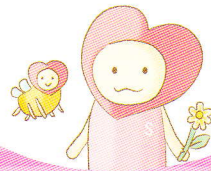


Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.120
2021.1
[JAN]



Mie

新年のご挨拶.....	2
伊賀診療所長講和	3
溶接ヒューム法改正	4
治療と仕事の両立に向けた職場づくり	5
健康経営の取り組みは 「健康事業所宣言」から始めましょう!	6
事業所紹介「株式会社 ナカテツ」	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:沖繩県近海
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、プリーチと言って、荒々しくジャンプをする。目的は分らないが、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。



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は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す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、ボーアの追随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います。



謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人 滋賀保健研究センター役職員一同



伊賀診療所長講和

新年を新しい生活様式と共に 迎えましょう

伊賀診療所長 平本 拓也

明けましておめでとうございます。三重県の皆様におかれましては、新年をお迎えになられた事をお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症のため、世界の主要国で非常事態宣言やロックダウンが行われるなど、大きな社会変動を認めました。それは現在も続いており、一人ひとりがマスク着用、3密(密閉・密集・密接を防ぐ)など、新たな生活様式を実践していくべきとされています。

この変化は医療機関でも起こっています。多くの病院では、入院患者との不要な面会を禁止しています。慢性疾患を有する患者さんに対しては、電話での診察を行い、ファクシミリで処方せんを発行し、さらに薬を郵送で届ける事が可能になりました。テレビ電話や電話音声でのオンライン初診も解禁されました(実施するかどうかは医師の判断によります)。医師法では対面診療を基本としているため、これまで遠隔診療の普及拡大は困難でした。コロナ禍におけるオンライン診療の急激な増加は、今後も患者さんのニーズに応える新しい形として大きく期待されています。

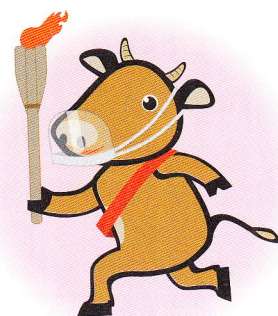
新型コロナウイルス感染症の対策を全国的に実施した結果、その他の感染症にも変動がみられました。飛沫感染で広がる感染症のインフルエンザ、麻疹、風疹、おたふくかぜ、水ぼうそうの報告は著明に減少しています。またノロウイルスも明らかに減少しています。しかしこれらへの注意は引き続き必要であり、可能であればワクチン接種、さらに感染防止策を継続する事が望ましいと考えられます。

一方で学校の休業、イベント開催や施設の使用制限などは、教育や経済活動を始めとして多くの方に様々な影響を及ぼしています。東京2020オリンピック・パラリンピックを始めとして、伊賀市で私どもが開催させて頂いていた、産業安全衛生講習会も中止になりました。これらは再開の道を模索している段階です。新型コロナウイルス感染症に対する情報も集まってきており、感染拡大予防の業種別ガイドラインも作成・改訂して公表されています。今年は三重とこわか国体・三重とこわか大会も予定されており、開催の実現に向けて様々な取り組みが行われています。

新型コロナウイルス感染症が流行してから、この冬で丸一年となります。気温の低下、それに伴った屋内換気の不十分など、感染が広がりやすいとされる気候が続きます。今一度、一人ひとりが基本的な感染症対策の見直しをお願い致します。

私たち医療従事者は感染症に関する動向の把握、情報の収集と分析を続ける事により、予防、診断、治療に関わる対策を講じていかなければなりません。ワクチン開発も世界的に進められています。感染症拡大を抑制できるよう、皆様のご協力を改めてお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様にとって本年が良き年となりますよう心よりご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



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	溶接ヒュームの濃度測定 【注】令和4年3月31日までに測定が必要	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。 【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。 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	呼吸用保護具	● <u>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</u> 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。 (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12725.html) ■ <u>屋内・屋外を問わず、すべての作業場について</u> これまで、有効な呼吸用保護具の使用が必要となっています。
③	全体換気装置等による換気	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	作業主任者	「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	従来のじん肺健康診断 特化物健康診断	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。 雇い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) または、リーフレットをご覧ください。

治療と仕事の両立に向けた職場づくり

労働局では従来から、事業場が、がん、脳卒中などの疾病を抱える方々に対して、適切な就業上の措置や治療に対する配慮を行い、治療と仕事が両立できるようにするための支援事業を実施しています。この一環として全国的なシンポジウムが今年度はオンライン形式で開催されています。開催済みのシンポジウムもアーカイブでご覧いただけますので是非、ご視聴ください。



令和3年2月3日(水)「地域セミナー」
近畿エリア(滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山)

全国7エリアにて「地域セミナー」を開催

北海道・東北
令和3年2月16日
近畿
令和3年2月3日
北関東
令和3年2月9日
中国・四国
令和3年2月26日
九州・沖縄
令和3年2月27日
東海・北陸
令和3年2月14日
南関東
令和3年2月19日

- 各地域の企業によるパネルディスカッション (YouTubeで配信)
- オンライン会議システムを使った参加型のグループワークを実施!

