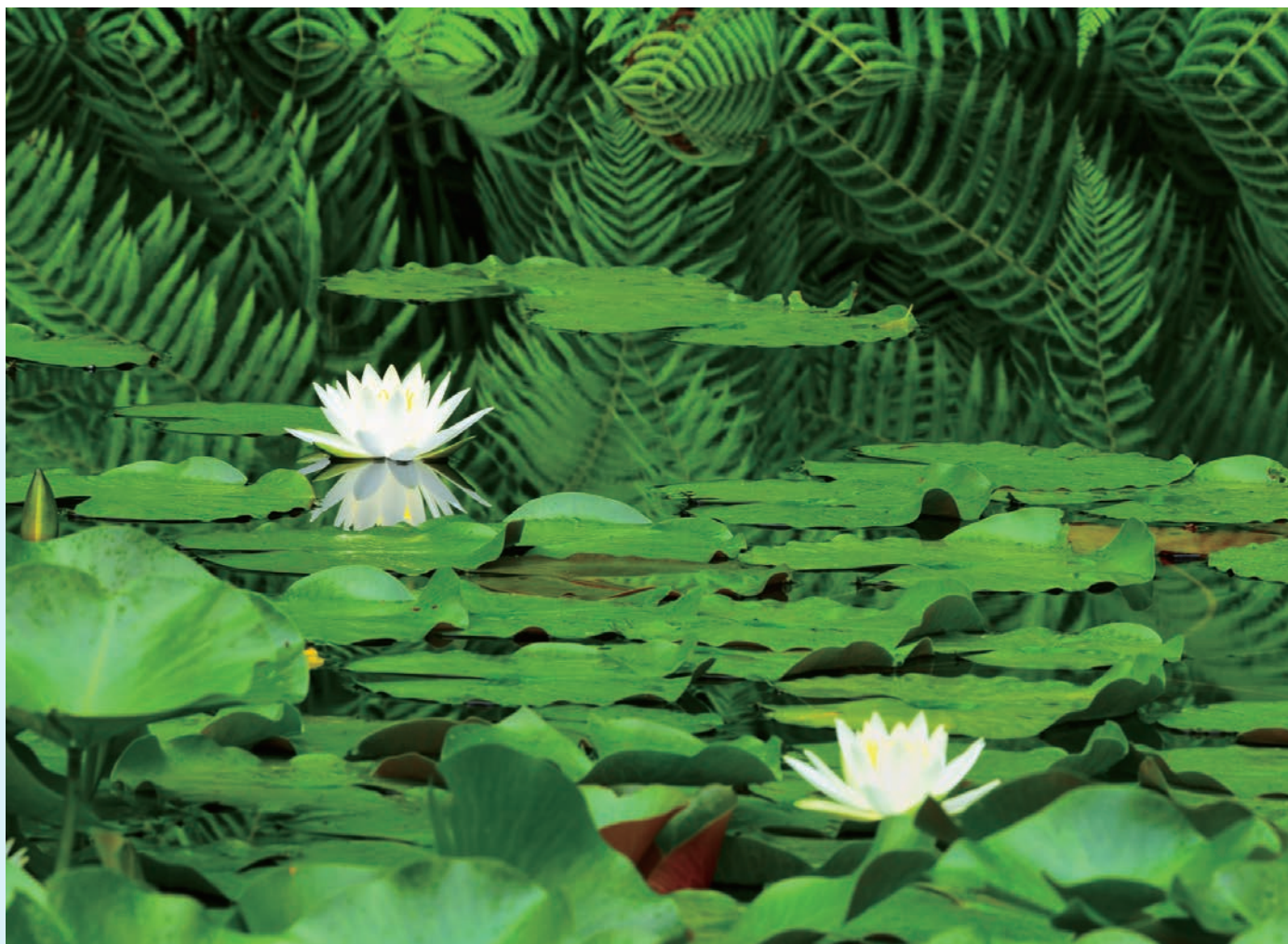


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.142
2026.7
[JUL]



全国安全週間(令和8年度全国安全週間実施要綱)	2・3
診療所長講話「認知症を予防するために知っておきたいこと」...	4
事業所紹介「旭化成住工株式会社 様」	5
特定保健指導を受けよう!	6
高齢労働者がいきいきと働くために	7
新入職員の紹介	8
健康一口メモ・編集後記	8

歴史薫る弥生の森歴史公園の池に、ひっそりと咲き誇る美しいスイレン。緑豊かな木々を映す水面に、白やピンクの可憐な花々が浮かぶ光景は、絵画のような風情があります。心洗われる静謐な空気と、古き良き日本の原風景に包まれる、隠れた憩いの場へ出かけてみませんか。

■ 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)
- 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2026

