

# Active Life

アクティブ  
ライフ



Vol.120  
2021.1  
[JAN]



## Shiga

新年のご挨拶	2・3・4
溶接ヒューム法改正	5
健康経営はじめませんか?	6
事業所紹介「株式会社 フジテック」	7
お腹まわりを減らす運動	8
健康一口メモ・編集後記	8

## 『飛躍』

撮影場所: 沖縄県近海  
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2020

ザトウクジラは、ブリーチと言って、荒々しくジャンプをする。目的は分からないが、私が撮影をしている際は、海が荒れている時ほど、激しいアクションを見る気がする。この写真も土砂降りだ。大海原では、20mの巨体でも大雨の中では寂しく、仲間を探しているのかな?とも感じる。世の中はまだ騒がしく、人とのコミュニケーションも疎になりがち。寂しさを感じることもあります。webツールなどを使いながら、人とのコミュニケーションを大切にしたいですね。皆様にとって、世の中にとって、現状を抜け出す、飛躍の年になりますように。



一般財団法人

滋賀保健研究センター

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ぶき五丁目3番1号  
TEL 072-643-8085 FAX 072-643-8087



## 2021年の初めに

一般財団法人 滋賀保健研究センター

理事長 三原 卓

明けましておめでとうございます。去年は新型コロナウイルスにて100年に一度の災厄の年となりました。今年はどのような年になるのでしょうか。さてここでは現実的な事は置いておいて以下の「量子力学の先にあるもの」の話にお付き合いください。

未解決の概念的問題——測定問題や、量子的な世界はどこで終わり、古典的な日常世界はどこから始まるのかがはっきりしないことなど——のために、しだいに多くの物理学者が、量子力学より深い理論を探さようになっていきます。オランダのノーベル賞受賞者で理論物理学者のヘラルト・トホーフトは、「『たぶん』をつけて答えるような理論は、不正確な理論と見なすべきだ」と述べました。彼は、宇宙は決定論的だと考えており、奇妙で直観に反する量子力学の特徴をすべて説明するような、より基本的な理論を捜しているところです。そのほかにも、エンタングルメントの分野をリードする実験物理学者のニコラス・ギシンは、「量子論が不完全だと考えることには、なんの抵抗もない」と述べています。

ほかにも解釈が登場し、量子力学は完全だという主張が本格的に疑問視されるようになって、アインシュタイン=ボーア論争ではアインシュタインが敗北したという、従来の判定が見直しを受けています。数学者で物理学者でもあるイギリスのサー・ロジャー・ペンローズは次のように述べています。

「アインシュタインは、ボーアの追隨者なら言うであろうように、何か重要なところで深く「間違っていた」のだろうか？

わたしはそうは思わない。わたし自身は、微視的なレベルよりもさらに下層の世界が実在し、今日の量子力学は根本的に不完全だというアインシュタインの確信を強く支持している」

ボーアとの論争で決定打を出すことはできなかったものの、アインシュタインの挑戦は後々まで余韻を残し、さまざまな思索の引き金となりました。彼の戦いはボーム、ベル、エヴェレットらを力づけ、ボーアのコペンハーゲン解釈が圧倒的影響力を誇って、ほとんどの者がそれを疑うことさえしなかった時期にも検討を促しました。実在の本性をめぐるアインシュタイン=ボーア論争は、ベルの定理へとつながるインスピレーションの源でした。そしてベルの不等式を検証しようという試みから、量子暗号、量子情報理論、量子コンピューティングといった新しい研究分野が直接間接に生まれてきたのです。こうした新しい分野のなかでもとくに注目すべきは、エンタングルメントを利用した量子テレポーテーションです。

SFの世界の話のように聞こえるかもしれませんが、1997年には、ひとつならずふたつのチームが、一個の粒子のテレポーテーションに成功しました。その粒子は物理的に転送されたものではありませんが、その粒子の量子状態が別の場所にあるもうひとつの粒子に完全に転写されたので、事実上、最初の粒子を移動させたことになるのです。

