

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.132
2024.1
[JAN]



Shiga

新年のご挨拶 三原理事長	2
新年のご挨拶 滋賀労働局 局長	3
新年のご挨拶 滋賀県医師会 会長	4
事業所紹介「たねや・クラブハリエ」	5
第4期特定健康診査(特定健診)・特定保健指導について	6
第98回・99回産業安全衛生講習会の報告	7
胸部・胃部X線検診車「BM23号車」の整備を行いました	8
健康一口メモ・編集後記	8

白銀の世界に咲く『御在所岳(ございしょだけ)の樹氷!』
雪が花のように木々を美しく飾ります。真新しい雪のように、
まっさらな気持ちで2024年をスタートしましょう。

■ 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2023



年頭所感

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

明けましておめでとうございます。今年も滋賀保健研究センターを宜しく願います。

さて昨年はようやく新型コロナウイルスに対して対策が進行して来ましたが、しかし世界各地では未だに紛争や自然災害が起こっています。

今年はどうな事が新たに人類に立ち塞がるのでしょうか。その心構えとして以下の話が役に立てば幸いです。

約70,000年前、地球上にはホモサピエンスという人類の一種が存在していました。彼らはアフリカ大陸に住んでおり、狩猟や採集をしながら生活していました。

しかし、ある時彼らは、アフリカ大陸を出ることを考えるようになりました。彼らがアフリカを出るには、さまざまな障害がありましたが、その中でも最大の障害は、サハラ砂漠という特大の砂漠地帯でした。

サハラ砂漠は、当時のホモサピエンスたちにとって、非常に厳しい環境でした。そこは砂漠地帯であり、水や食料が不足していました。彼らがそこを越えて、アフリカを出ることは非常に困難なものでした。

しかし、彼らはなんとかして、サハラ砂漠を越える方法を模索することにしました。彼らは、砂漠地帯を旅するための装備を温存するため、水を確保しようとしました。彼らはまた、食物を多く持ち運ぶことも考え、そこには、枯れ木や灌木、果物、根菜など、アフリカ大陸の食物が多く含まれました。

そして、ついに彼らは、サハラ砂漠を越え、アフリカ大陸を出ることに成功しました。彼らは、地中海を渡ってヨーロッパ大陸、アジア大陸、オーストラリア大陸、そしてアメリカ大陸まで広がっていきました。

これによって、彼らは、地球上のあらゆる地域に進出し、新しい文化や種族を作り出すことができるようになりました。そして、人類史上、最も偉大な進化の一つがこの出アフリカであることは疑いの余地がなく、私たちが現代の地球上で生きることができるようになった要因の一つであることは間違いありません。

繁栄をもたらす人類史上の進化の中で、ホモサピエンスがアフリカ大陸を出ることは、地球史上においても非常に重要な節目となっています。彼らの勇気、技術、知識、そして創意工夫がこれからの人類進化を支えるようになっていくことは間違いありません。

如何だったでしょうか? 我々の祖先達が成し遂げた事を考えると今年何が起ころうとも、乗り越えていけると思えるのではないのでしょうか。という事で、滋賀保健研究センターは今年も新たな挑戦をしていきたいと考えています。





新年のご挨拶

滋賀労働局

局長 小島 裕

新年あけましておめでとうございます。令和6年の年頭にあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

平素より、労働災害の防止、健康保持増進をはじめとする労働行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

令和2年に国内で初めての感染者が確認された新型コロナウイルス感染症は、昨年5月8日から感染症法上の位置付けが「2類相当」から、季節性インフルエンザと同等の「5類」に引き下げられ、昨年は、コロナ禍の閉塞感からの脱却を感じられる一年となりました。

さて、令和4年の滋賀県での定期健康診断の有所見率は53.1%となり、全国で最小の値となりましたが、これはひとえに皆様が精力的に安全衛生活動を推進していただいた結果と考えているところです。このように、滋賀県での定期健康診断の有所見率は、全国平均58.2%よりも5.1ポイント低く全国最小となっているところですが、それでも、有所見率は上昇を続けており、何らかの所見を有する労働者の割合は全受診者のうちの半数を超えている状況となっています。

