

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.108
2018.1
[JAN]



Mie

新年のご挨拶	2
事業所紹介「エステートケミカル株式会社」	3
病気になっても働ける職場を作りましょう	4
第85回産業安全衛生講習会	5
インフルエンザについて	6
健康一口メモ・編集後記	6

『春待つ雪遊び』

撮影場所:長野 地獄谷野猿公苑
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- ブ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)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 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
- 日本人間ドッグ学会認定(人間ドッグ健診施設機能評価)認定第396号

温泉につかる猿で有名な、長野の山奥。もうしばらくすると、しんと降りる雪の季節は終わり、青空の下、残雪で遊ぶ子ザルをあちこちで見られるようになります。

新しい年も、こうした無邪気な子ザルに見習って、活力に満ちた年にしたいものですね。



ワンと元気に仕事をします

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 大道 重夫

明けましておめでとうございます。

健康の年でありたき初詣 虚子

本当にそう思います。

私どもは、琵琶湖の東岸のほぼ中央に位置する野洲市に事務所を構えて、各種の健康診断や保健指導、事業所の作業環境測定などを行っている総合健診機関です。伊賀市に事務所を出させていただいたのが平成26年(2014年)の4月でしたから、この4月でまる4年になります。幸い三重県の皆様にも暖かく受け容れていただいて、多くの事業所に伺って従業員の方々の健康診断をさせていただいています。ありがとう存じます。しかし三重県は広い。東西にも南北にも大きく広がっています。東の方へも南の方へもサービスをお届けしたいと願っています。

さて、労働衛生関係では、この3月末で5年の期間が終了する第12次労働災害防止推進計画の実績を踏まえて第13次計画が検討されています。「計画の目標」には、

○死亡者数及び休業4日以上之死傷者数の減少

○メンタルヘルス対策への取り組み、長時間労働者の削減、化学物質のラベル表示等、腰痛・熱中症による死傷者数の減少、受動喫煙を受ける労働者の減少が設定され、8つの具体的な「計画の内容」が示されています。その中に、「労働者の安全・健康意識の高揚」というのがありますが、私どもは、三重県でも、講習会等を通じてその面でお手伝いができたら、と願っています。

一方、国民全体について言えば、いま日本人は、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

この状況を踏まえて2006年に「がん対策基本法」が制定され、これに基づいて「がん対策推進基本計画」が策定されています。昨年、第3期目の基本計画が発表されました。柱は3本。

その1は予防。生活習慣の改善と健診の拡充です。

2020年の東京オリンピックを目指して、受動喫煙の防止は国を挙げての課題です。

その2は治療。ゲノム医療の推進です。

遺伝子検査によって、その人、そのがんにも最も有効な治療を行うことです。

その3は共生。がんと共に生きる、がんと共に働くことです。

患者の就労支援のためのガイドラインが出ています。

緩和ケアは、がんと診断されたその時から始めようと勧められています。

なにより大切なのは、正しいがん知識の普及です。私どもは、健診の拡充やがん知識の普及に少しでもお役に立ちたいと考えています。今年もご指導ご愛顧賜りますようどうかよろしくお願い申し上げます。

この年が皆様にとっていい年でありますようにお祈り申し上げます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



事業所紹介

エステートケミカル株式会社



◆会社案内◆

経営理念に「喜びの創造」という言葉を掲げ、我々が生産する商品をお使いいただくお客様をはじめとし、ブランドメーカー様から納入業者様まで当社の企業活動に関わる全ての皆様と共に喜びを分かち合える。そんな企業を目標に活動しております。

◆会社概要◆

所在地 三重県伊賀市ゆめが丘7丁目6番地16
 設立 昭和51年11月
 資本金 4,550万円
 代表者 代表取締役社長 鴻池 直弘
 従業員 150名
 事業内容 化粧品・医薬部外品の研究開発及び製造

【取り組み】

2015年より滋賀保健研究センター様にて、定期健康診断・特殊健康診断・ストレスチェックを実施いただいております。

また、女性従業員向けに婦人科検診を実施しておりますが、出張形式で実施していただく事で受診環境が改善し、受診率を向上させることが出来ました。今後も、健康診断をはじめとし、従業員の健康保持・増進に努めてまいります。

事業主の皆さまへ 病気になっても働ける職場を作りましょう

1 治療と仕事を両立させる必要性は高まっています。

現状



滋賀県健康づくり
キャラクター
「ハグとクミ」

- 近年の診断技術や治療方法の進歩により、「不治の病」→「長く付き合う病気」に変化しつつあります。つまり「病気になる」→「すぐに離職」ではありません。
- しかし、過去3年間で病休制度を新規に利用した労働者のうち「38%が復職せずに退職」しています。

出典:JILPT「メンタルヘルス、私傷病などの治療と職業生活の両立支援に関する調査」(平成25年)

離職の必要のない貴重な人材を失うことは、企業にとって大きな損失です。

2 労働者はあなた(事業主)の取組みを見えています。

意義

- 多くの人は病気になっても仕事を続けたいと考えており、事業場の取組みは本人(労働者)の信頼、感謝にもつながります。
 - 健康な労働者に対しても、大きな安心のメッセージになります。
- 病気になったときにどのような対応をとるのか、すべての労働者が自分事として見えています。

対策

治療と職業生活の両立支援に取り組みましょう。

下記の
チェックリストで
たしかめよう!



