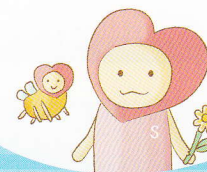


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.110
2018.7
(JUL)



就任・着任のご挨拶	2・3
平成30年度全国安全週間実施要綱	4
事業所紹介「東レ・カーボンマジック株式会社」...	5
保健室だより・インフルエンザワクチン情報...	6
熱中症予防について	7
フレッシュ職員紹介	8
健康一口メモ・編集後記	8

『命を紡ぐ』

撮影場所:八丈島
写真提供:尾土井 悠氏

■ 認定・登録・指定等

- ブライバシマーク認定 (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
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号

初夏～夏にかけて、日本沿岸各地では、アオリイカが一斉に産卵行動を行います。少しでも自分の子孫を多く残そうと、オスたちは、時に激しく発色し、足を広げ、お互いを威嚇し、そして、メスにアピールを繰り返します。潜って眺めている側は、おいしそうだなあ。刺身にするど何人分？なんて考えますが、特に暑くなり、食中毒なども怖い時期です。生ものに注意しながら、楽しい暑気払いを。



就任のご挨拶

滋賀県医師会

会長 越智 眞一



平素は、市民、県民の健康のためご尽力をいただき感謝申し上げます。

私は、この4月5日に滋賀県医師会会長に選任されました。猪飼前会長が1月に急逝し、会長職務代行を経ての就任です。近畿医師会連合の主務地であり、また医療福祉会館建設に向け活躍の最中のバトンタッチで、大混乱の毎日でした。会長として、微力ではありますが力一杯県民の皆様のため尽くしてゆきたいと思っております。

さて、貴社は、健康診断部門、人間ドック部門を通じ、広く市民の健康増進に寄与され、また、環境管理部門でも、職場環境のために尽力されているところです。

私共医師も、校医として、また産業医として、あるいは、生活習慣病健診を通じ市民の健康増進に寄与しているところです。健康診断は、今までどうしても疾病の発見に重きが置かれ、予防、健康増進には重点が置かれていなかったようにも思われます。産業医として、健診結果に目を通す機会も多いのですが、異常値の出たものの受診率はやはり低く、産業医、経営者からの積極的な働きかけが必要であると思われます。

また、かなりの疾病が悪性腫瘍であっても治療可能となっているなか、疾病の予防、健康増進を通じて、健康寿命の延伸を図る方針を日本医師会では検討しています。単年の健康診断ではなく、経年的な健診を行って早期介入を図って健康寿命を延伸した成果も報告され経過を追った健診成績の評価が必要であると思われます。

いろいろな報告を見ると、生活習慣病と、認知症の関連に触れたものも散見され、超高齢化社会における健診の意味合いも大きくなっているように思われます。

貴社のますますの発展をお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

着任のご挨拶

大津労働基準監督署

署長 山崎 僚一



本年4月1日付けで大津労働基準監督署長を拝命しました山崎でございます。これまで大阪労働局の勤務が長く、久方ぶりに地元である滋賀県の行政に戻ってまいりました。これから頑張りたいと思っておりますので、どうかよろしくお願いいたします。

さて、当署では「労働者が安全で健康に働くことができる職場づくり」等を目標に行政を展開していくこととしています。

最重点課題としては、長時間労働の抑制や過重労働による健康障害防止に向けた取組と労働災害の防止であります。

長時間労働など過労が原因で脳・心臓疾患や精神障害を発症し、労災認定される件数は、年々増加の傾向を辿っており、とりわけ過労死や過労自殺の件数は、両方併せると毎年全国で200件近く発生しております。

そのため、本年度は、長時間労働が懸念される事業場への監督指導の強化、健康管理に関する窓口指導等の徹底、時間外労働協定の適正な締結に向けた関係法令の周知・徹底等の取組を一層推進してまいります。

また、過労死等の防止のためには、職場におけるメンタルヘルス対策が重要であり、ストレスチェック制度の実施の徹底、その集団分析結果の活用により職場環境改善につなげる取組、労働者が安心して産業医による面接指導や健康相談を受けられる環境整備等を推進してまいります。