全国安全週間

令和8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99回を迎える。

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、近年の労働災害については、死亡災害は減少傾向にあるものの、休業4日以上死傷災害は平成21年以降、増加傾向が継続している。

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4年目となる令和8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8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。

多様な人材 全員参加 みんなで育てる安全職場

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。

- (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も、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
 - オ 安全管理者、安全衛生推進者、作業主任者等に対する能力向上教育の実施
- (2) 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
- (3) 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(いわゆるスポットワーク含む)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)輻輳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

⑤林業の労働災害防止対策

- ア 「チェーンソーによる伐木等作業の安全に関するガイドライン」に基づく、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等
- 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 中高年齢女性を対象とした骨粗しょう症健診の受診勧奨

②高齢者に対する労働災害防止対策

- 「高齢者の労働災害防止のための指針」に基づく、リスクアセスメントの実施、職場環境の改善、高齢者の健康や体力の状況の把握と対応、安全衛生教育の実施等、各種措置の実施

③外国人労働者に対する労働災害防止対策

- 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

④派遣労働者に対する労働災害防止対策

- 派遣労働者に対する安全管理の徹底や安全活動の活性化

⑤特定自主検査の適正な実施

- ア フォークリフト等の特定自主検査対象機械に対する確実な検査の実施
- イ 特定自主検査基準に基づく検査の徹底
- ウ 事業場内検査や検査業者の検査者に対する能力向上教育の実施

⑥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

⑦熱中症予防対策

- ア 熱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 「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づく熱中症防止対策の実施
- ウ 「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」重点取組期間である7月は特に重点的に取り組むこと

⑧個人事業者等を含めた災害防止対策

- ア 個人事業者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、個人事業者等を含む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、個人事業者等が上記10(1)～10(3)⑦に掲げる事項のうち、業務上の災害を防止するための取組を円滑に実施するために必要な安全衛生情報の提供、作業方法・手順の共有、作業環境の確保・改善、安全衛生教育の機会の提供等の配慮

診療所長講話

認知症を予防するために
知っておきたいこと

診療所長 安田 斎

超高齢化が進むに従って認知症患者は増加している。かつては「年を取れば誰でもなる」「予防は難しい」と考えられてきた。しかし近年、疫学研究・脳科学・免疫学の進歩により認知症のリスクの大部分は修正可能であることが明らかになってきた。権威ある医学雑誌Lancetの委員会は、認知症リスクを「修正可能なリスク因子」として体系化しており、近年さまざまな場面で引用されている。

2020年、同委員会は聴覚障害(8%)、教育不足(7%)、社会的孤立(5%)、抑うつ(3%)、頭部外傷(3%)、喫煙(2%)、大気汚染(2%)、運動不足(2%)、高血圧(2%)、糖尿病(1%)、肥満(1%)、過度の飲酒(1%)の12項目を改善することにより認知症リスクの35%が低減可能と報告した。さらに2024年には、高LDLコレステロール血症(8%)、視力障害(2%)を加えた14項目の改善により最大45%のリスク低下が得られると提示している(%はリスク寄与割合)。

これらの項目の半分はメタボ関連因子であり生活習慣の改善が予防に大きく関与する。また、聴力・視力低下などの感覚器の機能低下やうつ状態・引きこもりなどによるコミュニケーション不足は、脳への刺激が減ることにより認知機能低下が促されることが考えられる。実際、補聴器の早期の装着や白内障手術などによる認知症予防効果が報告されている。眼鏡の調節不良による脳刺激低下にも注意したい。当センターの視力低下の判定基準の厳格化はこのような医療の流れに沿ったものである。

一方、近年注目されているのが、種々のワクチン接種が認知症リスクを低下させるという報告である。インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹、新型コロナ感染症など、高齢者の定期接種ワクチンを受けた人では、認知症発症率が10~40%低下するとの大規模疫学研究が各国で複数報告されている。まだ「確実に予防できる」と断定できる段階ではなく関連が示唆されるという位置づけではあるが、重要な知見である。

ワクチン効果のメカニズムとしては、認知症を直接予防するというより、感染症・炎症・血管障害を減らすことで結果的に認知症リスクを下げるという考え方が主流である。例えば、带状疱疹ウイルスは神経細胞に潜伏し、再活性化すると神経炎症を引き起こすため、ワクチンによる予防は脳の保護につながる可能性がある。インフルエンザ感染症では炎症性サイトカインの急上昇が血管内皮障害を引き起こし脳卒中のリスクを高めることが知られており、ワクチン接種は脳血管障害の予防を通じて脳保護に働く。一方で、ワクチン接種者は健康的な生活背景を有するという「健康行動バイアス」の影響も否定できない。

