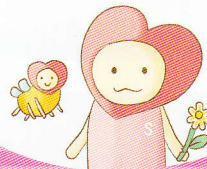


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.116
2020.1
[JAN]



Mie

新年のご挨拶	2
第91回産業安全衛生講習会の報告	3
第92回産業安全衛生講習会の報告	4
事業所紹介「三重中央開発 株式会社」	5
素材のちから	6
健康一口メモ・編集後記	6

『大切なあなたに』

撮影場所:ベルリン
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
- 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2019(ホワイト500)

ドイツ各地の広場では、年末から、長いところでは年始にかけて、クリスマスマーケットと言われる催しが開かれます。一年間を振り返りながら、家族、友達、恋人、多くの人たちが、出店を楽しみます。たくさんのプレゼントボックスのイルミネーション。それは、大切な人への感謝の気持ちでしょうか。また、新しい一年が始まりました。昨年を振り返り、お世話になった人への感謝の気持ちを胸に新しい一年を過ごしていければと思います。



千支が一回りして子(ね)の年です

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 大道 重夫

三重県のみなさま、明けましておめでとうございます。滋賀県は三上山のふもと、野洲市からご挨拶申し上げます。

昨年には旭化成名誉フェローの吉野 彰さんが、リチウムイオン電池の開発で、ノーベル化学賞を受けられました。私どもはなにも知らずに日々その恩恵を受けているのです。おめでとうございます。一方、何度もの台風や大雨の爪あととは復旧にはまだまだという様子です。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

昨年の10月には、(通算)第91回 産業安全衛生講習会を開催させていただきました。多くの事業所の方にお越しいただき感激いたしました。ご当地では、一昨年、同じ上野フレックスホテルで開催し、昨年の会で2回目になりました。

講習会ではまず、三重県労働局健康安全課の渡邊文孝課長さまから「三重県の労働衛生の現状」について懇切なご講話をたまり、次いで私どもの三重診療所の平本拓也医師が、「企業に知ってほしい感染症対策」についてお話し申し上げました。昨今、風疹の患者さんが増えているそうです。また、外国からの観光客も増えており、今年はオリンピック・パラリンピックで一層増えるでしょう。心からおもてなしするとともに、外来感染症には気をつけるように警告されています。そこでこの演題となりました。

さて今年のビッグイベントはなんと言っても、上にも触れましたオリンピック・パラリンピックでしょう。このパラリンピックというのは、もとは、paraplegic Olympic、両側麻痺の患者

さんのためのオリンピックという意味だったそうですが、いまでは参加する人の障害も多様になり、なによりも障害者の方々への配慮から、parallel(平行、同目的、相等しい)のparaと読み替えられています。いろんな都合で夏の暑い時期での開催となりましたが、熱中症と外来感染症に気をつけて、成功しますように。

一方私ども滋賀保健は今年、創立40周年を迎えます。私どもは、1980年、昭和55年の6月1日に、親会社である株式会社メディック滋賀本社の一角を借りて設立されました。野洲市永原町に今の本社々屋を建てましたのは、昭和の暮れも暮れ、昭和63年の12月のことでした。明けて1月7日には平成に変わりましたから、まさに平成の30年をまるまる駆け抜けて参りました。その間、本館健診棟、別館健診棟、新事務棟を建て増し、三重県伊賀市、大阪府茨木市に、それぞれ営業所兼診療所を開設いたしました。また、なによりも、健診の質の維持・向上に意を用いて、内部・外部の精度管理事業の実施・参加に努め、職員教育を続けています。その結果、優良総合健診施設(日本健診医学会)等の認定を継続して頂いています。ここまで育て、支えて下さった関係各位に感謝の他ありません。私ども令和の御代にあっても変わることなく懸命に業務に励んで行く所存です。今年もどうかよろしくご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのご健勝とご事業のご繁栄をお祈り申し上げます。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



第91回産業安全衛生講習会の報告

日 時	2019年10月4日(金) 14:00~16:00
会 場	上野フレックスホテル
内 容	演題1.「三重県の労働衛生の現状」 三重労働局 労働基準部 健康安全課長 渡邊 文孝 様 演題2.「企業に知ってほしい感染症対策」 一般財団法人 滋賀保健研究センター 嘱託医 平本 拓也 医師
主 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター 伊賀診療所