どうだったでしょうか。何となく日々世界は変化している事を感じて頂けたでしょうか。今年は私もまたその変化にしなやかに対応していきたいと思えます。





## 新年のごあいさつ



滋賀労働局

局長 待鳥 浩二

明けましておめでとうございます。

令和3年の初春を健やかに迎えになられたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年、元旦から令和の元号で迎えられた初めての年であり、また、東京オリンピック・パラリンピックが開催されて、わが国にとって節目の年となる筈でした。ところが、年明けに新型コロナウイルス感染症の国内初の感染者が発表されて以降、感染症は瞬く間に拡大し、11月には国内で既に第三波が襲来したとの報道もありました。

まだ明るいムードを漂わせていた1年前、誰がこうした事態の勃発と世界の変化を予想できたでしょうか。新型コロナウイルス感染の収束は、研究者によると最も楽観的な予測で本年夏、悲観的なものでは収束せず、季節性インフルエンザと同様に共存していくしか術がないといわれています。いずれにせよ、長期戦は避けられず、我々が行動変容を起こし、社会の方こそ変わらざるを得ないと思います。

社会の変化が労働環境、とりわけ労働者の健康や安全面に与えた影響をみていきます。

第一にクラスター（感染者集団）の発生です。滋賀県下でも複数の事業場でクラスターが発生しましたが、政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会の提言によると、全国的にもクラスターの発生場所は企業が最も多く、飲食店を上回っております。労働局では「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を配付し対策を呼び掛けております。これに併せ、内閣官房HP「新型コロナウイルス感染症対策」(corona.go.jp) ページに先述の感染症対策分科会による提言が随時更新されておりますのでご確認いただきたいと思ひます。

第二に、社会福祉施設の労働災害増加です。令和2年10月末現在の社会福祉施設における休業4日以上の被災者は117人で、前年同期と比べ倍増しており危機的な状況です。事故の型としては「転倒」や「動作の反動・無理な動作」が多くを占め、感染症に特に注意が必要な高齢者が利用する介護施設で、職員が対応に追われて疲弊していると考えられます。労働局として冬季の転倒災害予防の周知啓発を強化していきます。

第三に、定期健康診断の有所見率についてです。先日、滋賀県下の企業の労働者における一般定期健康診断結果の有所見率が、平成30年・令和元年の2年連続で、全国で最も低かったとの発表をいたしました。滋賀県民は他県と比べ喫煙率が低い、飲酒量が少ない、運動やボランティアをする人が多いという指標があり、県をあげての生活習慣改善運動が功を奏しているものと考えております。大変喜ばしい反面、血中脂質の項目は所見が多くみられ、今後、感染症対策による「巣ごもり」で、過食や飲酒、運動不足が懸念されます。是非、食生活や運動に注意を払っていただきたいと思ひます。

加えて、長期化する感染症拡大やその防止対策などに伴う労働者のメンタルヘルス面への影響は、これから顕在化してくるものと思われまふ。不安を感じる、気になる方は、専門機関への早めのご相談をお願いします。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」も参考になる情報が掲載されております。

最後になりましたが、本年も引き続き滋賀労働局及び管下労働基準監督署の安全衛生施策の展開に皆様方のご理解とご協力をお願いします、この一年が皆様にとって「新しい生活様式」の定着による健康で豊かな年となることをお祈りし、新年のご挨拶といたします。





## 新年のご挨拶

滋賀県医師会

会長 越智 眞一

令和3年1月1日、明けましておめでとうございます。皆様方には、平素より滋賀県医師会の活動にご理解とご支援をいただいております、厚く感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、活動が制限されるなか、滋賀保健研究センターでは、健康診断・産業保健・労働安全衛生など多方面にわたり住民の健康増進に努めて居られ、また、健診活動や産業保健分野での健康増進運動などにも力を注がれておられます。

今後とも、住民の皆さんの健康増進、健康寿命延伸のためにご尽力いただきますようお願い申し上げます。

地球温暖化が進み、過酷な夏がこの3年続いています。また、昨年は新型コロナウイルス感染症の蔓延により、多くの方が健康について真剣に考えるようになってきました。気候変動、感染症の蔓延について私ども医師会も行政、住民の皆さんに必要な対処方法などを提言してゆきたく思っています。貴社におかれましても、健康教育の場を通じて対処方法などを広めていただきたく存じます。