Lancet委員会の14項目に沿って生活を整え、健康を維持し、さらに適切なワクチン接種を受けることで、認知症は個人の努力によりある程度予防可能な時代になってきた。高齢化が進む社会において、これらの知見は個人の生活の質を守るだけでなく、社会全体の健康戦略としても極めて重要な意味を持つ。



事業所紹介

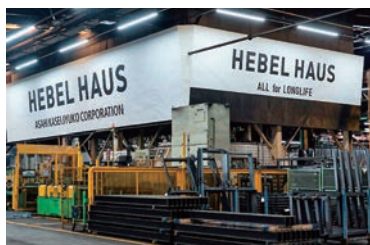
旭化成住工株式会社



私たち旭化成住工は、住宅部材の《総合生産会社》として「お客様の幸せな住まい」の実現と「人の成長、地域の発展」に貢献します

【事業所紹介】

旭化成住工は、滋賀の本社工場を中心に、厚木・栃木の製造拠点を展開し、住宅「ヘーベルハウス」向けの鉄骨や各種部材を一貫生産・供給する体制を構築しています。効率的な少数拠点運営が特徴です。



【健康経営への取り組み】

旭化成住工では、従業員一人ひとりの健康を持続的成長の重要な基盤と捉え、健康経営を経営戦略として推進しています。これらの取り組みが評価され、2026年に「健康経営優良法人 ネクストブライト1000」に認定されました。

また、滋賀保健研究センター様には、定期・特殊健康診断や予防接種、保護具フィットテストなどを通じて、日々の健康管理を支援いただいています。

今後も関係機関と連携しながら、従業員の健康保持・増進に継続的に取り組んでまいります。



旭化成住工株式会社 本社・滋賀工場

〒527-0103 滋賀県東近江市湯屋町1番地 TEL:0749-45-1528



特定保健指導を受けよう!

●特定保健指導とは?

運動不足や食生活の乱れなど、不規則な生活習慣を続けることで内臓脂肪が蓄積され、その結果メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や 高血圧症・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病を引き起こす危険性があります。これらには自覚症状が少ない場合が多く放置されがちですが、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながりやすく、重い後遺症で介護が必要な状態になる等の危険性があります。

特定保健指導では、生活習慣病になる前に、食事・運動・喫煙・睡眠などの生活習慣の改善に向けて支援をいたします。



支援方法

1.初回面談

生活習慣の聴取を行い、メタボリックシンドロームの改善や生活習慣病の予防に向けたアドバイスを行います。一人一人の生活習慣に合わせて、今後の目標と行動計画を設定します。

2.継続支援

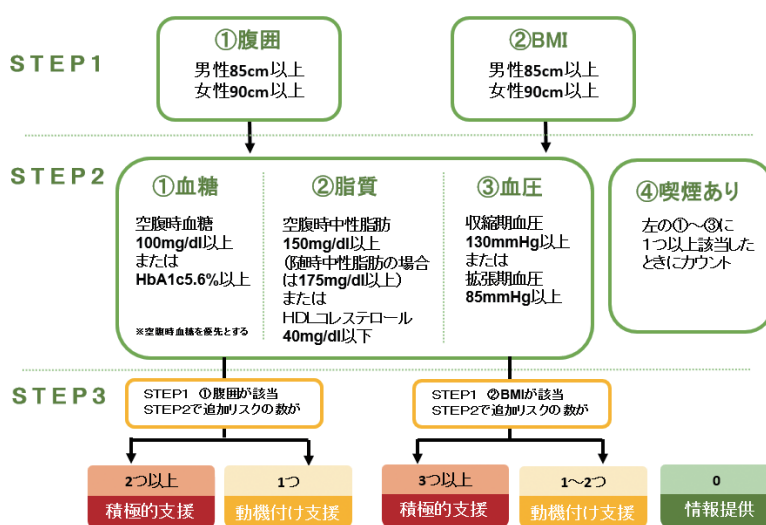
電話またはメールにて、目標の達成に向けて生活習慣改善に向けたアドバイスを行います。また、体重や腹囲の数値の変化を確認します。



●特定保健指導の対象者

標準的な健診・保健指導プログラムに則った階層化基準(腹囲、BMI、血圧、血液結果、喫煙歴、服薬の有無)に基づき、積極的支援もしくは動機付け支援に該当した40歳以上75歳未満の被保険者の方が対象となります。

階層化基準 フローチャート



生活習慣を変えることは容易なことではありませんが、保健師・管理栄養士の支援のもと、生活習慣病予防のために特定保健指導を受けてみませんか?