渡邊様

【講演内容1】

三重労働局 渡邊課長から、「三重県の労働衛生の現状」について4段階に分けてご説明がありました。

- 1.三重県の労働災害の現状
- 2.働き方改革関連法（産業医・産業保健機能、長時間労働者の面談）
- 3.治療と仕事の両立支援について
- 4.チャレンジ アンダー2,000みえ

まず始めに三重県内の労働災害の発生状況についてご説明がありました。特に、近年増加傾向にある転倒災害については、その原因や防止方法の取組みについて詳しいお話がありました。続いて、4月に施行された働き方改革関連法についてのご説明、最後に三重労働局の取組みの説明がされ、各事業所の安全と衛生の推進に貴重な講話をいただきました。

【講演内容2】

2019年から風しんの追加的対策が行われることとなり話題となっていますが、改めて「企業に知ってほしい感染症対策」と題し、風しんをはじめ、インフルエンザ・ノロウイルス・麻疹・水痘・带状疱疹等について、その症状と対策についてご講演いただきました。

まず始めに、インフルエンザについて説明がありました。基本的な事項はご存知の通りと思いますが、医学的な見地から詳しく説明がありました。効果的な感染予防は、①流行前のワクチン接種②外出後の手洗い③適度な湿度保持④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取とのことでした。

続いて、風しんワクチンの無料接種（厚生労働省発）については、1962年4月2日から1979年4月1日生まれ（40～57歳）の男性、約1,610万人に対して、抗体検査とワクチン接種の費用を原則無料で実施します。期間は、2019年1月から2022年3月です。免疫のない女性が妊娠初期に風しんに罹患すると、風しんウイルスが胎児に感染する疾患である風しん先天性風しん症候群（CRS）の患者が増加しているためです。予防として、積極的な定期予防接種の勧奨、妊娠可能女性とその家族への予防接種の勧奨、産前女性に対する風しん啓発を行い、2020年度までに風しん排除の達成を目指しています。その他、ノロウイルス・麻疹・水痘・带状疱疹等の貴重な講話をいただきました。



全景

平本医師

第92回産業安全衛生講習会の報告

日 時	2019年11月11日(月) 14:00~16:30
会 場	守山市 ライズヴィル都賀山
内 容	演題1.「滋賀県の労働衛生の現状」 滋賀労働局労働基準部健康安全課 課長 澤 源二 様 演題2.「オフィスにおける健康づくりへの提案」 ～実践!すぐ使える座りっ放し改善策～ トータルフィット株式会社 代表取締役 梅田 陽子 様
主 催	一般財団法人 滋賀保健研究センター



【講演内容1】

滋賀労働局 澤課長から、「滋賀県の労働災害発生状況と労働衛生の動向」についてご講演いただきました。まずは、第13次労働災害防止推進計画の概要説明、次に、滋賀県の労働災害発生状況の説明がありました。その中で、滋賀県の労働災害発生は、全産業6年ぶりに増加に転じ、事故の型別では、転倒災害が年々増加傾向にあります。その他、定期健康診断の有所見率の推移、職場での受動喫煙防止対策実施状況、事業場におけるメンタルヘルス対策の取組状況などの説明がなされ、各事業所の安全と衛生の推進に貴重な講話をいただきました。

【講演内容2】

世界20か国における平日の座位行動時間を調査した結果、最も長い国は、日本だったそうです。長時間のデスクワーク、自宅ではネットにテレビ…。現代人は、1日の大半を座って過ごしているように思います。長時間座っていると、筋肉の代謝や血行が低下し、健康に害を及ぼすことがわかっております。座っている人ほど、肥満・糖尿病・がん・脳血管疾患・認知症などが増加し、寿命が縮まる可能性があると言われております。1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて、死亡のリスクが1.2倍になるという研究結果もあります。

そこで、「すぐ使える座りっ放し改善策」として梅田 陽子先生にご講演いただきました。椅子に座った状態で、つま先・かかとを交互に上げる運動や前屈、骨盤筋肉の伸ばし、アキレス腱伸ばし、肩こり改善ストレッチ「鶴亀」など実演を交え、紹介いただきました。立ったり歩いたりして脚の筋肉をよく動かせば、血液中の糖や中性脂肪をエネルギーとして消費する代謝が活発になり、体が柔らかくなるほか、気分的にも良くなる感じがします。しかし、職場で一人で実践することは、難しいため、職場全体で、実践できる環境が必要と話されていました。

