

Active Life

アクティブ
ライフ



平成29年度全国労働衛生週間実施要綱 …… 2
 二次健康診断等給付制度をご存知ですか? … 3
 第37期(2016年度) 事業報告会を開催 …… 4
 第37期事業報告会 特別講演会の概要 …… 5
 事業所紹介「株式会社ファンケル美健」 …… 6
 リフト付き胸部デジタルX線検診車導入について … 7
 座ってできる簡単ストレッチ …… 8
 健康一口メモ・編集後記 …… 8

『いざよい、ただよう』

撮影場所:八丈島
 写真提供:尾土井 悠氏

■ 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)
- 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

写真はおなじみの魚、トビウオの1cm前後の幼魚が夜のダイビング中に水面付近に漂っているところを撮影したもので、光は、他のダイバーのライトの光です。そろそろ、中秋の名月ですね。そんな月をイメージした写真です。豊稔を祝う、中秋の名月、食べ物がおいしい季節到来です。ただ、ここ最近、特に果物は糖度が高くなり、摂りすぎで体調を悪化させる方が増えています。(特に糖尿病の方) 食欲の秋もほどほどに。

平成29年度全国労働衛生週間実施要綱

スローガン「働き方改革で見直そう みんなが輝く 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68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。

現在の労働者の健康を巡る問題を見ると、病気を治療しながら仕事をしている方は、労働人口の3人に1人と多数を占める。病気を理由に仕事を辞めざるを得ない方々や、仕事を続けていても職場の理解が乏しいなど治療と仕事の両立が困難な状況に直面している方々も多い。

また、3,3'-ジクロロ-4,4'-ジシアミノジフェニルメタン(MOCA)や特定の有機粉じんを取り扱う化学工場における膀胱がん事案や肺疾患など化学物質による健康障害問題が発生しているほか、危険有害性を有する化学物質についてラベル表示や安全データシート(SDS)の交付を行っている製造者の割合は、それぞれ47.7%、48.0%で低調であり、危険有害な化学物質の取扱が十分でないと思われる事業場も未だあることから、更なる化学物質の適切な取扱の促進が必要な状況にある。

さらに、平成28年度の脳・心臓疾患事案の労災請求件数は825件(前年度比3.8%増)と2年連続で増加し、精神障害事案の労災請求件数は1,586件(前年度比4.7%増)と4年連続で増加している。くわえて、我が国における自殺者のうち、6,782人が「被雇用者・勤め人」であり、自殺の原因・動機が特定されている者のうち「勤務問題」が原因・動機の一つとなっている者は2,159人となっている(平成27年における自殺の状況)。一方で、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合は59.7%(平成27年労働安全衛生調査(実態調査))と、第12次労働災害防止計画の目標である「メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合80%以上」に達していない。

このほか、業務上疾病の被災者は長期的に減少し、平成28年は前年から7人減少して7,361人となった。疾病別では腰痛が201人増加し、4,751人と依然として全体の6割を超え、業種別では社会福祉施設が最も多くなっている。さらに、熱中症については、前年から2人減少して462人となり、近年400~500人台で高止まりの状態にある。

このような状況を踏まえ、「働き方改革実行計画」(平成29年3月働き方改革実現会議決定)に基づき、治療をしながら仕事をしている方の治療と仕事の両立に向けた様々な取組を推進することとしている。

また、化学物質による健康障害を防止するため、昨年6月に施行された改正労働安全衛生法のさらなる普及・定着のため「ラベルでアクション」を合い言葉に、ラベル表示と安全データシート(SDS)の入手・交付の徹底を図るとともに、リスクアセスメントの確実な実施に取り組んでいる。

さらに、過労死等防止対策推進法(平成26年11月施行)及び「過労死等の防止のための対策に関する大綱」(平成27年7月閣議決定)に基づき、過労死等の防止のための対策に取り組むこととしているほか、平成28年12月に決定された「過労死等ゼロ」緊急対策に基づき、企業におけるメンタルヘルス対策の取組の実施を強力に推進している。

このような背景を踏まえ、今年度は、「働き方改革で見直そう みんなが輝く 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、自主的労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

2 スローガン

「働き方改革で見直そう みんなが輝く 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・協力しつづ、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の掲示
- ウ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の掲示
- 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。

