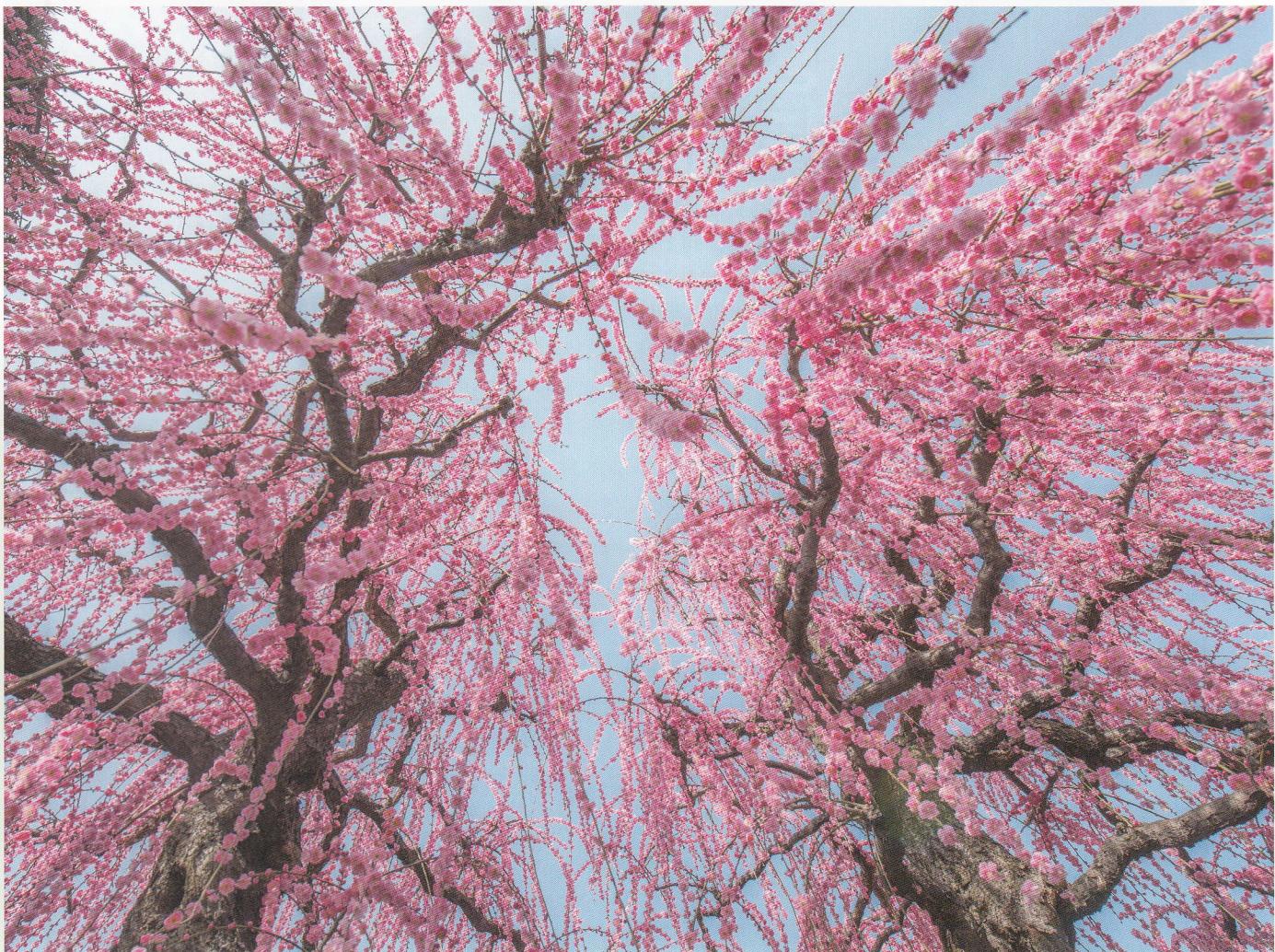


Active Life アクティブ ライフ



Vol.117
2020.5
[MAY]



