

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.127
2022.9
[SEP]



令和4年度全国労働衛生週間実施要綱 2・3
騒音障害防止のためのガイドライン見直しに伴う
騒音作業健康診断の改正について 4
事業所紹介「滋賀日軽株式会社」 5
検査のお話 心臓超音波検査について 6
おいしく健康に間食を摂りましょう 7
生理機能検診車「S-22号車」の整備 8
健康一口メモ・編集後記 8

ピンと立った耳と、フサフサのシッポが特徴の「エゾリス」。体長は平均25cmと意外と大きめです。リスといえば頬袋に食べ物をいっぱい蓄えた姿。おいしいものいっぱいの秋ですが私たちは暴飲暴食に気をつけて健康に過ごしましょう。

■ 認定・登録・指定等

- プライシマーク認定 (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)
- 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2022

令和4年度全国労働衛生週間実施要綱

あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場

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73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、過労死等事案の労災認定件数は、令和3年度には801件となっており、また、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えている(令和3年労働安全衛生調査(実態調査))。このような状況の中、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及びメンタルヘルス対策の推進が必要である。

また、新型コロナウイルス感染症のり患による休業4日以上労働災害は、令和3年には19,000人以上発生しており、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためには、事業場で留意すべき「取組の5つのポイント」をはじめ、各事業場の実態に即した感染予防対策を徹底し継続することが求められる。

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、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)を策定し、対策を推進しているが、増加傾向にある転倒・腰痛災害の予防のためには、若年期からの健康づくり等の取組も重要である。

日本の労働人口の約3人に1人が何らかの疾病を抱えながら働いている中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への支援の必要性が高まっていることから、「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」の周知啓発等を進めることにより、企業の意識改革や地域における支援体制の強化を進めている。

化学物質による休業4日以上労働災害(がん等の遅発性疾患を除く)のうち、特定化学物質障害予防規則等の特別則の規制の対象となっていない物質を起因とするものが全体の8割を占めている。また、オルトトルイジンやMOCAによる膀胱がん事案など、化学物質等による重大な遅発性の職業性疾患も後を絶たない状況にある。こうした化学物質による健康障害を防止するため、令和4年2月に労働安全衛生法施行令等、令和4年5月に労働安全衛生規則等を改正したところである。改正法令の周知や関連法令に基づく取組の徹底に引き続き取り組むとともに、特別規則の対象となっていない化学物質による労働災害を防止するため、各事業場におけるリスクアセスメント及びその結果に基づくリスク低減対策の実施を更に促進していくことが必要である。

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おり、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・改修前に義務づ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行われていない事例が散見される。こうしたことを踏まえ、令和2年7月に石綿障害予防規則を改正し、事前調査者の資格要件化をはじめとした事前調査の適正化を図るとともに、一定規模の建築物などの解体・改修工事については、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。

このような背景を踏まえ、今年度は、「あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場」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。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、いわゆる“三つの密”(①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集空間(多くの人々が密集している)、③密接空間(お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))を避けることを徹底しつつ、各事業場の労使協力のもと、全国労働衛生週間を実施することとする。

2 スローガン

あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場

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、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) 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取組の推進に関する事項
 - (エ) 転倒・腰痛災害の予防及び「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」に基づく健康づくりの推進に関する事項
 - (オ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項
 - (カ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項
 - (キ) 「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
 - (ク) 「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
 - (ケ) 「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛の予防対策の推進に関する事項
 - (コ) 「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に関する事項
 - (サ) 「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
- 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) 職場における感染症(新型コロナウイルス感染症、ウイルス性肝炎、HIV、風しん等)に関する予防接種への配慮を含めた理解と取組の促進に関する事項
- 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項
- エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
 - (ア) 東京電力福島第一原子力発電所における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底に関する事項
 - (イ) 「原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について」(平成24年8月10日付け基発0810 第1号)に基づく東京電力福島第一原子力発電所における事故の教訓を踏まえた対応の徹底に関する事項

※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。

騒音障害防止のためのガイドライン見直しに伴う騒音作業健康診断の改正について

健康管理部 山崎 真嗣

騒音障害防止のためのガイドラインは、労働安全衛生規則等に基づく措置を含め騒音障害防止対策を講ずることにより騒音作業に従事する労働者の騒音障害を防止することを目的に作成されています。

この度、厚生労働省によりガイドラインの見直しが行われ、それに合わせて騒音作業健康診断の内容が改正される予定です。**(2022年10月からの改正予定です。2022年8月現在の情報を基に掲載しています。内容等が変更となる可能性がございますのでご了承ください。)**

・旧ガイドラインにおける聴力検査についての主な課題

以下のような課題の解決に向け、ガイドラインの見直しが行われる予定です。

- ①一次検査における聴力検査で、軽度の聴力低下を把握しきれない可能性がある。
- ②二次検査における聴力検査で、難聴の初期兆候を正確に把握できない可能性がある。