次に労働災害の防止については、当署管内の休業4日以上死傷災害は、近年600件台で推移し、残念ながら顕著な減少には至っておりません。特に転倒災害が全業種に渡って多発していることなどが大きな要因のひとつとなっております。

また、死亡災害についても、昨年は3件発生し、本年は現時点で既に2件発生しており、今後、死亡災害撲滅のための対策を一層強化する方針としております。

本年度は第13次労働災害防止計画（5カ年計画）がスタートする年でもあり、これまでの問題点をしっかりと踏まえ、期間中「死亡災害ゼロ」、「死傷災害の5%以上の減少」を目標に「ゼロ災・滋賀」を合い言葉に全力で取り組むつもりです。

本年度もこれらの施策を軸として、働く方々が健康で安心して職業生活を送ることができるよう取り組んでまいりたいと考えておりますので、引き続き皆様方のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

着任のご挨拶

彦根労働基準監督署

署長 吉村 賢一



平成30年4月1日付けで彦根労働基準監督署長に着任いたしました。どうぞ、よろしくお願いします。今から15年前になりますが、滋賀県での最初の勤務地が当時の長浜労働基準監督署でした。長浜労働基準監督署と彦根労働基準監督署は平成19年に統合しましたが、先日、現在の彦根労働基準監督署における労働災害発生状況など管内の概況をまとめていたところ、15年前、平成15年の休業4日以上労働災害発生状況が目にとまりました。当時の彦根、長浜両監督署管内の災害発生件数は合わせて368件でした。最も災害発生件数が少なかったのが、平成27年の244件でしたので、中長期的にみれば労働災害の減少は顕著です。単純な比較はできませんが、当時

から管内の労働人口が増えたことを考えますと、各企業、関係団体等における継続的な安全衛生の取組と安全文化の継承の結果と言えるのではないのでしょうか。

その一方で、今なお多くの労働災害が発生し、尊い命を落とされる方がいることも事実です。また、定期健康診断の有所見率は年々増加し、平成15年当時に約41%であったのに対し、昨年では約51%の方に何らかの所見があり、全国的にも業務を起因とする脳・心臓疾患や精神障害の労災認定件数は増加傾向にあることから、労働者の安全と健康の確保は、労働基準行政の大きな課題となっています。

いかなる社会情勢下にあっても、働く人たちの生命と健康を守り、適法な労働条件の下で安心して働くことができる労働環境の整備を図ることが労働基準行政の使命です。特に本年度は、長時間労働の抑制及び過重労働による健康障害防止、第13次労働災害防止推進計画に基づく取組が労働行政推進の大きな柱となっています。第13次労働災害防止推進計画では、死亡災害の撲滅を目指した対策の推進のほか、『労働者の心の健康の保持増進のための指針』に基づく取組の実施など職場のメンタルヘルス対策による労働者の健康確保対策の推進も盛り込まれています。

安全・安心な職場環境の整備のため、職員一同、これら対策の推進に努めてまいりますので、今後とも関係者の皆様方のご理解、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

着任のご挨拶

東近江労働基準監督署

署長 宮木 義博



4月1日付けで、東近江労働基準監督署長として着任しました宮木です。どうぞよろしくお願いします。滋賀労働局雇用環境・均等室から異動してまいりました。

昭和62年4月に労働行政に入り、主に東日本中心に勤務した後、平成10年4月に滋賀に転勤して来ました。以来、19年間、滋賀で勤務をしていますが、労働局での勤務が多く、監督署勤務は大津労働基準監督署だけで、東近江労働基準監督署での勤務は今回が初めてとなります。

この間、いろいろな業務を経験してきましたが、安全衛生関係は平成21年4月から3年間、大津労働基準監督署の安全衛生課長として、また、平成27年10月から半年間、局労働基準部健康安全衛生課の労働衛生専門官として直接関わっていました。

特に、労働衛生専門官として勤務していた半年間は、平成26年6月に公布された「改正労働安全衛生法」が同年12月1以降、順次施行されるという状況の中・ストレスチェックの実施等の義務付けが平成27年12月1日施行・化学物質リスクアセスメント実施の義務付けが平成28年6月1日施行を目の前にして、法令の周知や事業場などからの問い合わせにバタバタと対応していたことが思い出されます。