- ① 重点事項
 - ア 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項(ア)~(オ)
 - イ 化学物質による健康障害防止対策に関する事項(ア)~(キ)a~b
 - ウ 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(ア)~(キ)
 - エ 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進(ア)~(オ)
 - オ その他の重点事項(ア)~(イ)a~c(イ)a~c(ウ)a~c(エ)a~c
- ② 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(ア)~(カ)
 - イ 作業環境管理の推進(ア)~(ウ)
 - ウ 作業管理の推進(ア)~(ウ)
 - エ 健康管理の推進(ア)~(エ)
 - オ 労働衛生教育の推進(ア)~(イ)
 - カ 心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施
 - キ 快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進
 - ク 職場における感染症(ウイルス性肝炎、HIV、風しん等)に関する理解と取組の促進
- ③ 作業の特性に応じた事項
 - ア 粉じん障害防止対策の徹底(ア)~d(イ)
 - イ 電磁放射線障害防止対策の徹底
 - 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
 - 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
 - オ VDT作業における労働衛生管理のためのガイドラインによるVDT作業における労働衛生管理対策の推進
 - カ 石綿障害予防対策の徹底(ア)~(ウ)
 - キ 酸素欠乏症等の防止対策の推進(ア)~(イ)
- ④ 東日本大震災に関連する労働衛生対策の推進
 - ア 建築物等の解体作業やがれき処理作業における石綿ばく露防止対策、粉じんばく露防止策、破傷風等感染防止対策等の徹底
 - イ 東電福島第一原発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
 - ウ 「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)」に基づく東電福島第一原発における事故の教訓を踏まえた対応の徹底
- ⑤ 平成28年熊本地震に関連する労働衛生対策の推進
 - 建築物等の解体作業やがれき処理作業における石綿ばく露防止対策、粉じんばく露防止対策、破傷風等感染防止対策等の徹底
 - ※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。

二次健康診断等給付制度をご存知ですか?

二次健康診断等給付制度とは

二次健康診断等給付とは、労働者の業務上の事由による脳・心臓疾患の発症を予防するため、労働安全衛生法に基づく定期健康診断等のうち、直近の結果において、脳・心臓疾患を発症する危険性が高いと診断された労働者の方々に対して、**脳血管及び心臓の状態を把握するための二次健康診断、及び脳・心臓疾患の発症の予防を図るための医師等による特定保健指導**を、労災保険（公費）により受けることができる制度です。

給付の内容

①二次健康診断

- ・空腹時血中脂質検査
- ・空腹時血糖値検査
- ・ヘモグロビンA1c検査
- ・負荷心電図検査または胸部超音波検査（心エコー検査）
- ・頸部超音波検査（頸部エコー検査）
- ・微量アルブミン尿検査

②特定保健指導

- ・栄養指導
- ・運動指導
- ・生活指導



給付の要件

1 一次健康診断の結果、異常の所見が認められること

一次健康診断の結果、次のすべての検査項目について、「異常の所見」があると診断されたときは二次健康診断等給付を受けることができます。

- ①血圧検査 ②血中脂質検査 ③血糖検査 ④腹囲の検査又はBMI（肥満度）の測定

なお、一次健康診断の担当医師により、①から④の検査項目において異常なしの所見と診断された場合であっても、労働安全衛生法に基づき事業場に選任されている産業医等が、就業環境等を総合的に勘案し、異常の所見認められた場合には、産業医等の意見を優先します。

2 脳・心臓疾患の症状を有していないこと

一次健康診断またはその他の機会で、医師により脳・心臓疾患の症状を有すると診断された場合、二次健康診断等給付を受けることはできません。

3 労災保険の特別加入者でないこと

特別加入者の健康診断の受診は自主性に任されていることから、特別加入者は二次健康診断等給付の対象とはなりません。

二次健康診断の受診の流れ

二次健康診断は、労災病院または都道府県労働局長が指定する病院・医療機関（以下、「健診給付病院等」）で受診することができます。

二次健康診断の受診を希望する労働者は、「二次健康診断等給付請求書」に必要事項を記入し、事業主の証明を受けます。一次健康診断の結果を証明できる書類とともに、請求書を健診給付病院等に提出することで、労働者は二次健康診断を自己負担なく受けることができます。