・健康診断項目の変更について

区分		旧	新
雇入れ時・当該業務への配置時健康診断		<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴の調査 ○業務歴の調査 ○自覚症状および他覚症状の有無の調査 ○オーディオメータによる250、500、1,000、2,000、4,000、8,000ヘルツにおける聴力の検査 ○その他医師が必要と認める検査 	<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴の調査 ○業務歴の調査 ○自覚症状および他覚症状の有無の調査 ○オーディオメータによる250、500、1,000、2,000、4,000、6,000、8,000ヘルツにおける聴力の検査 ○その他医師が必要と認める検査
定期健康診断	一次*	<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴の調査 ○業務歴の調査 ○自覚症状および他覚症状の有無の調査 ○オーディオメータによる1,000ヘルツ及び4,000ヘルツにおける選別聴力検査 	<ul style="list-style-type: none"> ○既往歴の調査 ○業務歴の調査 ○自覚症状および他覚症状の有無の調査 ○オーディオメータによる1,000ヘルツ(30dBの音圧による)及び4,000ヘルツ(25dB、30dBの音圧による)における選別聴力検査
	二次	一次検査の結果医師が必要と認める者について行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○オーディオメータによる250、500、1,000、2,000、4,000、8,000ヘルツにおける聴力の検査 ○その他医師が必要と認める検査 	一次検査の結果、 1,000ヘルツ又は4,000ヘルツについて30dBの音圧における計測で異常が認められた者 及び医師が必要と認める者について行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○オーディオメータによる250、500、1,000、2,000、4,000、6,000、8,000ヘルツにおける聴力の検査 ○その他医師が必要と認める検査
離職時等健康診断		定期健康診断と同じ。	定期健康診断と同じ。

※改正後は、過去の定期健康診断において異常が見られた者については、一次検査を行わずに二次検査を行うこととして差し支えないとされる。

・健康管理区分について

事業者は、聴力検査の結果に基づき、次の通り健康管理区分を決定する。ただし、選別聴力検査の結果、30dBの音圧での検査で異常が見られなかった者はこの限りでない。

会話音域 高音域	30dB未満	30dB以上 40dB未満	40dB以上
30dB未満	管理A	管理B2	管理C
30dB以上50dB未満	管理B2	管理B2	管理C
50dB以上	管理C	管理C	管理C

管理A :異常なし
 管理B2:要観察
 管理C :要管理

○会話音域の評価は3分法平均聴力レベルを用いる。

○高音域の評価は4,000ヘルツ、6,000ヘルツのうち、いずれか聴力低下がより進行している周波数の値を採用する。

当センターでは、新しい騒音障害防止のためのガイドラインに準じた健康診断を2023年4月からの実施を予定しております。

参考資料:騒音障害防止のためのガイドライン見直し方針(厚生労働省)
 騒音障害防止のためのガイドラインの見直しについて(厚生労働省)
 令和4年版働く人の健康 (全国労働衛生団体連合会)

事業所紹介



滋賀日軽株式会社
日軽パネルシステム(株)の地域製造請負会社です。

当社が製造する断熱パネルは、コンビニやスーパー、大型冷凍・冷蔵倉庫や工場のクリーンルームなどで使用されています。業界トップシェアを誇る当社断熱パネルは、ノンフロンで地球温暖化防止に貢献しています。

【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には、定期健康診断、特殊健康診断、インフルエンザワクチン接種でお世話になっています。また、健診実施業務に限らず医療機関へ受診が必要とされた従業員への受診勧奨のサポート、新入社員研修時のメンタルヘルス教育講話の実施など様々な面でご協力いただいております。今後も滋賀保健研究センター様と協力し、従業員の健康保持・増進に努めて参ります。



滋賀日軽株式会社 滋賀工場(本社)
 〒529-0122 滋賀県長浜市酢500
 Tel:0749-73-3085(代表)
<https://www.nikkeipanel.co.jp/>

検査のお話

心臓超音波検査について

臨床検査技師 佐藤 優希



皆さんは、心臓超音波検査をご存知でしょうか。心臓の検査といえば心電図検査を連想する方が多いと思いますが、実は他にもホルター心電図、負荷心電図、冠動脈CT、心臓MRIなど様々な心臓の検査が存在します。その中から今回は心臓超音波検査についてご説明します。

超音波検査とは、人の耳には聞こえない振動数の高い超音波を使って、対象物の内部の状態を調べることができる画像検査法のひとつです。長所は、痛み・苦しみがないこと、体に害がないこと、リアルタイムで画像が観察できることです。短所は、骨や空気の有無に影響されやすい、検査する人の経験と知識によって精度が左右されることです。超音波検査の中のひとつである心臓超音波検査(以下、心エコー検査)は、心臓に超音波をあてます。心筋の動きや厚み、形態、弁の状態や機能、血液の逆流、心臓の中の圧力などをリアルタイムで観察することで、以下のような疾患の診断に用いられます。

**弁膜症、狭心症、心筋梗塞、心筋症、先天性心疾患、
心肥大、心拡大、心臓内血栓、大動脈解離 など**

心臓は、心臓の上部にある洞結節から発せられる電気がその通り道を流れて、心筋を刺激しながら動きます。心電図検査はこの心臓の電気の流れを波形として記録しています。一方、心エコー検査では心臓の形や動き、血流を動画で観察しています。