高齢労働者がいきいきと働くために

令和8年4月より「高齢労働者の労働災害防止対策」が努力義務化されました

人生100年時代を迎え、働く高齢者が増えています。一方で、高齢労働者の転倒や腰痛などの労働災害も増加傾向にあります。厚生労働省は、事業者が取り組むべき安全衛生対策を「努力義務」として法制化しました。「いつまでも元気に働く」ために、職場全体で環境を見直しましょう。

措置内容

◆安全衛生管理体制の確立

企業は高齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善や作業管理の見直しを行う必要があります。

◆環境改善

高齢労働者が安全に働けるように、職場環境を改善するための措置を講じる必要があります。

◆エイジフレンドリー補助金の活用

設備改修などの費用負担の軽減を図るために、国の「エイジフレンドリー補助金」を計画的に活用することが有効です。

この改正は、高齢者の労働災害を防ぐための重要なステップであり、企業はこれを機に職場環境の改善に取り組むことが求められています。



1. なぜ今、対策が必要なの？

加齢に伴い、視力・聴力・筋力・バランス能力などの身体機能は緩やかに変化します。「**自分はまだ大丈夫**」という**過信**が、実は一番の落とし穴。今の職場環境が、今の自分たちに合っているか確認しましょう。

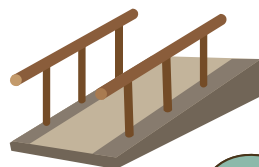
2. 職場ですぐにできる「安全対策」のポイント

ハード面：転倒を徹底的に防ぐ

- ・ **段差をなくす**：小さな段差もスロープ化または注意喚起。
- ・ **滑りにくい床へ**：防滑シートの活用や、こまめな清掃で油・水分を除去。
- ・ **照度の確保**：通路や作業場をより明るくし、視認性を高める。

ソフト面：無理のない業務設計

- ・ **身体負担の軽減**：重い荷物は台車や昇降機、アシストスーツを活用。
- ・ **ゆとりのある工程**：無理な作業スピードを避け、休憩をこまめに挟む。
- ・ **役割の見直し**：体力や健康状態に合わせて作業内容を最適化。



3. 健康管理とコミュニケーション

- ・ **体力チェック**：「転倒等リスク評価セルフチェック」等を活用し、客観的に体力を把握。
- ・ **相談しやすい風土**：「ちょっと疲れた」「足元が滑りそう」が言い合える職場づくり。
- ・ **健康診断の活用**：健診結果は、個人の体力に合わせた作業配置のヒントになります。



★滋賀保健研究センターからのアドバイス

身体機能の変化は個人差が非常に大きいです。「年齢」で決めつけず、「個人の健康状態」に基づいた対話を大切にしましょう。設備改善には国の「エイジフレンドリー補助金」などの活用も可能です。





みなさまよろしくお願いたします

新入職員のご紹介

保健師2名、診療放射線技師3名、臨床検査技師4名、健診アシスタント4名、業務部6名、総務部2名の計21名が新しいメンバーとなりました。よろしくお願いたします。

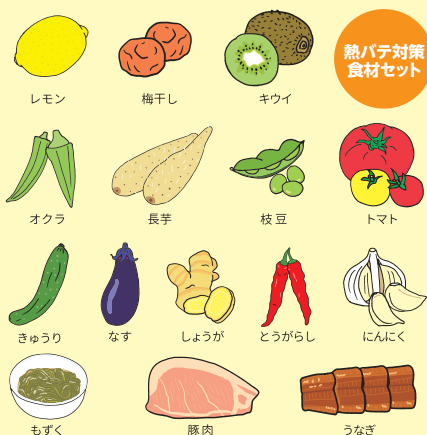


暑い日が続き、夏バテを感じることはありませんか。夏バテの主な原因は、高温多湿による体温調節の乱れや食欲不振、睡眠・運動不足による疲労の蓄積です。

夏バテ防止には、疲労回復効果のあるビタミンB₁が豊富に含まれている豚肉やうなぎ、水分やミネラルを補給できるトマト、きゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜がおすすめです。また、梅干しやレモン、お酢などの酸味は食欲を促し、酸味成分であるクエン酸が疲労物質の分解を助けてくれます。

毎日の食事を工夫して、夏を元気に乗り切りましょう。

保健師 中江 咲月



編集後記

私は夏の長い日差しと青空が好きで毎年この季節を楽しみにしています。しかし近年は、暑さが年々厳しくなり、“夏を楽しむ”というよりも、体調管理に気を配る季節になってきたように感じます。

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給や適度な休息に加え、日頃からしっかり食事をとり、睡眠を確保して体力を落とさないことも大切です。

暑さに負けない身体づくりを意識しながら、この夏も元気に過ごしていきたいですね。

皆さまも体調に十分気を付けてこの夏をお過ごしください。

総務課 南 奈津美

熱中症の予防対策をしよう!