請求書は、健診給付病院等を経由して所轄の都道府県労働局長に提出されます。

※詳細は、厚生労働省ホームページにてご確認ください。

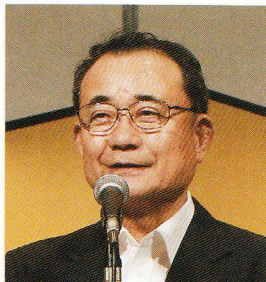
当センターは、労災保険二次健康診断等給付制度の指定医療機関です。お手続きやお問合せにつきましては、渉外担当者もしくは、当センターまでお気軽にお問合せください。



第37期(2016年度) 事業報告会を開催



ご祝辞:滋賀労働局長
大山 剛二様



ご祝辞:滋賀県医師会長
猪飼 剛様

去る2017年7月27日に弊財団の第37期(2016年度)を琵琶湖大津プリンスホテル・コンベンションホール「淡海」にて、開催いたしました。

当日はご来賓として、滋賀労働局長 大山 剛二様、滋賀労働局労働基準部主任地方労働衛生専門官 幸野 岳士様、大津労働基準監督署長 北田 典之様、彦根労働基準監督署長 綿貫 晶雄様、東近江労働基準監督署長 鈴木 孝明様のご臨席を賜りました。また会場には、事業所の代表者様を始め、各種団体の代表者様、健康管理・保健担当者様を含め、総勢167名のご出席のもと開会となりました。



乾杯のご発声:
滋賀産業保健総合支援センター所長
中西 一郎様

事業報告会では、理事長 大道 重夫が開催にあたり、ご来賓の皆様、会場の皆様にご挨拶の御礼のご挨拶を申し上げます。続きまして専務理事 辻村 市郎より、2016年度の事業報告と2017年度の事業計画について、詳細な報告・説明を申し上げます。

次に、当日のご来賓の方を代表して滋賀労働局長 大山 剛二様にご祝辞を頂戴いたしま

した。

そして、休憩の後に、弊財団健康管理部の運動指導士 中野 梨沙による「リフレッシュ体操」を会場の皆様全員で行いまして、心身をリフレッシュした後、特別講演に入りました。講師として、武庫川女子大学国際健康開発研究所長 京都大学名誉教授・医学博士 家森 幸男先生に「世界調査で分かった和食の長所と先制医療の未来」のテーマで講演をいただきました。講演に関する内容は次項に載せておりますので、ご参考にしていただければと思います。

特別講演終了後、懇親会を小宴にて開催いたしました。

懇親会開宴にあたり、弊財団診療所長 安田 斎がご挨拶を申し上げ、公務のため懇親会よりご出席いただきました、滋賀県医師会長 猪飼 剛様にご祝辞を頂戴いたしました。乾杯は、滋賀産業保健総合支援センター所長 中西 一郎様のご発声で開宴となりました。講師の家森先生も出席いただき、和やかにご歓談の時間を過ぎていただいたことと思っております。弊財団業務担当者も皆様に対して、日頃の御礼と感謝の意を伝える場として有意義な時間でありました。

閉宴にあたりまして事務局長の川端 重則が、本日ご臨席をいただきました御礼と今後ますますのご愛顧をお願いして、閉宴とさせていただきます。

一般財団法人滋賀保健研究センターは、総合健康管理機関として皆様のお役に立てるよう「安全・正確・迅速・守秘」を合言葉に役員一同、鋭意努力を重ねてまいります。相変わらませぬ、皆様のご支援ご指導をお願い申し上げます。



特別講演:
家森 幸男先生

第37期事業報告会 特別講演会の概要



【演題】 世界調査で分かった和食の長所と先制医療の未来

【講師】 武庫川女子大学 国際健康開発研究所 所長
京都大学名誉教授 家森 幸男先生

【講演の要旨】

食と健康長寿の関係を調べるため、世界25カ国61地域を対象に調査。魚介類や大豆を常食している地域では生活習慣病が少ないことを証明され、現在は世界各地の健康状態が良くない地域に赴き、大豆など健康に良い食事を食育で広め食生活の改善普及に取り組んでおられます。今回の講演では、WHO（世界保健機関）の協力のもと行われた世界の健康長寿のための共同

研究の成果や健康寿命の延ばし方について、ユーモアを交えながらお話いただきました。

【講演内容】

WHO（世界保健機関）のまとめによると、2016年日本人の平均寿命は84歳で世界1位です。男女別では、男性は80.5歳（世界6位）ですが、女性は86.8歳（世界1位）です。ところが、健康寿命は、平均寿命に比べると、短い傾向にあることがわかりました。近年、食事にある工夫を加えることで、健康寿命*を延ばせることがわかりました。