就任・着任のご挨拶	2
診療所長講話	3
事業所紹介「上野ガス株式会社」	4
SHRCニュース1	5
SHRCニュース2	6
時間栄養学で見直そう 食生活	7
第41期(2020年度)事業計画	8
健康一口メモ・編集後記	8

『咲き誇る』

撮影場所:小田原 曽我梅林
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)

財 団 本 部 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077-587-3588 FAX 077-587-5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:info@shrc.or.jp
伊 賀 営 業 所 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL 0595-22-8107 FAX 0595-22-8109
北 大 阪 営 業 所 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまとき五丁目3番1号
TEL 072-643-8085 FAX 072-643-8087



就任のご挨拶



滋賀労働局

局長 まつとり こうじ
待鳥 浩二

本年3月31日付けで滋賀労働局
局長を拝命いたしました待鳥 浩二で
ございます。

県内各事業場の皆様方には、日頃
から産業保健をはじめ労働行政の推進につきまして格別の
ご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

前任は、高齢者の雇用の確保、障害者の職業的自立の
推進、求職者その他労働者の職業能力の開発及び向上の
ために、高齢者、障害者、求職者、事業主等の方々に対して
総合的な支援を行う独立行政法人高齢・障害・求職者雇用
支援機構において経理を担当しておりました。労働局勤務
は、沖縄労働局から2年ぶりになります。滋賀労働局に赴任
させていただき、これから湖国「滋賀」の歴史と伝統を学ば
せていただきたいと考えております。

さて、滋賀労働局は、労働災害が増加傾向にある第三次
産業について、介護労働者の腰痛予防対策の促進や事業場
における産業医・産業保健活動の推進を重点として取り組むこととしております。

また、労働行政における最重点課題の一つであります過
労死等の防止のためには、職場におけるメンタルヘルス対策
が重要であり、ストレスチェック制度の実施の徹底、その集団
分析結果の活用により職場環境改善につながる取組、労働
者が安心して産業医による面接指導や健康相談を受けられる
環境整備を推進してまいります。

そして、本年度は第13次労働災害防止計画(5ヵ年計
画)の中間年に当たり、これまでの取り組みを検証し、改めて
労働災害の大幅な削減に向けた対策を一層積極的に展開する
転機となる年度となります。

これら労働衛生施策の推進はもとより、労働局の果たすべき
役割と使命を踏まえ、働き方改革の着実な推進と女性、若
者、障害者、高齢者など様々な方にとって「働きやすい滋賀」
を目指して、労働行政を推進してまいりますので、引き続き皆
様からのご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

着任のご挨拶



滋賀労働局労働基準部
健康安全課

課長 きせ しんたろう
喜瀬 真太郎

令和2年4月1日付けで滋賀労働
局労働基準部健康安全課課長に着
任いたしました喜瀬と申します。出身
は沖縄県ですが、前任地は奈良
労働局で勤務しており、奈良市から通勤しております。

今般、工業県にして人口の増加がみられるという稀有な
県であるこの滋賀県で産業安全、労働衛生行政を預かるとい
う幸運と責任を痛感し、身の引き締まる思いです。

私と労働安全衛生行政との関わりは、採用された平成17
(2005)年、「クボタショック」の年に労働基準監督署の上司
から「石綿対策はあなたが定年退職して以降も重要課題で
あり続けるだろう。石綿の専門知識があれば一生、稼ぎ口に
困らない。」と言われたことを思い起こします。また、近年では
平成27(2015)年の電通の過労死事案があり、メンタルヘル
ス対策の重要性が世間の耳目を集めています。

このように、現場の安全や健康の課題は現場の数だけ無
数にあるわけですが、労働安全衛生行政の「働く方々の生
命と健康を守る」という使命は、労働者一人ひとりの「いって
きます」から「ただいま」までの当たり前の毎日を守るという、
労働行政の生来的な、祈りにも似た究極の想いがこもっている
ように感じています。