また、社内会議を、立って行うスタンディング会議の導入方法や、職場で身体活動ができるように、知らず知らずの間に動いてしまう「仕掛け」の事例を紹介いただきました。講演は、和やかに進めていただき、ご出席いただきました方々の職場においてすぐに実践していただける貴重な講話をいただきました。



事業所紹介

三重中央開発 株式会社



資源に変えるチカラ、自然に還すチカラ

三重中央開発(株)は、広範囲な地域からの廃棄物を受け入れ、国内最大規模のリサイクル施設で様々なリサイクル事業を展開しております。また、廃棄物から熱エネルギーを回収し、地域に供給する熱供給事業や発電事業を行い、廃棄物のリサイクル事業で社会に貢献します。

◆会社概要◆

設立年月日	1980年8月8日
資本金	9,000万円
従業員数	250名・男女比8:2
売上高	200億円
平均年齢	41.1歳
平均勤続年数	7.2年
主たる事業所	京都事業所・名古屋営業所
事業内容	産業廃棄物収集運搬・処理・リサイクル業

京都
リサイクル
センター

三重
リサイクル
センター

◆社風・健康管理について◆

地域・社会・お取引先に満足頂くサービスを提供するには「まず社員が満足しなければよいサービスはできない」という社長の強い思いから、働きやすい環境づくりをしています。

当社は社員食堂を備えており、栄養士による日々の食生活のバランスを考えたメニューとなっており、社員皆さんに好評です。定期的にメンタルヘルスセミナーを実施したりや献血、スポーツ大会、ボウリング大会、マラソン大会参加等、社員同士のコミュニケーションを充実させ、心と体の健康管理に努めています。



素材のちから

「春菊」

管理栄養士

高松 優奈

寒い冬に食べたくなるお鍋。そんなお鍋に欠かせない野菜と言えば、春菊です。関西では菊菜(きくな)と呼ばれることもある春菊ですが、お鍋以外にも天ぷらやおひたしなど様々な料理があります。

今回は、春菊に秘められた効果をご紹介します。

1 がん予防

春菊にはβカロテンが多く含まれており、その量はほうれん草やかぼちゃを上回っています。βカロテンには抗酸化作用があり、体の酸化を防ぎ、皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫力をアップさせてくれます。また、動脈硬化の予防や、がんの予防にも効果があると言われています。

2 骨粗しょう症予防

春菊などの緑黄色野菜には、骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムが多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれています。さっと茹でてから食べることで吸収率を上げることができます。

3 リラックス効果・整腸作用

春菊と言えば独特の香りに好き嫌いが分かれる食材でもあります。この香りの正体は、αピネンとペリラルデヒドによるものです。αピネンはみょうがやヒノキにも含まれる香気成分で、ストレス解消やリラックス効果があります。ペリラルデヒドはシソにも含まれる香気成分で、胃腸の働きを活発にし、整腸作用があります。

11月～2月が旬の春菊には、これ以外にも様々な効果が期待できます。早速今夜の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



冬本番となり、厳しい寒さが身にしみる季節ですね。生活の中で、手足や身体が冷えていると感じたことはありませんか? 冷えから体のだるさや、肩こり、風邪を引きやすいなどの不調をきたすこともあります。冷えを解消するためには、①生姜やねぎ、人参、レンコン、山芋、くるみ、梅、肉類、紅茶など身体を温める食材を食べる。②シャワーで済まらず、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。42℃くらいの少し熱めのお湯で足湯をするのもお勧めです。③体を動かすことで筋肉をつかい、新陳代謝が良くなり、血行も良くなります。

保健師 徳田 早紀

編集後記

明けましておめでとうございます。2020年の干支は「子(ねずみ)」です。

ねずみは、子供をどんどん増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴でもあります。

そして、「子年は繁栄」という格言があり、上げ相場になると言われているようです。

今年は、皆様もご存知のとおり東京オリンピック・パラリンピックが控えており、まさにその通りになりそうですね。私自身も目標を掲げ、勢いにのって色々と挑戦していきたいと思います。

そして皆様にとって、このチュウ目の一年が有意義な年となりますように祈願申し上げます。

業務部 鹿嶋 悠史