このときからおよそ3年がたち、先日、ある事業場にお邪魔して化学物質リスクアセスメントとストレスチェックの実施についてお尋ねしたところ、どちらもしっかりと取組まれており、少しほっとする一方で、ストレスチェックについては厳格な個人情報管理の関係でご苦労されているということも、再認識することができました。

現在、国会では、「働き方改革関連法案」が審議されています（この原稿が紙面に載る頃には成立しているかも知れませんが、この法案の中には働く人の健康管理をさらに充実させるために産業医・産業保健機能を強化することを定める労働安全衛生法改正も含まれています。また、平成29年3月の「働き方改革実行計画」においては政府において「パワーハラスメント対策」や「メンタルヘルス対策」をより強化することが定められており、その具体化のための検討会も開催されているところです。

前回改正から5年ほどしか経っていない中で、更に新たな取組みが求められるという状況になってきていますが、働く人の安全管理や健康管理に真剣に取り組む事業場に対しては、その置かれている状況等に配慮しつつ、懇切丁寧な支援をしてまいりたいと考えています。

全国安全週間

平成30年度全国安全週間実施要綱

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」という崇高な基本理念の下、「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91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が、平成29年の労働災害については、死亡災害が3年ぶり、休業4日以上死傷災害が2年連続で、前年を上回る見込みである。

また、第13次労働災害防止計画が平成30年度を初年度として新たに展開されることを踏まえ、働く方一人一人がかげがえのない存在であり、各事業場で一人の被災者も出さないという基本理念の下、日々の仕事及安全なものとなるよう、不断の努力が必要である。

このような状況を踏まえ、更なる労働災害の減少を図ることを決意して、平成30年度全国安全週間は、以下のスローガンの下で取り組む。

**新たな視点でみつめる職場 創意と工夫で安全管理
惜しまぬ努力で築くゼロ災**

2 期 間

平成30年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、平成30年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。

- (1) 安全広報資料等の作成、配布を行う。
- (2) 様々な広報媒体を通じて広報を行う。
- (3) 安全パトロール等を実施する。
- (4) 安全講習会等を開催する。
- (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、支援、協力を依頼する。

9 実施者の実施事項

安全文化を醸成するため、各事業場では、次の事項を実施する。

(1) 全国安全週間及び準備期間中に実施する事項

①～⑥省略

(2) 継続的に実施する事項

①安全衛生活動の推進

- ア 安全衛生管理体制の確立
- イ 職業生活における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
- ウ 自主的な安全衛生活動の促進
- エ リスクアセスメントの普及促進
- オ その他の取組

上記ア～オの詳細(ア)～(エ)省略

②業種の特性に応じた労働災害防止対策

- ア 建設業における労働災害防止対策
- イ 製造業における労働災害防止対策
- ウ 林業災害防止対策
- エ 陸上貨物運送事業における労働災害防止対策
- オ 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

上記ア～オの詳細(ア)～(オ)省略

③業種横断的な労働災害防止対策

- ア 転倒災害防止対策(STOP!転倒災害プロジェクト)
- イ 交通労働災害防止対策
- ウ 非正規雇用労働者、外国人労働者等に対する労働災害防止対策
- エ 熱中症予防対策(STOP!熱中症 クールワークキャンペーン)

上記ア～エの詳細(ア)～(オ)省略

※上記の省略箇所の内容については厚生労働省HPを参照して下さい。

事業所紹介



東レ・カーボンマジック株式会社

●会社案内●

当社は、ここ滋賀県米原市へ本社を移し今年で12年目となります。長年のレーシングカー部品の開発・製造経験を通じて様々な用途の製品開発に活かしてきました。2013年にカーボンファイバーで世界最大のシェアを持つ東レの傘下となり、当社のもつ設計・加工技術と東レの素材技術・製法・品質技術を組合せグループで、カーボンコンポジット製品の更なる発展に尽くしたいと考えています。今、カーボンコンポジット市場は成長し続けており、弊社でも自動車・航空機・産業用途など様々な用途の工業製品・部材の性能・機能向上のニーズに積極的に対応しています。今後も、お客様と共に、新たなカーボンコンポジットの世界を切り開きたいと考えています。