そして、そのため行政が成し得ることは、各事業所が自
主的に安全衛生活動に取り組むための働きかけをいかにして
行うかということに尽きると考えます。

昨今、全国的には高年齢労働者の労働災害防止やスト
レスチェック、がんや脳卒中等の疾病を抱える労働者に対する
治療と仕事の両立支援といった諸課題に重点的に取り組んで
おりますが、これら中央の施策を、労働局において滋賀県の労
働災害発生状況・産業形態といった事情を踏まえた管内監督署への
指導方針の打ち出し、情報の発信といった面で現場にうまく着地させるには、関係機関との連携
が肝所となります。

この点で、貴会をはじめとする関係団体の皆様や関係省
庁とこれまで以上に緊密な連携を図りながら、着実な周知・
啓発、丁寧な指導に取り組むこととしております。

皆様方には、今後とも労働行政に対する一層のご理解と
ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



診療所長講話



伊勢神宮参拝で体感した 日本の奥深い伝統と国民性

診療所長 安田 斎

新型コロナウイルス感染症で世間の話題は持ち切りだ。思い切ったコロナ対策は必要だが、対策が厳しくなるにつれて、我が国を含めて世界の景気も心配になる。さらに、その延長線上に東京オリンピック開催の可否。まさに正念場。この小稿が皆様の目に届く頃、少しは事態が改善していることを期待したい。

私事ながら、昨年末に伊勢神宮にお参りした。伊勢神宮内宮では、入り口の宇治橋まで800mにわたって続くおはらい町通りに土産屋とグルメの店がひしめいて、参拝時のお楽しみに絶好のスポットになっていた。通りの一角にある“おかげ横丁”的“おかげ”は、江戸時代に賑わったお陰参り（お伊勢参り）が由来。江戸時代には、200～400万人の参宮客で賑わったが、1970年代後半には20万人に落ち込み、地元の努力で、伊勢路に実在した木造建築物を再現させ、850万人（2018年）が訪れる観光地に再生したという。

ただ、コロナ問題がまだ明らかになっていない時期としては、外国人が少ない印象。インバウンド推進の見地から、近年外国人訪問数について実態調査が開始されているが、人気観光地の上位ではないようだ。理由として、建物の中に入れない。色彩に乏しい。確かに伏見稻荷のような真っ赤な鳥居はない。神聖な雰囲気も外国人には地味かもしれない。祭礼を実際に見ることが出来ない。ランニングは禁止されており、参道を歩くことしか許されていない等が推測されているが、眞の理由は定かではない。

昨年、令和元年に新天皇の即位の報告が伊勢神宮で行われた。天照大御神から神武天皇を経て現在の天皇に至るまで、初期の天皇の実在性など、論議があるものの、少なくとも2000年以上にわたる皇統は海外からも畏敬されている。神宮とは皇室とつながりの深い神社であり、伊勢神宮は天照大御神（内宮）と豊受大御神（外宮）を祭神として、8万以上ある神社の中でも別格、最上位とされている。

ところで、伊勢神宮の資料館で、日別朝夕大御饌祭に関するビデオが上映されていた。伊勢神宮では、約1500年前から毎日朝夕、神様にお食事をお供える祭礼が続けられている。神饌（食事）の準備は木で火を起こすところから始まり、出来上がった神饌を内宮及び外宮に白装束の神官が届ける。このような祭礼が1日の休みなく続いている事実を感銘深く思い知らされた。同時に、日本文化の伝統の奥深さと日本人の継続性に優れた資質を誇らしく感じた。大震災、津波、原発事故などの大災害を切り抜けて復興を繰り返す我が国の底力の源泉かもしれない。

近年、わが国はデフレ・スパイナルに陥り、低成長に喘いでおり、二流国に転落してゆくとの指摘がある中でのコロナの追い打ち、この逆境をどのように切り抜けて行くのか、日本人の“不屈”遺伝子に期待したい。