治療と仕事の 両立支援

オンライン地域セミナー
事前登録受付中

主催：厚生労働省

協賛：日本経済団体連合会、日本商工会議所、独立行政法人労働政策研究・研修機構



参加
無料

近畿エリア

令和3年2月3日(水) 13:30～

事前に視聴

主催者挨拶、基調講演を、ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」で配信しています。複数の講演を配信していますので、オンライン地域セミナーの前に、ぜひご覧ください。

令和3年
2月3日

オンライン地域セミナー ※プログラムと時間は予定であり、変更になる場合があります。

第一部 パネルディスカッション 近畿エリアの事業者や人事労務担当者による
13:30～15:00 事例発表・ディスカッションをライブで配信します。

第二部 オンライングループワーク 模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行い、
15:30～17:00 具体的な取組について考えます。

第一部 パネルディスカッション

治療と仕事の両立に向けた職場づくり

パネリスト

中等株式会社 代表取締役
サンマートワークス/ローソン株式会社
特産事業部 取締役 常務取締役グループ長
山本製菓株式会社 専務取締役
株式会社エフエムエー 代表取締役社長

コーディネーター

京都府大学
客員教授
立石 清一郎 氏

滋賀県の企業



参加申し込み 下記にアクセスしてください。

ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」(治療 両立ナビ) 検索
<https://chiriyoutoshigoto.mhlw.go.jp/symposium/2020/>



第二部 オンライングループワーク

参加申し込み締切日
令和3年1月20日(水)

定員になり次第締め切りとなります。

先着30名 参加者対象

このグループワークでは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

参加していただく方

このグループワークは、模擬事例を用いて参加者同士の意見交換を行うとともに、両立支援の専門家と一緒に各職場での両立支援を行う上での悩みや、具体的な取組等について考えます。(参加者にはあらかじめ資料をお送りします。)

協会けんぽにご加入の中小企業の皆さまへ



全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

健康経営の取り組みは

「健康事業所宣言」から始めましょう!

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営が中小企業の 経営戦略のスタンダードに

少子高齢化で労働時間が減少していくなか、中小企業はあらゆる職種で人材不足の状況です。また、中小企業白書などからも最近の学生は、賃金や知名度より、職場環境を重視して就職先を選ぶ傾向がうかがえます。職場環境を重視するのは、在職中の従業員も同じで、まさに健康経営は働き方改革の具体的な手段といえます。



協会けんぽでは、職場の健康づくりの 取り組みフォーマットをご用意しています

協会けんぽ三重支部では、「健康事業所宣言」に参加した中小企業の皆さまに様々な取り組みで職場全体の健康づくりをサポートします。

三重県ではすでに
850社が宣言!

(令和2年11月現在)



健康事業所宣言の3つのメリット

メリット①

貴社にあった健康づくりの
取り組みが見つかります

メリット②

協会けんぽが健康づくり
の取り組みをご提供します

メリット③

貴社の取り組みをホワイト
企業としてPRできます



健康経営のステップアップも

○ 健康経営優良法人

健康経営を行った法人から、特に優良な健康経営を実践している中小企業等を、経済産業省が制度設計した基準に基づき認定します。

○ 三重とこわか健康経営カンパニー

三重県内に所在する事業所または店舗等で、特に優れた取り組みを三重県が制度設計した基準に基づき表彰します。

健康事業所宣言の申し込みは
エントリーシートを記入しファックスするだけ

▼ エントリーシートはこちらから ▼

エントリーシートを
ホームページからダウンロード

協会けんぽ三重 健康経営の取組

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>



検索

エントリーシートを
協会けんぽからお取り寄せ



059-225-3317

受付時間 8:30~17:15 (土日祝・年末年始を除く)

事業所紹介

株式会社ナカテツ



◆事業案内◆

半世紀にわたって、軸の回転を滑らかにする機械部品「ベアリング」を手掛けています。ものづくりを通して人々の豊かな暮らしに貢献すべく、グローバル事業を展開。国内で培ったノウハウを武器に、テネシー州(アメリカ)に工場を設立しました。高い技術力で、国内外へ安全性と快適性の高い製品を届けています。

◆会社概要◆

所在地 三重県伊賀市佐那具町78番地
 設立 1961年
 従業員数 360人
 事業所 3カ所
 事業内容 軸受部品の製造



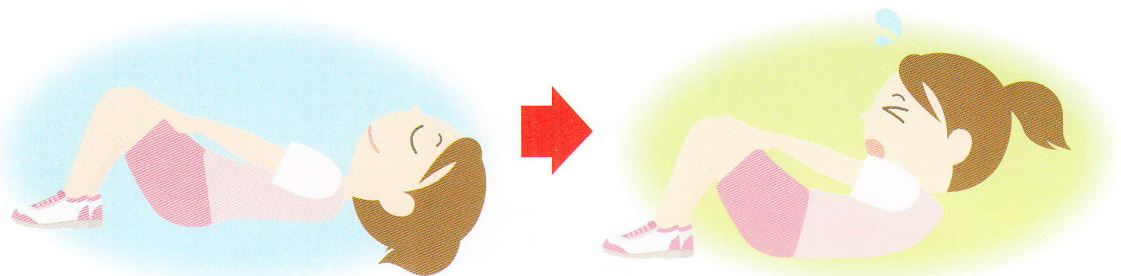
◆取り組み◆

滋賀保健研究センター様には健康診断、ストレスチェック、インフルエンザ予防接種を実施いただいております。健康診断では、従業員の健康管理や生活習慣を見直すきっかけになっております。



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。

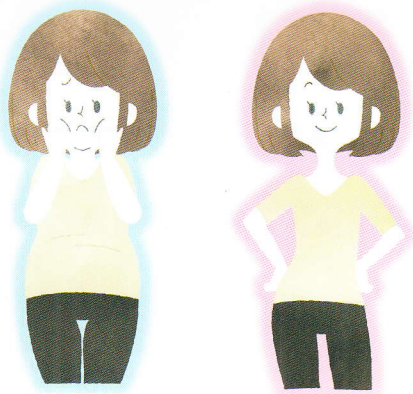


- ①膝を立てて仰向けになる。
- ②両手は太ももの上に乗せ、へそを見るように体を丸め、肩甲骨の下側が床から浮くまで上体を起こす。



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のでしょうか。

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