●会社概要●

代表取締役 奥 明栄

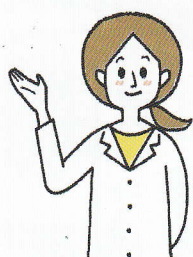
設 立 2013年4月

事業内容 炭素繊維複合材料を使ったカーボンコンポジット製品の設計・解析を含む試作と製造

当社は長年、滋賀保健研究センター様に定期健康診断、特殊健康診断等の実施を通じて、当社職員の健康状態の把握にご協力いただいております。検査内容の相談や、受診票や結果票の発行など迅速に対応していただき、また先生、検査ご担当者様の丁寧なご対応で、皆快く受診できるとしております。これからも産業医の指導のもと、二次健診の受診勧奨や職場環境の改善など、職員の健康管理に努めてまいります。

東レ・カーボンマジック株式会社 (Toray Carbon Magic Co., Ltd.)

〒521-0023 滋賀県米原市三吉215-1 <https://carbonmagic.com/>



保健室だより

びわこ学院大学 びわこ学院大学短期大学部
保健室 養護職員 原 結歌

私は、大学の保健室で養護職員として働いています。保健室の役割としては、けがの応急処置、体調不良時の静養、健康や学生生活における様々な悩みの相談などの対応をしています。本学は小規模で学生数も多くはなく、少人数のクラス・ゼミ制で学生を指導しています。そのため、大学全体がアットホームな雰囲気、学生と教職員の距離が近いことが本学の大きな特徴です。私も本学の卒業生ですが、在学中から多くの教職員に名前を覚えてもらっていることや親身なって相談に乗ってもらえることをとても心強く感じていました。今では逆の立場になりましたが、廊下で学生とすれ違うときには元気よく挨拶をしてくれる学生がほとんどで、私のほうが毎日元気をもらっています。



日々の保健室には、けがの処置や体調不良と同じくらい悩みの相談で来室する学生も多く、腹痛や頭痛を訴えて来室する学生も、よく話を聴いてみると、背景に様々な悩みを抱えていることが少なくありません。こうした学生たちのSOSを察知するために、元気のない学生や授業を欠席しがちな学生には廊下で声をかけたり、他の教職員から情報収集したりするように心がけています。また、学生たちは日々の授業、部・サークル活動、ボランティア、アルバイトと本当に多忙な生活を送っており、睡眠時間や食生活が乱れている学生が多いように感じます。そのため、健康の基本である十分な睡眠とバランスのよい食事だけは意識してもらえよう、保健室に来室した学生に声をかけたり、毎月発行している保健だよりに掲載するようにしています。



保健室の職員は私一人ですが、一人では保健室の業務は成り立ちません。普段の学生の様子をよく知るクラス・ゼミ担当の教員をはじめ、他の教職員とも情報交換し、連携しながら、学生一人ひとりに寄り添えるような保健室を目指し、日々の業務に励んでいます。

インフルエンザHAワクチン情報

平成30年度 インフルエンザHAワクチン製造株の決定

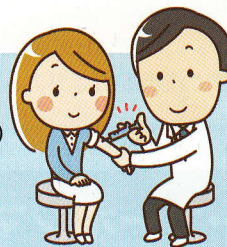
生物学的製剤基準（平成16年3月30日厚生労働省告示第155号）の規定に係る平成30年度のインフルエンザHAワクチン製造株を下記のとおり決定いたしました。

A型株

A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/シンガポール/INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)

B型株

B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/メリーランド/15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)





熱中症予防について

保健師 饗庭 志穂

例年、6月頃から熱中症患者は増加しはじめます。梅雨の時期になり、湿度が高くなるため汗が蒸発しにくく、体温が上昇しやすいからです。そこで熱中症の対策方法を知って、今から予防しましょう。

熱中症の分類・症状

分類	症 状	重症度
I 度	めまい・失神、大量の発汗 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり）	
II 度	頭痛、嘔気・嘔吐、倦怠感、虚脱感 集中力や判断力の低下	
III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害 高体温	