事業所紹介



上野ガス株式会社

◆会社案内◆

上野ガスは、伊賀市・名張市・亀山市を拠点に約28,000件のお客様にプロパンガスや都市ガスを供給しています。

昭和2年の創業で、長年に渡り地域のお客様にご愛顧いただき、家庭生活や産業界に欠かすことのできないガスエネルギーを安心安全に供給するとともに、ガスコンロやガス給湯器をはじめとした各種ガス機器や住宅設備機器の販売、リフォーム事業等を通じて快適で安心な暮らしのご提案をいたします。

また、宅配水事業や暮らしサポート事業、電力事業、コインランドリー事業も展開しており、地域のお客様の身近な生活密着企業として、これからも地域社会に貢献してまいります所存でございます。

◆会社概要◆

所在地 三重県伊賀市上野茅町2706番地

代表者 代表取締役社長 中井 茂平

創業年 昭和2年

資本金 1億3,200万円

従業員 70名

売上高 25億5,200万円

事業内容 ・プロパンガス供給・都市ガス供給(上野都市ガス)・ガス機器、住宅設備機器販売施工・リフォーム事業
・宅配水事業・暮らしサポート事業・電力事業・コインランドリー事業



◆取り組み◆

滋賀保健研究センター様には定期健康診断、インフルエンザ予防接種、ストレスチェック等を実施いただいております。また、健康に関する情報提供や、各種規則改定の際にも迅速に対応いただいております。