労働条件たしかめようキャラクター
「たしかめたん」

3 チェックしてみましょう。1つでも多くの項目に✓がつくよう努めましょう。

両立支援の環境整備

- ☐ 基本方針を明示し、労働者に周知している。
- ☐ 労働者・管理職に研修を実施している。
- ☐ 相談窓口を設置し、相談時の情報の取扱いを明確化している。
- ☐ 休暇・勤務制度を整備している。※時間休、病休、時差出勤、テレワーク等
- ☐ 申出時の対応手順、関係者の役割を整理している。
- ☐ 「会社と主治医間の情報連絡シート」※を活用した情報共有のための仕組みをつくっている。
※ 主治医に記載いただく際は文書料金が必要です。文書料金は医療機関ごとに異なるため、詳細は医療機関にお問い合わせください。
たとえば、滋賀県成人病センターでは「1,660円」、滋賀医科大学附属病院では「2,700円」となっています(平成29年9月時点)。
- ☐ 治療と職業生活の両立について、衛生委員会等で調査審議し、その結果に基づく取組を実施している。
※ 衛生委員会等を設置していない場合は、関係労働者の意見を聞き、結果に基づく取組を実施している。

会社と主治医間の情報連絡シート

検索

両立支援の進め方

- ☐ 支援を必要とする労働者から情報収集をしている。
- ☐ 「会社と主治医間の情報連絡シート」を活用している。
- ☐ 「両立支援プラン」又は「職場復帰支援プラン」を策定・実行し、かつそのフォローアップをしている。
- ☐ 休業が必要な場合は次の取組を実施している。
- ☐ 「両立支援プラン」又は「職場復帰支援プラン」を策定・実行し、かつそのフォローアップをしている。
①休業に関する制度等の説明(休業前) ②休業期間中のフォローアップ
- ☐ 支援対象の労働者の同僚等に必要な説明をしている。



その他(必要な場合)

- ☐ 障害者雇用安定助成金(両立支援コース)※を活用している。
※ 両立支援制度を導入した場合に支給されます。その際「会社と主治医間の情報連絡シート」を主治医意見書として活用することができます。詳細はハローワークにお問い合わせください。
- ☐ 両立支援促進員による支援※を活用している。
※ 申請方法等は滋賀産業保健総合支援センターにお問い合わせください。

第85回産業安全衛生講習会

日 時 2017年11月28日(火) 14:00~16:30
 場 所 守山市 ライズヴィル都賀山
 演 題 1.「滋賀県の労働衛生の現状」
 講 師 滋賀労働局労働基準部健康安全課
 課長 山口 久雄 様
 演 題 2.「ドライバーの安全と健康管理」
 講 師 中央労働災害防止協会 大阪労働衛生総合センター
 健康快適推進室 上田 千穂 様
 主 催 一般財団法人 滋賀保健研究センター
 【講演1内容】

山口課長から、「滋賀県の労働衛生の現状」について4段階に分けてご講演いただきました。

1. 安全衛生法令の概略・基本的な考え方
2. 規制の仕組み・行政の仕組み
3. 労働災害の状況等 4. 最新のトピックス

労働安全衛生法の基本的な考え方から始まり、過去の判例を基に事業者等の責務(安全配慮義務)についてのお話、滋賀県内で発生した直近の死亡災害事例の説明がありました。

最後に第13次労働災害防止計画(検討中)の目標や内容の説明がされ、各事業所の安全と衛生に貴重な講話をいただきました。

【講演2内容】

講師の上田先生の講演内容につきましては、下記に詳しくご紹介しておりますので、ご一読ください。



演題「ドライバーの安全と健康管理」

について、上田 千穂先生よりご講演を賜りました。

最近、社会問題として取り上げられることになったドライバーによる事故。その一つに運転中の脳卒中や心筋梗塞などによる原因で、重大な事故を発生させていることです。これらの病気は、働き方や生活習慣に深く関わっています。そのため、ドライバーの方が事故を起こさないようにするための土台づくりとして、上田先生から、

1. 健康管理の必要性 2. 労働衛生における現状の課題
 3. 今後の課題
- の大きく3段階に分けて健康管理の手法を、詳しくわかりやすくご講演いただきました。