熱中症予防のポイント

◆水分と塩分をこまめに補給しよう

喉が渇いた時点で、既に軽い脱水症状を起こしている状態です。定期的に水分補給し、外出時は水筒などを持ち歩くようにしましょう。また、汗をかいたときなどは塩分を同時に補給できるスポーツ飲料も効果的です。

◆食事に気をつけよう

夏バテを防ぐたんぱく質、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラル、クエン酸を積極的に摂りましょう。また、食事から摂る水分（野菜や果物、海藻などに豊富）も大切です。

◆普段の体調を整えよう

睡眠不足、お酒の飲みすぎ、疲労などの時は熱中症を起こしやすくなります。バランスの良い食事、十分な睡眠などの生活習慣から見直しましょう。

◆暑さを避ける工夫をしよう

エアコンや扇風機で室温を28℃以下に保つ、衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選ぶなど工夫しましょう。外出時は帽子や日傘を利用し、直射日光を避けましょう。



熱中症になったら…

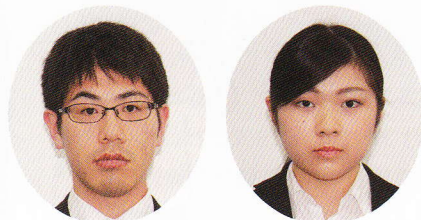
- 1 木陰やエアコンの効いた室温など、風通しが良く涼しい場所に避難しましょう。
- 2 衣服やベルト、靴など身体を締め付けるものをゆるめましょう。
- 3 保冷剤などで、「首・わきの下・足の付け根」を冷やしましょう。
- 4 嘔吐がなく、意識状態がはっきりしている時なら、水分をまずは少量ずつ飲みましょう。



2018年度フレッシュ職員紹介

春からのフレッシュ職員14名が新たに加わり皆様の健康管理を微力ではありますが、お手伝いさせていただきます。今後とも宜しくお願いします。

健康管理部 臨床検査技師



臨床検査技師として早く仕事を覚えて、貢献していけるよう頑張ります。

健康管理部 管理栄養士

管理栄養士として、多くの方々への栄養サポートを目指し日々精進します。



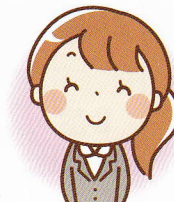
健康管理部 保健師



日々学び勉強しながら、早く力になれるよう頑張っていきます。

健康管理部 診療放射線技師

1日でも早く先輩方に近づけるように日々精進していきます。



健康管理部 准看護師

准看護師として、専門的な立場から仕事に励んでいます。



いよいよ夏季が近づいてきました。暑くなると冷たいものがおいしいですね。みなさんは、アイスクリームやかき氷などの冷たいものを食べたとき、頭が「キーン」と痛くなる経験をしたことはありませんか？この症状は、実は「アイスクリーム頭痛」という正式な名称があります。冷たいものを食べた直後に、数分程度起こる頭痛のことで、原因ははっきりと解明されていませんが、口の中の温度が急激に低下することによって生じるからだの反射であったり、神経が刺激されて脳が一時的に反応することなどで頭痛が起こると言われています。予防法としては冷たいものは少しずつ食べること、また頭痛が生じたときは、おでこを冷やすなどすると、改善される場合があります。冷たいものの摂り方に注意し、暑い夏を乗り切りましょう！ 保健師 安代 晋吾

編集後記

暑い夏がやってきました。夏といえば活動的になる季節ですが熱中症や脱水症状に気を付けなくてはならない季節でもありますよね。休日には健康のためにとジョギングをしていますが、この時期になると帽子をかぶり飲み物が買えるよう小銭を持って走っています。

又、年齢の事も考え無理せず歩く勇気を持つようにもしています。我が家の猫も夏が来ると、日が差し込んでこない場所を見つけ「涼」を求め猫なりに暑さ対策をしているようです。皆さんもそれぞれのライフスタイルに合わせた対策を行い、健康で楽しい夏にしてくださいね。

健康管理部 高田 勝巳