どうか本年が、昨年と違って平穏な年であること、ならびに貴社のますますのご発展と活躍と皆様のご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
一般財団法人 滋賀保健研究センター 役職員一同



# 溶接ヒューム法改正



溶接ヒュームが 特定化学物質として規制されます(令和3年4月1日施行)

**【注】令和3年4月1日以前から金属アーク溶接等を継続している屋内作業場で作業方法に変更がない場合も、溶接ヒュームの濃度測定が必要になります。**

溶接ヒュームは、神経障害などの健康障害を及ぼす危険のあることが明らかになり、特定化学物質として規制されます(令和3年4月1日施行)。

以下は、事業場への影響が大きい“溶接ヒューム(金属アーク溶接等作業)”についての概要です。

## 1 金属アーク溶接等作業とは？

- (1) 金属をアーク溶接する作業
- (2) アークを用いて金属を溶断し、またはガウジングする作業
- (3) その他の溶接ヒュームを製造し、または取り扱う作業

※ 作業場所が屋内・屋外にかかわらず、アークを熱源とする溶接、溶断、ガウジングのすべてが含まれます。

なお、燃焼ガス、レーザービーム等を熱源とする溶接、溶断、ガウジングは含まれません。

※ 自動溶接の場合、溶接中に溶接機のトーチ等に近づく等、ヒュームにばく露するおそれのある作業が含まれます。なお、溶接機のトーチ等から離れた操作盤の作業、材料の搬入・搬出、片付け等は含まれません。

## 2 金属アーク溶接等作業に、必要な措置が追加されます。

溶接ヒュームが特定化学物質(第2類物質)になったことから、金属アーク溶接等作業は、じん肺法、粉じん障害防止規則に加えて「特定化学物質障害予防規則」の措置も加わります。

改正後、金属アーク溶接等作業における主な措置(一部)は以下のとおりです。

①	<b>溶接ヒュームの濃度測定</b> <b>【注】令和4年3月31日までに測定が必要</b>	金属アーク溶接等を継続して行う屋内作業場について、新規作業時、作業方法を変更したとき等は、個人サンプリング法(作業者の身体に装着する試料採取機器等を用いる方法)による測定が必要になります。 <b>【注】令和3年4月1日以前から作業を継続している屋内作業場で、作業方法に変更がない場合であっても、令和4年3月31日までに測定が必要です。</b> 測定結果に応じて、有効な呼吸用保護具を選定することになります(下記②上欄)。 ※ 6か月以内に1回の測定は、必要ありません。
②	<b>呼吸用保護具</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>屋内で、金属アーク溶接等を継続して行う作業場について</b>                上記①の結果に応じて、有効な呼吸用保護具を選定することになります。詳細は、厚生労働省のホームページをご参照ください。                (<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12725.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12725.html</a>)</li> <li>■ <b>屋内・屋外を問わず、すべての作業場について</b>                これまでも、有効な呼吸用保護具の使用が必要となっています。</li> </ul>
③	<b>全体換気装置等による換気</b>	金属アーク溶接等を行う屋内作業場では、全体換気装置による換気、または同等以上の措置(局所排気装置等)が必要です。 上記①の測定結果によっては、換気装置の風量を増加する等の措置が必要になる場合もあります。
④	<b>作業主任者</b>	「特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習」の修了者から、特定化学物質作業主任者を選任する必要があります。 ※ 令和4年3月31日までは、猶予期間となっています。
⑤	<b>従来のじん肺健康診断 特化物健康診断</b>	従来のじん肺健康診断(3年または1年以内に1回)に加えて、特定化学物質健康診断(6か月以内に1回)も必要になります。 雇入れ時または配置替えの際も、健康診断が必要です。

以上は、主な措置(一部)です。

この他に、測定結果の保存義務など規定されていますが、詳細は厚生労働省のホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12725.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12725.html))または、リーフレットをご覧ください。