また、全国の過労死等事案の労災認定件数は、令和4年度には904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となります。このうち、特に全国で精神障害による労災認定件数は令和4年度には710件と過去最多となっており、メンタルヘルス対策をさらに強化していくことも必要となっています。

加えて、中高年齢の女性を中心に、転倒などの労働者の作業行動に起因する労働災害が高い発生率と

なっており、人生100年時代に向けて高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりを推進していくためにも、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）に基づく対策の推進とともに、労働者の健康管理や治療と仕事の両立への支援をさらに推進していくことが求められているところです。

このような状況を踏まえ、滋賀労働局では、昨年の3月に第14次労働災害防止推進計画を策定し、令和5年度から令和9年度までの5か年を計画期間として、「労働者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7つの重点事項を定め、その取組を推進しております。皆様におかれましても、第14次労働災害防止推進計画の内容を踏まえた自主的な労働安全衛生活動を一層促進していただきますようお願い申し上げます。

社会経済情勢が不安定な中であって、労働安全衛生を取り巻く環境等も目まぐるしく変化しておりますが、いかなる時代や状況にあっても働く方々の命、健康が脅かされることはありません。滋賀労働局では、若者・女性・高齢者・障害者・療養者など「誰もが安心して働ける滋賀」を目指した諸施策をより一層推進して参ります。

結びに、本年も引き続き滋賀労働局及び管下労働基準監督署の安全衛生施策の展開に皆様方のご理解、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆様にとって新しい年が希望に満ちた一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





新年のご挨拶

滋賀県医師会

会長 越智 眞一

令和6年の年頭に当たりご挨拶を申し上げます。皆様方には平素より、滋賀県医師会の活動にご理解とご支援を頂き、深く感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行し、締め付けも緩やかになり、住民の意識も緩んできています。ワクチン接種が進んだこと、ウイルス自体の毒性の低下などいろいろ論じられています。重症化率の低下に伴い、不顕性感染が広がっているのではないかと危惧しています。症状がないので出歩き、本人も知らぬうちに重症化リスクの高い人に感染をさせる危険があります。まだまだ用心が必要と思います。

滋賀保健研究センターでは、健康診断、産業保健、労働安全衛生の面など多方面で住民の健康・安心にも尽力されていることに敬意を表したいと思います。

今後とも、住民の皆さんのためにご尽力されることをお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業所レベルでの健診を除き各種健診受診率の低下が心配されます。生活習慣病は言うに及ばず、各種がん検診など、本来目的とする早期発見・早期治療に遅れが生じてくる危険を感じています。病院関連では手術件数はさほど影響がないと云うことですが、がんなどでは進行している症例が増えている印象があるとのことです。

私は機会あるごとにこの危惧について申し述べてきました。健診受診を呼びかけ早期発見・早期治療に結びつけることこそ必要であろうと思っています。

このような意味でも、滋賀保健研究センターの一層のご活躍を祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
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

たねや CLUB HARIE



La Collina

ラ コリーナ近江八幡

和菓子の「たねや」洋菓子の「クラブハリエ」が展開するフラッグシップ店。

八幡山から連なる土地に和・洋菓子、パンショップなどの店を設け、四季折々のお菓子と自然をお楽しみいただけます。



【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には生活習慣病予防健診、定期健診などを実施いただき、日々の健康管理をサポートいただいています。社内では、各種セミナー（がんセミナー、腰痛対策セミナー等）を開催したり、医療職との面談を行うなど、会社として従業員が心身ともに健やかでありつづけられるようはたらきかけています。

©たねや・クラブハリエ

たねや CLUB HARIE

ラ コリーナ近江八幡

〒523-8533 滋賀県近江八幡市北之庄町615-1

TEL:0748-33-6666

営業時間:9:00~18:00(フードコート 10:00~17:00)



第4期特定健康診査(特定健診)・特定保健指導について

特定健診・特定保健指導は、平成20年4月から40～75歳未満を対象に生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム該当者及び、予備群を減少させることを目的に実施されています。健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