今後も、健康診断をはじめとし、従業員の健康管理、安全で快適な職場の形成に努めてまいります。

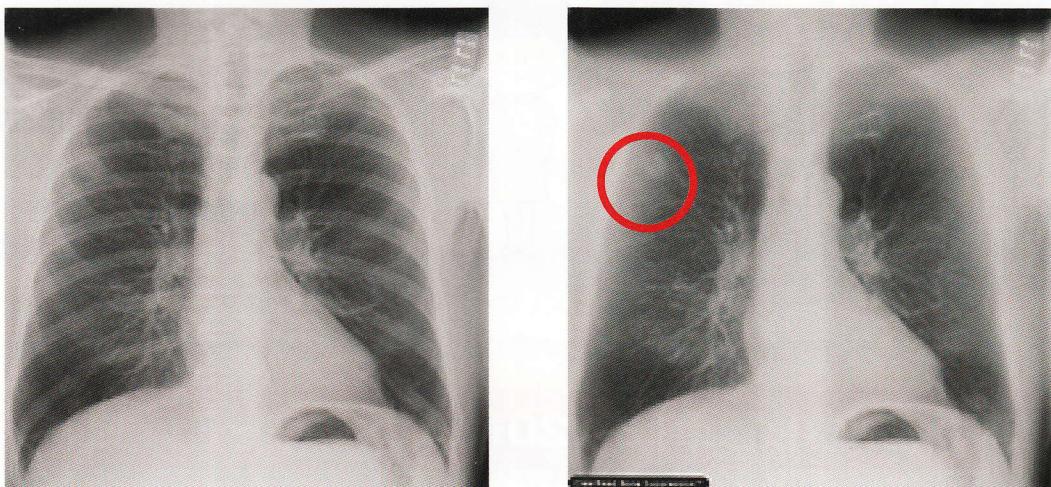
SHRCニュース1

胸部X線画像読影 ClearRead(クリアード) 導入について

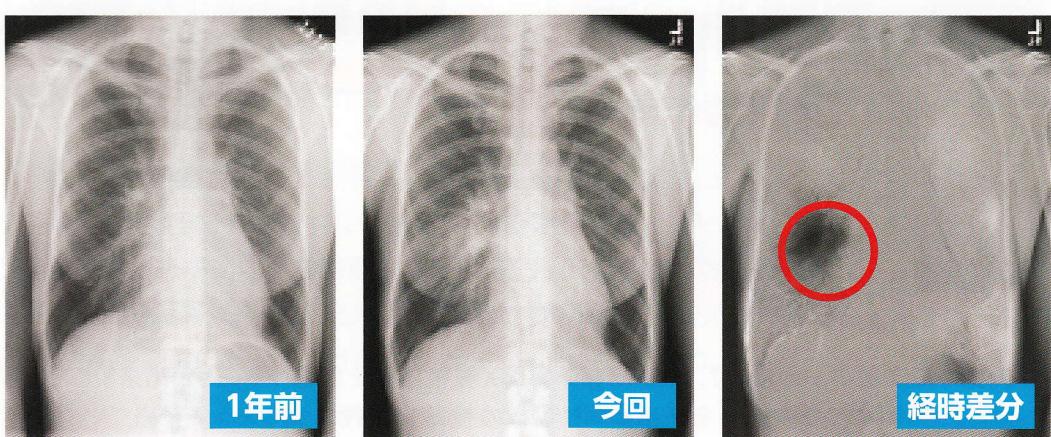


今回導入したClearReadは、胸部X線画像の読影を支援する装置です。この読影支援装置の機能は、次のようなことが可能となりました。

①肋骨等の骨を透過させる機能



②過去画像と今回画像を比較(経時差分)して、今回新たに出てきた病変を黒く強調する機能



導入のメリット

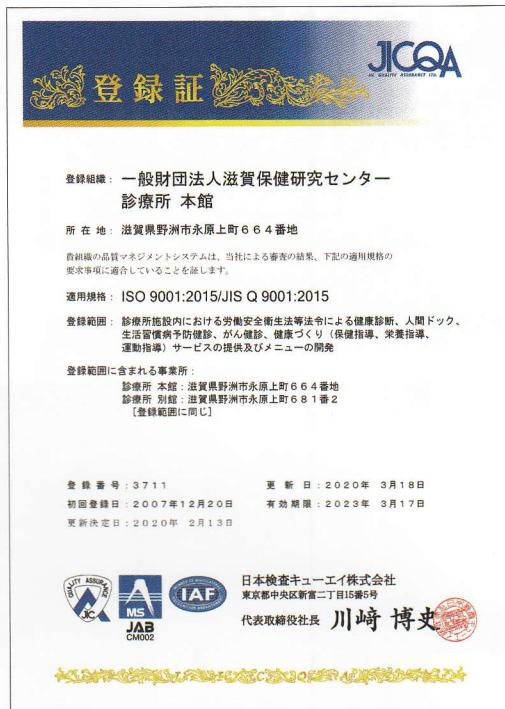
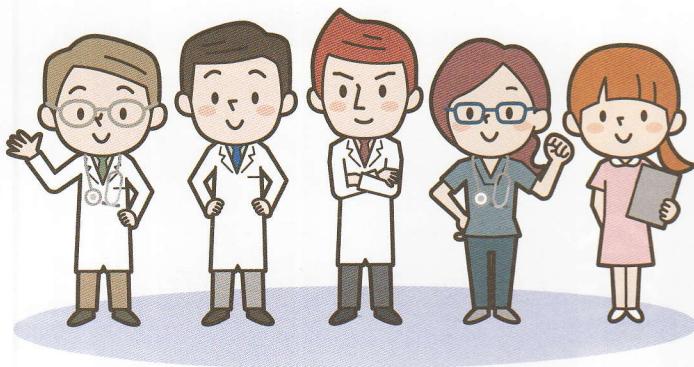
- ・肋骨の重なりによって見えなかった病変が見えるようになります。
- ・過去画像との経時差分によって大きさの変化がわかるようになります。
- この読影支援装置を使用することによって、今まで以上に早期のがんの発見に寄与する所存です。

SHRCニュース2

品質マネジメントシステムISO9001:2015年版にて更新、認証されました。

去る2020年1月21日、22日の2日間で適用規格JISQ9001:2015への更新審査を受け、更新認証されました。

滋賀保健研究センターは、この更新をひとつのステップとして品質マネジメントシステムをより機能的なものとするために、職員は同システムを周知、理解そして実行に努めています。そしてなによりも、お客さま、受診者の皆様が、ご満足される健診をめざしてまいります。



胸部・胃部X線検診車「BM20号車」の整備を行いました。



この度、皆様のご支援のお力により、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にお役に立つように努めていく所存です。