## 滋賀県の経営者の皆さん健康経営はじめませんか？

健康経営とは、従業員の健康に留意しコミュニケーションを密にとることで、従業員の健康を経営資源と捉える経営スタイルのことです。

少子高齢化や労働人口の減少により、従業員の高齢化が進み、生活習慣病のリスクが高まります。企業として従業員の健康管理への関わりがととても大切です。

### 生産性の向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上

### 企業イメージの向上

- ・労働力の確保
- ・元気な職場

### 業務災害リスクの軽減

- ・労災発生の防止
- ・事故や不祥事の予防

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 「健康アクション宣言」の登録はお済みでしょうか？

「健康アクション宣言」とは、健康経営に取り組むことを宣言した企業を協会けんぽ滋賀支部がサポートする事業です。健康経営を「これから始めたい」「取組みをもっと強化したい」、そんな経営者の方は、協会けんぽ滋賀支部の「健康アクション宣言」にご登録を！

### サポートメニューの内容及び詳細等(費用は無料です)

・社内全体で利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教室の開催</li> <li>・健康機器の貸出</li> <li>・健康情報や他社事例のご紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルヘルス対策や感染症予防対策が人気です</li> <li>・事例集から自社にあった取組みを選択</li> </ul>
・重症化予防として利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定保健指導の実施</li> <li>・要精密検査者への声掛けツールの提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師や管理栄養士の派遣</li> <li>・声掛けしやすいポスター配布</li> </ul>
・健康課題の把握として利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所カルテの提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自社の健康課題を「見える化」します</li> </ul>

申し込みは簡単！

- ①協会けんぽ滋賀支部ホームページからエントリーシートをダウンロード。
  - ②チェックシートにて自社の取組み状況を確認(現状把握)。
  - ③エントリーシートを記入し、ファックス等で滋賀支部へお送りください。
- 経済産業省の「健康経営優良法人申請」にはこの宣言の登録が必須です。



全国健康保険協会滋賀支部 電話 077-522-1113(保健グループ)

## 事業所紹介

## フジテック株式会社 Big Wing



ビッグウィングから世界に先駆けた新技術、新商品を創出しています。

エレベータのマザー拠点、“ビッグウィング”は、本社、研究・開発、生産の各機能を集約し、スピーディかつスムーズなものづくりを実践しています。

“ビッグウィング”内にあります、エレベータ研究塔では、高速機種をはじめ次世代のエレベータ開発を目指してテストを行い、技術力の強化を図っています。

本社工場では生産ラインに最新の自動化システムを数多く取り入れ、効率化と製品の品質の更なる向上を目指しています。



エレベータの本社工場



エレベータの研究・開発拠点



## フジテック株式会社

本社 〒522-8588 滋賀県彦根市宮田町591-1ビッグウィング  
TEL (0749)30-7111

●ホームページアドレス [www.fujitec.com](http://www.fujitec.com)

**建物構成** 本社・商品開発センター、実験棟、Big Wingセンター  
エレベータ研究塔、本社製作所（第1工場・第2工場）

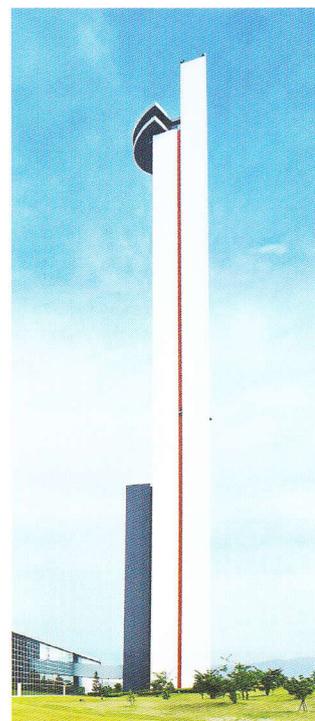
**業務開始** 2006年4月

**敷地面積** 約150,000㎡

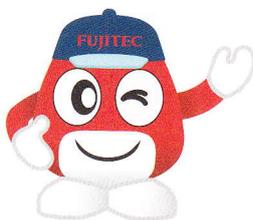
**研究開発内容** エレベータの基盤技術と応用技術の研究開発、  
および次世代エレベータの商品開発