世界25カ国61地域を対象に調べたところ、体のタウリンの量が多い人では、肥満、脂質異常症、高血圧になる危険性が低いことが判明。さらにマグネシウム量が多い人でも、これらの病気になる危険性が低下したといえます。また、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患の発生率が高く短命の地域は、食塩摂取量が多く、野菜摂取量が少ないといった食生活に特徴があり、イソフラボンやタウリンの摂取量も少ない傾向があることが明らかになりました。

また、家森先生が会長を務める「健康ひょうご21県民運動推進会議」の取り組みの発表では、兵庫県民に「ごはん」「大豆」「減塩」を推奨したところ、40～59歳女性の塩分摂取量が減り、大豆の摂取量が増え、血圧や中性脂肪、血糖値、HDL（善玉）コレステロールが改善した報告がありました。

世界各地の長寿地区、短命地区の食事データを解析の結果、食塩の摂取量を減らし大豆（イソフラボン）、海藻類（マグネシウム）、野菜類（カリウム）、魚介類（タウリン）を多食すれば良いことが証明されました。また、血液中のアルブミンという蛋白質の少ない人は、認知症になりやすいこと、ヨーグルトを食べることが、血中蛋白質の改善につながるということが研究を通じて分かっています。さらに、蛋白質を改善すると免疫力が付き、自然治癒力が高まり、肺炎やインフルエンザに対する抵抗力がつくことも証明されています。

最後に、健康寿命を延ばすための食べ方として、米食・魚・大豆・海藻を中心とする日本食にヨーグルトを取り入れることをお勧めします。『まごはやさしいよ』という言葉がポイント。

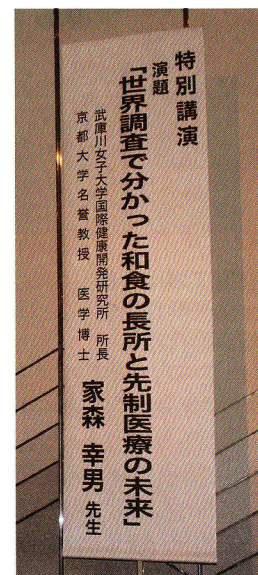
〔ま（豆）、ご（ごま）、は（わかめ・海藻）、や（野菜）、さ（魚）、し（しいたけ・きのこ）、い（いも）、よ（ヨーグルト）〕

《おわりに》

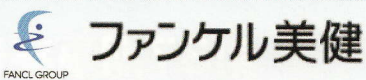
2013年に「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されて、世界で和食の健康効果が注目されています。その一方で、発祥地の日本では食の欧米化が進み、日本人の和食離れが叫ばれています。

講演中の国際調査でも証明されていたように、生活習慣病の多くは、食生活を中心とする環境因子により予防できる可能性があることが示されています。再認識したのが日本食のすばらしさですが、塩分が高いのも事実です。塩分摂取を控え、カルシウム不足を補えば世界有数の健康長寿食になると考えます。一汁三菜を基本型とし、ご飯や魚、大豆を日常的に取り、海藻を食べる日本の食文化はまさに理想的です。この機会に、日頃の食生活を一度見つめ直されてはいかがでしょうか。

*健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと



事業所紹介



株式会社ファンケル美健 滋賀工場

◆会社概要◆

所在地(本社) 神奈川県横浜市栄区飯島町53
 代表者 代表取締役 柳澤 昭弘
 設立 2002年10月
 事業内容 化粧品製造、サプリメント製造
 資本金 1億円
 株主 株式会社ファンケル(100%)

◆滋賀工場概要◆

所在地 滋賀県蒲生郡日野町大谷東山341-9
 代表者 工場長 大橋 正博
 竣工 2003年10月
 従業員数 156名(内、パート93名) 2017年7月現在
 事業内容 化粧品製造