全長9mのこの車両は、最新のデジタル装置を搭載しており、従来のカメラ装置より、被曝線量が少なく、受診者様に安心して検診を受診いただけます。機器の高性能・高度化と診療放射線技師の技術の向上に努め、より精度の高い検診結果を提供できる様にめざしてまいります。尚、2020年6月から稼働します。

どうぞ、ご利用される機会をお待ちください。

時間栄養学で見直そう 食生活

「何を」、「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に加えて、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかを考えることを時間栄養学と言います。体内時計を考えた食生活は、体調を整え、生活習慣病予防も期待されます。



①朝食をしっかり食べて体内時計をリセット!

私たちの体は、毎日、朝の太陽の光と朝食でリセットされます。「朝食」は英語でbreakfastと言いますね。breakは「壊す」「破る」、fastは「断食」という意味です。つまりbreakfastは、夕食からの「断食」の状態を「破る」という意味なのです。朝食を欠食すると、体は目覚めないままで脳も栄養不足のため、集中力の低下などを引き起こします。また、朝食の欠食は1.75倍も肥満になりやすいとの調査報告も出ています。

そして、バランスの良い朝食を摂ることが体内時計のリセットに働きます。主食(ごはん・パンなど)だけではなく、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ類)をそろえることが理想です。

例えば、白飯+ふりかけ⇒白飯+目玉焼き+味噌汁(野菜たっぷり)

食パン+マーガリン⇒食パン+マーガリン+ハム+ブロッコリーやトマト

などでも簡単にバランスの摂れた朝食を摂ることができます。

朝食のメリット

太りにくい・体内時計をリセット・脳が活性化し、仕事のパフォーマンスの向上

②食事の量は「朝4:昼3:夜3」、せめて「朝3:昼3:夜4」に

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものを、体に脂肪として蓄えようとなります。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が夜型になりがちです。夜型の人ほど、肥満(メタボリックシンドローム)になりやすいと言われています。理想的な比率は、「朝4:昼3:夜3」です。夕食を減らすコツとして、朝食におかずを少しまわす方法もあります。



③夕食は、朝食から12時間以内に摂るのが理想的!

夕食後から朝食まで何も食べない時間(絶食時間)を長くすると、太りにくくなり、ぐっすり眠れるという研究結果があります。絶食時間は、12時間程度(±2時間は許容範囲)確保できると良いですね。残業等で夕食の時間が遅くなるときは、理想の夕食の時間帯におにぎりなどの主食を摂っておき、帰宅後に、主菜や副菜のおかずだけ食べるようになると良いですね。

1口メモ

骨粗しょう症予防にカルシウムの摂取は有効と言われていますが、時間栄養学的にいつ摂れば良いでしょうか。カルシウムが蓄積されやすいと言われる時間帯は夕方以降です。そのため、就寝前は避けた夕方以降に牛乳などの乳製品を摂ると良いですね。

第41期(2020年度)事業計画

一般財団法人 滋賀保健研究センター

〔基本方針〕

- 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のマネジメントシステムを活用し、信頼される総合健康管理機関として活動する。
- 健康経営を実践する。
- 事業収入及び営業利益の目標を達成する。
- 各種健康診断・健康づくり・環境管理の事業に関する法規の改正に、迅速な対応と工夫で顧客満足の更なる向上を目指す。
- 更なる作業の効率化を進め、全部署が就労時間の短縮を図り、働き方改革を進める。
- 職員個々が自己研鑽を行い、具体的な目標管理活動の実践と有効な資格取得に努める。
- 社会ニーズに適合した健康管理のコンピュータシステムを構築する。