令和6年4月から第4期特定健康診査・特定保健指導が始まります。改訂内容は以下の通りです。

〈主な変更点〉

○特定健診

	第4期	現行
基本的な項目	空腹時中性脂肪:150mg/dl以上 随時中性脂肪 :175mg/dl以上	中性脂肪:150mg/dl以上
標準的な質問票	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている 回答 ①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※「(現在、習慣的に喫煙している者)とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者) 回答 ①はい ②いいえ
	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか。 ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者 回答 ①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 回答 ①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安:ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度:約110ml)、ワイン(同14度:約180ml)、ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) 回答 ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) 回答 ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 回答 ①はい ②いいえ	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。 回答 ①はい ②いいえ

○特定保健指導

	第4期	現行																																
評価体系	プロセス評価とアウトカム評価で180ポイント 支援Aと支援Bの区別を廃止する 健診当日から1週間以内であれば、初回面談の分割実施として取り扱える	プロセス評価のみで180ポイント																																
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th style="width: 50%;">プロセス評価</th> <th style="width: 50%;">ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>個別支援</td> <td>1回70p(最低10分以上)</td> </tr> <tr> <td>グループ支援</td> <td>1回70p(最低40分以上)</td> </tr> <tr> <td>電話支援</td> <td>1回30p(最低5分以上)</td> </tr> <tr> <td>電子メール支援・チャット等支援</td> <td>1往復30p</td> </tr> <tr> <td>健診当日の初回面談</td> <td>20p</td> </tr> <tr> <td>健診後1週間以内の初回面接</td> <td>10p</td> </tr> </tbody> </table>	プロセス評価	ポイント	個別支援	1回70p(最低10分以上)	グループ支援	1回70p(最低40分以上)	電話支援	1回30p(最低5分以上)	電子メール支援・チャット等支援	1往復30p	健診当日の初回面談	20p	健診後1週間以内の初回面接	10p	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th style="width: 50%;">プロセス評価</th> <th style="width: 50%;">ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">支援A</td> <td>個別支援</td> <td>5分20p(最低10分以上、上限120p)</td> </tr> <tr> <td>グループ支援</td> <td>10分10p(最低40分以上、上限120p)</td> </tr> <tr> <td>電話支援</td> <td>5分15p(最低5分以上、上限60p)</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">支援B</td> <td>電子メール支援</td> <td>1往復40p</td> </tr> <tr> <td>個別支援</td> <td>5分10p(最低5分以上、上限20p)</td> </tr> <tr> <td>電話支援</td> <td>5分10p(最低5分以上、上限20p)</td> </tr> <tr> <td>電子メール支援</td> <td>1往復5p</td> </tr> </tbody> </table>	プロセス評価	ポイント	支援A	個別支援	5分20p(最低10分以上、上限120p)	グループ支援	10分10p(最低40分以上、上限120p)	電話支援	5分15p(最低5分以上、上限60p)	支援B	電子メール支援	1往復40p	個別支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)	電話支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)	電子メール支援	1往復5p
	プロセス評価	ポイント																																
	個別支援	1回70p(最低10分以上)																																
グループ支援	1回70p(最低40分以上)																																	
電話支援	1回30p(最低5分以上)																																	
電子メール支援・チャット等支援	1往復30p																																	
健診当日の初回面談	20p																																	
健診後1週間以内の初回面接	10p																																	
プロセス評価	ポイント																																	
支援A	個別支援	5分20p(最低10分以上、上限120p)																																
	グループ支援	10分10p(最低40分以上、上限120p)																																
	電話支援	5分15p(最低5分以上、上限60p)																																
支援B	電子メール支援	1往復40p																																
	個別支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)																																
	電話支援	5分10p(最低5分以上、上限20p)																																
電子メール支援	1往復5p																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th style="width: 50%;">アウトカム評価</th> <th style="width: 50%;">ポイント</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>腹囲2cmかつ体重2kg減</td> <td>180p</td> </tr> <tr> <td>腹囲1cmかつ体重1kg減</td> <td>20p</td> </tr> <tr> <td>食習慣の改善</td> <td>20p</td> </tr> <tr> <td>運動習慣の改善</td> <td>20p</td> </tr> <tr> <td>喫煙習慣の改善(禁煙)</td> <td>30p</td> </tr> <tr> <td>休養習慣の改善</td> <td>20p</td> </tr> <tr> <td>その他の生活習慣の改善</td> <td>20p</td> </tr> </tbody> </table>	アウトカム評価	ポイント	腹囲2cmかつ体重2kg減	180p	腹囲1cmかつ体重1kg減	20p	食習慣の改善	20p	運動習慣の改善	20p	喫煙習慣の改善(禁煙)	30p	休養習慣の改善	20p	その他の生活習慣の改善	20p	支援A(積極的関与タイプ) 支援B(励ましタイプ)																	
アウトカム評価	ポイント																																	
腹囲2cmかつ体重2kg減	180p																																	
腹囲1cmかつ体重1kg減	20p																																	
食習慣の改善	20p																																	
運動習慣の改善	20p																																	
喫煙習慣の改善(禁煙)	30p																																	
休養習慣の改善	20p																																	
その他の生活習慣の改善	20p																																	
	※生活習慣の改善が2ヶ月以上継続した場合に評価する																																	