最初に、全日本トラック協会の資料を参考に、健康管理のポイントについての説明、健康管理自己診断シートを活用したセルフチェックなどを紹介されました。次に、健康管理の必要性について労働安全衛生法や、定期健康診断の種類、有所見率の推移、健康診断実施後の手順についての説明がありました。その中で、有所見項目は、業種職種によっても異なるため、各々の特徴や傾向を把握し、対策を講じることが必要だと話されていました。講演の要所では、職場のメンタルヘルス対策の進め方、職場でできる簡単なストレッチや運動、そして隣の方とのコミュニケーションのやり取りやクイズを出題いただき、和やかに進めていただきました。

国土交通省に報告された健康が起因となった事故のうち、脳出血や心筋梗塞などによる事故が約3分の2を占めるそうです。長時間労働が起因するものや、第三者を巻き込んだ事故が起きた場合、当然会社にもその責任が問われることになります。そのようなことにならないためにも、定期的な健康診断の受診は必ず行い、脳血管疾患、心臓疾患に関連する一定の項目に異常所見があったドライバーには、必ず二次健康診断を受けさせましょう。二次健康診断では、医師から乗務の可否、乗務の際の配慮事項などについて意見を聞いておくとい良いでしょう。また、定期健康診断だけでなく、併せてドライバーの持病についての確認も実施しておくことをオススメします。また、運行管理者は、乗務前点呼において、ドライバーの体調確認も怠ることなく実施しましょう。これも毎日行うことのできる健康管理の一つです。ドライバーの方が、元気に、安全・安心して運転業務に携わるためにも、事業主様の健康管理が重要となります。講演1、2共に会場からは活発なご質問をいただきありがとうございました。弊財団も、健康診断等を通じて、皆様方の健康管理のお役に立てるように一層努力してまいります。





インフルエンザについて

インフルエンザは例年11月頃より流行し始め、1～3月頃にピークを迎えます。冬季は空気が乾燥しているため、ウイルスが空気中に漂いやすい上、乾燥した冷たい空気により私たちの喉や鼻の粘膜が弱り感染しやすいのです。

インフルエンザと普通の風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症時期	主に冬季	1年中
主な症状	高熱、悪寒、関節痛、倦怠感 など	咳、鼻汁、喉の痛み など
鼻汁・鼻閉	後期より	初期より
症状の進行	急激	緩やか
発熱	高熱(38℃以上)	微熱(37℃～38℃)
悪寒・倦怠感	高度	軽度
合併症	肺炎、気管支炎、脳症	まれに、中耳炎や副鼻腔炎

インフルエンザを予防しよう

①うがい・手洗いの実施

外出後は着替えたりする前に速やかにうがいと手洗いをしましょう。

②マスクの着用

鼻からあごまで隙間なく正しく着用しましょう。

③適度な湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内を50～60%に保ちましょう。

④栄養と休養を充分にとる

バランスの良い食事と睡眠をしっかりと、身体の抵抗力を高めましょう。

⑤人ごみを避ける

抵抗力の弱い人(高齢者、持病のある人、妊婦など)はインフルエンザの流行時期は人ごみを避けましょう。



インフルエンザに感染したら

インフルエンザは発症後48時間以内に増殖のピークを迎えます。そのため、48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用しないと効果が現れにくくなります。発症が疑われたら速やかに医療機関で受診しましょう。

自宅では、水分をしっかりと、安静にして十分に睡眠をとりましょう。



健康 一口メモ

忘れがちではないでしょうか。しかし、実は冬にも脱水の注意が必要なのです。

冬は外気の乾燥や、室内で暖房器具を使用することによる乾燥によって、知らず知らずのうちに身体から水分が失われています。さらに冬は夏場に比べ水分摂取量が減少しがちとなり、脱水を起こしやすくなるのです。脱水が進んで身体の水分量が減ると、血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなることで脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。

脱水は命にかかわる症状です。軽く考えず、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。

保健師 岩崎 礼

皆さんは冬でもきちんと水分を補給していますか？夏場は水分補給を心掛けていても、この季節になると

編集後記

あけましておめでとうございます。2018年の干支は「戌(いぬ)」ですネ。犬は安産・子沢山。戌は収穫を意味する。等々おめでたい話がございます。

編集後記は、犬の話の少し脱線します。日没後 南東の空に、オリオンが獵犬のおおいぬとこいぬを伴って現れます。オリオンの右肩のベテルギウス・おおいぬのシリウス・こいぬのプロキオンは、明るい一等星で冬の大きな三角形を形成します。また、シリウス、プロキオンはオリオンを囲む冬のダイヤモンド(六角形)の2つの星でもあります。暖かく着込んで、冬の星々を観賞しては如何でしょうか。

今年も、滋賀保健をご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。また、アクティブライフには有意義な記事を掲載してまいります。引き続きご愛読くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

専務理事 辻村 市郎