〔各種事業〕

1. 健康診断事業

職域健康診断・地域健康診断・学校健康診断

- 職域健康診断事業
 - 各種健康診断の受診率向上を図る。
 - 特殊健康診断の省令変更に対応する。
 - 労災保険二次健康診断事業の拡大を図る。
 - 健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
 - 緊急作業従事者の健康相談及び健康診断の事業に協力する。
 - 協会けんぽが実施する生活習慣病健診受診者の拡大を図る。
 - 健康保険組合と連携して人間ドック健診受診者の拡大を図る。
 - ストレスチェックの受診率向上を図る。
 - 地域健康診断事業
 - 各市町が実施する健康診断事業の受診率向上に協力する。
 - 各種がん検診事業の普及拡大に協力する。
 - 学校健康診断事業
心電図検査・血液検査・尿検査等の県及び各市町の事業に協力する。
- ### 2. 健康づくり事業(公益目的支出計画事業)
- 労働安全衛生法に基づく「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組み」を支援する。
 - 健康診断の事後措置を支援する。
 - 健康保険組合及び事業場と連携して、特定保健指導(動機づけ支援・積極的支援)を推進拡大する。
 - 職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
 - 各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
 - 保健衛生関連情報を発信し、健康管理への意識向上に寄与する。

ア) 機関紙を定期発行する。

- ・「アクティブライフ」を発行する。
- ・「へるす」を発行する。

イ) ホームページを活用して「安全管理」「衛生管理」等の最新情報を提供する。

ウ) 産業安全衛生活動を支援する。

- ・産業安全衛生講習会を開催し、産業保健衛生の知識向上を図る。
- ・「安全管理」「衛生管理」「環境管理」に関わる講習会・研修会等へ講師を派遣する。

7) 学術向上を目的として保健衛生関係の調査研究の成果を関連学会等において発表または投稿して、健診・医療分野の発展に寄与する。

3. 環境管理事業

- 作業環境測定の実施と測定結果に基づく措置への説明と指導を充実する。
- 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善等を支援する。
- 環境計量証明事業(音圧レベル・振動加速度レベル)を推進する。

〔参画と支援〕

- 医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
- 局所排気装置定期自主検査の結果に基づき、作業環境の改善等を支援する。
- 労働基準協会が行う各種事業への参画と支援を行う。

〔信頼される総合健康管理機関としての使命〕

- 法令を遵守し倫理の向上に努める。
- 品質管理システム(ISO9001)の仕組みを活かし各種サービスの品質を保証する。
- プライバシーマーク認定機関として個人情報を確実に保護する。
- 環境マネジメントシステム(エコアクション21)の認定機関として、二酸化炭素排出量・水の使用量・廃棄物の排出量等の削減を図る。
- ネットワークシステムの安全管理を励行し、情報漏洩の防止に努める。
- リスク管理システムの仕組みを活かし事故防止に努める。
- 精度管理に努め、正確な結果を迅速に報告する。
 - 日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会・日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し精度の向上に努める。
- 内部精度管理を継続的に実施し、精度の維持と向上に努める。
- 成績管理委員会を中心に成績管理の充実に努める。
- 検査技術の向上を目指し、各種認定技師の養成に努める。
- 内部教育を充実し、職員の資質向上に努める。



新年度が始まり1ヶ月が
経ちました。新しい環境に
なり、忙しさや疲れで朝食
を摂らない方もいらっしゃる
かもしれません。しかし、朝食には胃袋を満たすだけではなく、
とても重要な役割があります。

朝食を抜くと脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下などにつながります。脳のエネルギーになるのは主にブドウ糖ですが、ブドウ糖は体内に貯めておくことができないため、食事でとる必要があります。また、朝ごはんを食べずに体が飢餓状態になると、食べたものを貯め込もうとするため、かえって太りやすくなります。

忙しくて食べる時間がいる人は、まずは飲み物やおにぎりなど、朝に何か口に入れるという習慣を作ることから始めてみましょう。

管理栄養士 杉田 歩美

編集後記

新年度が始まり、最初
の「アクティブライフ」
をお届けします。

4月に新入職員を迎えました。例年であれば、
歓迎会で盛大に迎え、4月の繁忙期を共に励んで
もらいます。しかしながら、新型コロナウイルス
感染拡大の影響で、歓迎会は
延期せざるを得ませんでした。



感染拡大を防ぐため、出来る
対策を実践し、一日も早い終
息を願います。

総務部 竹村 良徳