産業安全衛生講習会の報告

第98回産業安全衛生講習会

日時	2023年9月27日(水) 13:30~14:30
会場	サンヒルズ甲西(湖南省市民学習交流センター)
講師	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 副所長 吉川 昌毅 様
演題	職場のメンタルヘルス対策について ～治療と仕事の両立支援ガイドラインを中心として～
主催	公益社団法人 湖南工業団地協会
共催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

働き方に関する概念が大きく変わり少子高齢化が進む現在、治療と仕事との両立支援(ワークライフバランス)が求められる中、生き生きと働きやすい職場・社会とは何かの解説をいただきました。また、変革の時期でもある社会保障制度の概要とそれを踏まえて会社としてはどのように社内環境を整備していく必要があるかを具体的な事例を基に講演をいただきました。

第99回産業安全衛生講習会

日時	2023年12月5日(火) 14:00~16:00
講師	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 副所長 吉川 昌毅 様
演題	これからはじめる! 化学物質取扱の基本からリスクアセスメント健診まで ～職場で健康被害を起こさないために 自律的管理から健康管理へ～
主催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演概要】

前半は「マンガでわかる働く人の安全と健康」(厚生労働省)を中心に化学物質の取扱いの基本についてと、その話を基に化学物質の自律的管理の重要性について講演をいただきました。後半は「CREATE-SIMPLE ver. 2.5」を実践として使用できるように具体的なわかりやすい解説をいただきました。

全体風景



胸部・胃部X線検診車「BM23号車」の整備を行いました



この度、皆様のご支援により、新しく胸部・胃部X線検診車を整備することが出来ました。感謝申し上げますと共に、大切にこの検診車を使用してお客様の検診のお役に立てられるように努めていく所存です。

この検診車は全長9m、幅2.49m、高さ36.2mとなっており小回りが利くサイズになっています。またX線装置はX線量が少なくても鮮明な画像が写し出される高感度装置を今回も搭載し、被曝軽減に努めました。

こちらの検診車を使用する診療放射線技師の技術向上にも努め、より精度の高い検診結果の提供を目指します。

どうぞ、ご利用できる機会をお待ちください。



健康一口メモ

新年あけましておめでとうございます。「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。一年の始まりがやってきましたが、皆様はどのような計画を立てますか？

健康面では、食事・運動・睡眠・喫煙といった生活習慣の中で、何か一つ、今年は生活改善に取り組んではいかがでしょうか？例えば、食事では毎食野菜を食べる、運動では歩数を確認して現在よりも1000歩多く歩く、睡眠では湯船でしっかり入浴して睡眠の質を上げる、喫煙では思い切って禁煙にチャレンジするなどです。今年は辰年です。龍の如く猛々しく、新しいことに挑戦するために、元気な体作りの計画をしてみませんか。 管理栄養士 辻本 正子

編集後記

新年あけましておめでとうございます。2024年は、辰年です。中国では、龍は皇帝の象徴であり、「力強さ」や「成功」から新たな始まりやチャンスへの兆しと考えることができます。さて龍の付く言葉はたくさんありますが、中でも「登龍門」という言葉があります。これは、龍門という急流の滝を登った鯉が龍になったことから「突破すれば出世につながる、難しい関門のたとえ」となっています。現在の社会情勢も急流のごとく激しさを増しています。ここを登り、「龍」と成る輝かしい1年になりますよう、皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

事務局 伊吹 仁