**生産内容** 標準型エレベータ、オーダー型エレベータ

**交通機関** JR東海道新幹線・米原駅下車 車で10分  
JR琵琶湖線・彦根駅下車 車で15分  
近江鉄道フジテック前駅下車 徒歩で7分  
名神高速道路・彦根インターチェンジから  
国道8号線経由15分



高さ170mのエレベータ研究塔

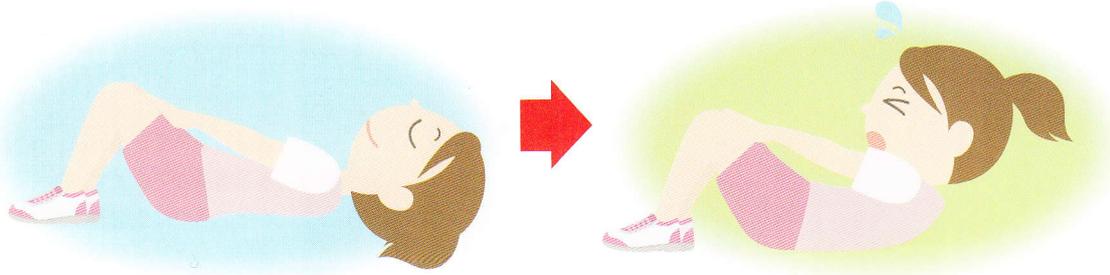


滋賀保健研究センター様には定期健康診断、特殊健康診断、雇用時健診、インフルエンザ集団予防接種と1年を通じてお世話になっております。窓口となる営業担当の方からの健康に関するの情報提供や法改正対応、アドバイス等、迅速できめ細かい対応をいただいております。



# お腹まわりを減らす運動

コロナ禍で外出やイベントの自粛等が続く中、皆様はどのように自宅での時間をお過ごしでしょうか。体重は変わっていないのに最近お腹がでてきた…。服のサイズがきつくなってきた…。そう感じる方はいらっしゃいませんか？それは、お腹まわりの筋力が低下して、内臓が下がってきている可能性があります。筋力トレーニングを日常に取り入れて、スッキリとしたお腹まわりを目指してみましょう。

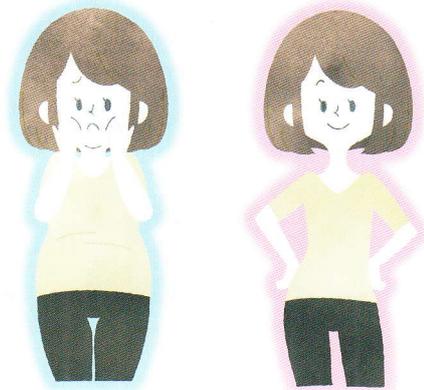


- ①膝を立てて仰向けになる。
- ②両手は太ももの上に乗せ、へそを見るように体を丸め、肩甲骨の下側が床から浮くまで上体を起こす。



## ポイント

- ・10回×3セットを目標にしましょう。
- ・少ない回数からはじめ、少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ・力を入れている部分を意識すると効果的です。



## 健康一口メモ

明けましておめでとうございます。昨冬から流行している新型コロナウイルス感染症の影響で、経済や日常生活においても暗いニュースが多く、気分が落ち込み気味の方も多いのではないでしょうか。

こんな時期だからこそ、今回は「笑い」の効果についてお伝えします。「笑い」には、NK（ナチュラルキラー）細胞を活性化し、免疫力を向上させる効果があると言われています。笑いを取り込む手段は、テレビやYouTubeでお笑い番組を見る、家族や友人と笑い話をするなど何でもOKです。たとえ作り笑いでも、免疫力UPが期待できますよ。毎日の生活に「笑い」を取り入れて、ウイルスに負けない元気な心と身体で新しい1年をスタートしましょう。

保健師 饗庭 志穂

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。2021年の干支は丑（うし）です。

牛（丑）は昔から農作業・運搬の労働力として欠かせない動物であり、身近にいる縁起の良い動物とされてきました。明治以降、食肉として広まり、現代では多くのコミュニケーションの場でも親しまれています。

しかし、昨年はコロナ禍による自粛で、身近なものとの縁が遠くなりましたが、コロナに負けることなく、牛のように一步一步着実に物事を進めていきましょう。

皆様にとって縁起の良い一年になりますよう、祈願申し上げます。

総務部 福本 剛志