《検査の受け方》

検査は、上半身裸で行います。通常的心エコー検査であれば、特に飲食の制限はありません。心臓の位置を検査しやすい所へ近づけるため、体の左側を下にあるいは斜め下にしてベッドに横になっていただきます。胸のあたりにゼリーをつけて検査用のプローブをあてて行います。検査中には心電図の情報も必要なため手足に心電図の電極もつけます。鮮明な画像が得られるように、体の向きを変えていただいたり、10秒ほど息を止めていただいたりすることがあります。検査時間は20～30分程度です。

自覚症状がなくても、心臓には何らかの疾患が隠れている場合があります。心エコー検査では、心電図検査では分からないさまざまな情報を得ることができます。気になる方は一度ご相談ください。

お気軽に
ご相談ください



おいしく健康に間食を摂りましょう

管理栄養士 北村 美幸

毎日、テレビや新聞で新型コロナウイルスについて報道されています。緊急事態宣言の発令や外出自粛要請が出て以降、自宅で過ごす時間が増えたのではないのでしょうか。中には、ストレスで暴飲暴食してしまう、時間があるのでなんとなく口寂しくなってお菓子を食べてしまう方もおられるでしょう。食べ過ぎの状態が続くと、体重増加につながり、生活習慣病を発症するリスクが高まります。そこで今回は、間食を摂る際のポイントについてお伝えします。



●1日200kcalまでにする

間食にちょうど良い量は、1日200kcal以内だと言われています。それ以上摂ってしまうと、朝・昼・夕の3度の食事が疎かになります。最近は、ほとんどの商品に栄養成分表示が記載されているので、エネルギーを見てから購入しましょう。エネルギーが高いものを購入する際は、数日に分けて食べると良いでしょう。

●不足しがちな栄養素を補う

3度の食事でも不足しがちな栄養素を間食で補いましょう。不足しがちな栄養素は、次のものがあります。

ビタミンC …フルーツ

フルーツは生で食べることが多く、水溶性であるビタミンCを丸ごと摂取できます。ビタミンCはグレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、イチゴに多く含まれています。

カルシウム …乳製品(ヨーグルト、チーズなど)

カルシウムは、神経の興奮や緊張を緩和する働きがあるとされています。ストレスの多い人は、意識して摂りましょう。

鉄 …プレーン、レーズン

ドライフルーツには、鉄分以外にも食物繊維も多く含まれているので、便秘解消や貧血予防に役立ちます。

●ながら食べをしない

スマホを操作しながら、テレビを観ながらなど、他のことをしながら間食を摂ると、食べ過ぎにつながります。また、ダラダラと食べてしまうと満腹感が得られにくくなってしまいます。間食を摂る時は、ゆっくりとよく噛んで味わって食べましょう。

●先に飲み物を摂取する

間食を摂る前に、飲み物を摂取しましょう。食前に飲むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防止してくれます。甘いジュースやスポーツドリンクは糖分の摂り過ぎになってしまうので、ブラックコーヒーやストレートティー、日本茶にしましょう。コーヒーや日本茶にはカフェインが含まれており、頭をすっきりさせる作用があります。



参考資料: 足立香代子「太らない間食」文響社 2016年p39-41、p160-162

生理機能検診車「S-22号車」の整備

2022年6月に新しい生理機能検診車「S-22号車」を整備いたしました。

この車輻は主に心電図検査、聴力検査、超音波検査で使用するバスです。

待合室に換気扇を2基とプラズマクラスターイオン空気清浄機を1基、検査室には換気扇を1基取り付け、またベッドについては消毒しやすい素材を使用し、受診者様に安心して受診できる環境を整えた車輻を作成いたしました。

今後も質の高い検査を提供し、皆様方の健康に役立てていく所存です。



健康 一口メモ

ここ数年、9月になっても夏のような暑さが続いていますね。まだまだ熱中症対策が必要です。熱中症対策にはまず水分補給と言われていますが、皆様は何を飲んでいますか？水、お茶、スポーツ飲料などさまざまありますが、注意していただきたいポイントがあります。それはカフェインです。健康な成人では、1日最大400mgがカフェイン摂取の目安です（1日あたりコーヒーカップ3～4杯程度）。カフェインは利尿作用があるため、飲み過ぎると脱水症状を起こしかねません。併せて、暑いとビールなどのお酒がすすみやすいですが、アルコールにも利尿作用があります。暑い時期こそ、ビールと水を交互に飲みながら、熱中症対策をしていきたいものですね。

管理栄養士 辻本 正子

編集後記

今年の夏は、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の「第7波」の影響で、楽しい旅行

など断念された方も多かったのではないのでしょうか。

季節は夏から秋に変わり、外は少しずつ涼しくなり「スポーツの秋」が到来します。直ぐに取り組める・電気も使わないエコスポーツ!!ウォーキングをしてみませんか。近くの公園などで「小さな秋」を見つけながらのスポーツ、今日から始めてみませんか。

総務課 藤村 弘子

