー制度の導入、共通連絡チャネルの確立などによる組織的対応が推奨されます。30分ごとに互いの顔色・発汗・言動を確認しあい、チェックリストで確認することも大事です。特に、炎天下の作業においては一人の責任者が見て回るというのは非効率なのでバディー制は重要です。
- WBGTの自動ロガーやクールシェルター、散水による地表冷却など、環境整備も工夫が必要です。

## 6. 救急時の具体的な対処

- 自覚症状（吐き気・めまい・ふらつきなど）が出たら即作業離脱・冷却を実施。
- 救急搬送判断に「座れるか」「冷たいペットボトルの蓋が開けられるか」といった簡便なチェック手順の提示があります。
- 判断に迷うときには#7119番に電話することによって判断を仰ぐことができます。
- 熱中症のおそれのあるものを発見⇒作業離脱、身体冷却⇒評価して医療機関に搬送、と処置はシンプルにするのが良い。また、シミュレーションにて訓練をすることが大事です。

## 7. 热中症から真にヒトを護るために…

- 熱中症による中枢神経系の後遺症（歩行・運動失調、構音障害、小脳失調、失語・言語障害・認知機能や注意力を司る大脳皮質の障害など）が報告されています。後遺症についてのフォローアップがされていないがために研究がなされてこなかったが、熱中症によって中枢神経に甚大な後遺症が残る可能性があります。
- 「熱中症重症度分類」は2024年に重症度分類が変わりました。重症度分類に新設されたIV度は、ECMOなど最高レベルの医療介入を必要とする危険な状態を意味します。
- 「脱水」と「うつ熱（体温の過度上昇）」という二大病態を理解し、迅速な冷却と水分補給が不可欠です。

## 結論とまとめ

地球規模の暑熱環境悪化の下、労働者の安全を守るには、早期の暑熱馴化、午後の重点対策、4ステップの体制構築（報告・離脱・冷却・搬送）、組織的運用と訓練の徹底、そして重篤化と後遺症のリスク認識が極めて重要です。



## 素材のちから

# 栗のちから

秋の味覚の代表である「栗」は、栗ご飯、甘露煮など食卓に季節を彩る食材です。私たちがよく食べている栗は、二ホングリを品種改良したもので、果実が大きく風味がよいのが特徴です。今回は、栗に秘められた効果をご紹介します。

### ①高血圧予防

栗には、体の細胞の浸透圧を維持・活性化を担うカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、余分な塩分(ナトリウム)を排出し、高血圧を予防します。



### ②便秘予防

栗は食物繊維、特に不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は、便の量を増やし、消化管機能や腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にして排泄を促し、便秘予防が期待できます。

### ③健康な体を維持

栗に含まれるビタミンCは、でんぶん質に包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用、コラーゲン(体の構成成分)の生成や保持をする働きがあるため、肌・骨・血管を健康に保ちます。



## \*食べすぎに注意!

栗の渋皮には、ポリフェノールの一種である渋み成分のタンニンが多く含まれています。タンニンは強い抗酸化作用があり、老化の防止やがんの予防に効果が期待できます。ただし、食べすぎはかえって便秘や肥満を引き起こします。1日10個以上などの食べすぎには注意しましょう。



## 健康一口メモ

9月9日は「救急の日」です。これは救急医療や応急手当の大切さを広く知つてもらうことを目的に制定

された日です。救急時は「消化に良く、水分を保ち、バランスを意識」することが大切です。突然の災害や救急時に備えて、日頃から非常食を用意しておくことがおすすめです。非常食には、レトルトご飯、缶詰、乾パン、インスタントみそ汁などを常備できるとよいです。また、長期避難時は、ビタミンや食物繊維が不足しがちになるため、乾燥野菜、フルーツ缶、青汁パウダーなども備蓄しておくとより十分な対策になります。

世界的にも災害の多い日本ですので、今からでも万が一の時に備えてみませんか。

管理栄養士 田中 まこ

## 編集後記

まだ暑い日が続きますが、9月は暦の上では「秋」となります。

さて秋と言えば食欲の秋ですね!秋は栗や果物、秋刀魚など美味しい食べ物が豊富な季節です。つい食べ過ぎてしまい、体重計に乗って驚くことがあるかもしれません。

食べ過ぎに注意し、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

また秋はスポーツの秋とも言われます。溜まった脂肪は運動で燃焼させましょう!!

健康管理部 雲出 直希