ファンケル化粧品

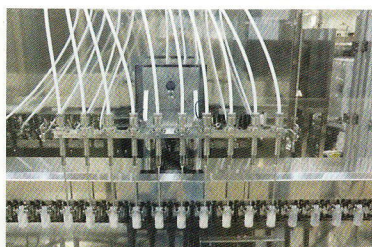


アテナ化粧品

株式会社ファンケル美健はファンケルグループの柱となるファンケル化粧品・アテナ化粧品・サプリメントの生産を担っており、滋賀工場では化粧品の製造を行っています。



見学者通路



充填設備



製造設備

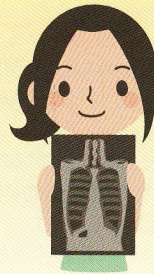
◆工場見学を実施しております◆

滋賀工場は化粧品の安定供給と災害リスク対策として千葉工場に次ぐ第二工場として設立されました。太陽光発電を使用し、環境に配慮した工場で医薬品製造レベルの高い清浄度の中でつくられるファンケルの無添加化粧品。

「新鮮・つくりたて」にこだわった製品の製造風景をご見学いただけます。詳細・お申し込みはHPからどうぞ。
<http://www.fancl.jp/tour/> TEL 0748-53-8910 FAX 0748-53-8922

滋賀保健研究センター様には人間ドック、定期健診、特殊健診等を実施頂いております。また、特定化学物質障害予防規則等の改正にも、迅速にご対応頂いております。当社では健康診断有所見者のフォローおよび安全衛生委員会を中心に健康推進活動(ボウリング大会・グランドゴルフ大会)を行い社員の健康管理に努めています。

リフト付き胸部デジタル X線検診車導入について



9月にリフト付き胸部デジタルX線検診車を導入します。

この検診車の特徴は、X線照射部とデジタルカメラ部分が回転上下するため、立位撮影はもちろんのこと、専用の車椅子を使用すれば、座ったままの撮影や寝たままの撮影にも対応可能となりました。(専用の車椅子は、ベッドにも変形します。) また、後部出入口部分は、重さ400kgまで対応した大型の昇降リフトを搭載しています。車椅子に乗ったまま安全に検診車に乗り込めます。



装置は、わずかなX線量で鮮明に撮影できる低線量型のデジタルカメラを搭載いたしました。

今回の胸部デジタルX線検診車は、受診者様の状況に応じて撮影できる装置です。この装置を使用して、皆様の肺疾患や肺がんの早期発見に寄与していく所存です。



座ってできる簡単ストレッチ

運動指導士 中野 梨沙

ここを注意してやってみましょう!

- 呼吸は止めないように!
(呼吸が止まると心臓に負担がかかります。自然に呼吸しましょう)
- 痛いところまで伸ばさない!
(筋肉や靭帯を痛める原因に…気持ちの良いところで止めましょう)
- 動かしている部位を意識しましょう!
(意識して動かすと、さらに効果が上がります)
- 10秒~15秒程度、弾みをつけずゆっくり伸ばしましょう!!



慣れてきたら

~ながらトレーニング♪

「テレビを見ながら」など日々の生活の合間に体を刺激しましょう。



- ①イスの座を両手で持ち、背中を軽く丸めて浅く座る。
 - ②両足を揃えたまま、息をはきながら両膝を胸まで5秒かけて引き上げる。
 - ③5秒かけてゆっくり戻す。
 - ④10回程度繰り返す。
- *背中ではできるだけ背もたれにつけないようにしましょう。

健康 一口メモ

非燃焼・加熱式タバコは「健康リスクが少ない」「受動喫煙の危険がない」といわれていますが、実際はどうなのでしょう。非燃焼・加熱式タバコは粉末にした葉タバコをシートに織り込み、加熱ブレードを挿入、約300℃に熱することで、内容物を蒸し焼き状態にし、たばこペーパー(蒸気のようなもの)を発生させます。そのため、①紙タバコ同様にニコチンが含まれているため、呼吸にもニコチンは含まれます。よって、受動喫煙による危険性はゼロではありません。②紙タバコ同様に種々の発がん性物質が含まれているため肺がんなどの発症のリスクがあります。③紙タバコと違い、発生する有害物質が見えにくいいため、周囲の人々は受動喫煙を避けられず、かえって危険となります。

保健師 高橋 可奈英

編集後記

皆さん、この夏はいかがお過ごしでしたでしょうか?9月と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などと言われますが、台風が多く発生する季節でもありますね。

9月1日は『防災の日』です。この機会に、自分の周囲で起こる可能性のある災害や、身の回りの危険箇所、また避難場所や避難経路などを確認し、災害にしっかり備えていきましょう。

業務部I課 松橋 正和

