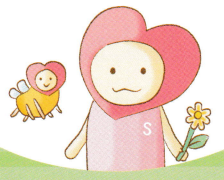
Active Life アクティブライフ



Vol.125
2022.5
【MAY】

『長年お付き合いいただきありがとうございました』

撮影場所:茨城県那珂市

写真提供:尾土井　悠氏

滋賀在住時代のご縁から、長きにわたって、アクティブライフの表紙の担当を務めさせていただきました。自身のメインフィールドの海のみならず、多くの風景などを通じ、アクティブに、健康におうちを飛び出して、人生を楽しんでいただくきっかけを作れたらという思いで、写真提供をさせていただいておりました。コロナ禍の折、自身の旅の機会も減っておりますが、その意欲だけはどんどん高まる一方です。ただ、皆さんにお見せしたい写真が溜まってくるまでは一休みです。今回は、過去の表紙写真で、自身の一番の思い入れのある満開のしだれ桜で、ひとたびのお別れです。健康で素敵な人生をエンジョイしましょう。

就任・着任のご挨拶 ……2
理事長講話「健康寿命の定義」 ……3
事業所紹介「シライ電子工業株式会社」 …4
検査のお話「心電図検査について」 …5
第43期（2022年度）事業計画 ……6
「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」に認定されました……7
素材のちから「いちご」 ……8
健康一口メモ・編集後記 ……8

■ 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）
- 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2022

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

就任のご挨拶

滋賀労働局
局長 **小島　裕**

本年3月31日付けで滋賀労働局長を拝命いたしました小島 裕（こじま ゆたか）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。

これまでの行政経験として、平成17年の「クボタショック」後の石綿労災認定業務や、令和2年の「過労死等防止対策白書」の策定などに携わりましたが、平成23年の東日本大震災発生時に、被災現場の健診機関が大きなダメージを受ける中、公益社団法人全国労働衛生団体連合会のご協力を賜り、機動的に健診車を配備するなど、「労働者の命と健康を守る」使命を果たせたことが強く記憶に残っております。

この度、滋賀労働局に赴任いたしましたが、歴史と伝統ある湖国「滋賀」におきましても、様々な経験を重ね学んでいきたいと考えております。

さて、滋賀労働局は、小売業や介護施設を中心に増加傾向にある腰痛等の労働災害防止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等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をはじめとするメンタルヘルス対策などの取組が各事業場で適切に施さ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カ年計画）の最終年に当たり、これまでの取組を総括し、労働災害防止対策のさらなる促進を図る年度となります。

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、新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中においても、「誰もが安心して働ける滋賀」をめざして、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 **吉村　賢一**

令和4年4月1日付けで滋賀労働局労働基準部健康安全課長を拝命しました吉村賢一です。

日頃より産業保健、労働基準行政へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

沖縄労働局を皮切りに、労働基準監督署を主として労働基準行政に携わり、滋賀労働局での勤務は20年になります。

この間、多くの企業のご担当者の方々と接する中で、皆様方が日々、労働者の健康確保、労働災害防止のため懸命に取り組んでいただいていることを知りました。

私が入庁した頃の滋賀県内の労働災害で負傷した方は年間2千人、それ以前では3千人を超えていましたが、各企業の皆様の地道な取組と安全文化の継承の結果、長期的には確実に労働災害は減少しました。

しかしながら、今なお、多くの方が労働災害で負傷し、昨年では7名、一昨年では19名もの方が命を落とされました。

また、過労死等、脳・心臓疾患や精神障害の労災補償状況は増加傾向にあり、健康診断の結果では半数の方に何らかの所見がみられる中、治療と仕事の両立支援など安全で安心な職場環境の構築に向けた課題は少なくありません。

新型コロナウイルス感染症の影響が長引くところ、いかなる社会情勢下にあっても、『働く人たちの生命と健康を守る』ことが労働安全衛生行政の使命として、これらの課題に取り組んでまいります。

そして、安全で安心な職場環境の構築には、企業、事業場の皆様方の取組、関係団体の協力は不可欠なものです。

何卒、今後とも皆様方のご理解、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

理事長講話

健康寿命の定義

理事長 三原 卓

健康寿命とは、集団の健康状態を表す健康指標の一つです。従来は平均寿命が広く用いられてきましたが、生きている状態（QOL:生活の質）を勘案することが重要であるとの認識が高まり、死亡データだけでなく生きている状態のデータを組み合わせた「健康統合指標」として健康寿命が着目されるようになりました。我が国では、WHOが2000年に発表した世界の健康寿命ランキングで日本が世界一であったことが取り上げられたのを契機に国民の関心を呼び、同年に策定された健康日本21（第一次）においても「健康寿命の延伸」を最大の目標とすることが掲げられました。

つまり健康寿命とは、ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標です。これは、算出対象となる集団の各個人について、その生存期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に分け、前者の平均値を求めることで表すことができます。

健康寿命を算出するうえで課題となるのが、「健康」と「不健康」の定義とそれに基づく算出方法です。算出方法には、健康な状態と不健康な状態とに二分して健康な状態の期間を表す方法と、不健康な状態をレベルによって重みづけし、完全な健康（full health）に相当する期間として表す方法に大別されます。我が国が採用している健康寿命は前者を、WHOの発表している各国の健康寿命（HALE, Healthy Life Expectancy）は後者の方法を採用しています。

なお健康日本21（第一次）当時は健康寿命の算出方法は明確に規定されておらず、具体的な数値目標が示されませんでした。しかし、2012年に策定された健康日本21（第二次）では下記のように「日常生活に制限があること」を不健康と定義し、3年ごとに実施される「国民生活基礎調査（大規模調査）」で得られたデータをもとに算出することになりました。

(1)「日常生活に制限のない期間の平均」（主指標）

「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して、「ない」という回答を「健康」とし、「ある」という回答を「不健康」として、サリバン法*により算出します。

(2)「自分が健康であると自覚している期間の平均」（副指標）

「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という質問に対する、「よい」「まあよい」「ふつう」という回答を「健康」とし、「あまりよくない」「よくない」という回答を「不健康」として、サリバン法により算出します。

「健康日本21（第二次）」では、前者を主指標、後者を副指標と位置付け、この2つの指標により健康寿命を評価することにしましたが、これまでの「健康寿命の延伸」のみならず、「不健康な期間」である「平均寿命と健康寿命の差」の短縮にも着目し、目標とすることになりました。

以上の事から健康寿命として提示されている数字自体を見て、その年齢になったら即介護が必要になるような誤ったイメージが一部で見られますが、そうではなくてこの数字を上げる努力（その中には健診をうける事も含まれています）をする事によって結果的に健康に生活できる期間が延びると考えるべきでしょう。

*サリバン法

毎年必ず10万人が誕生する状況を仮定し、そこに年齢別の死亡率と、年齢別の「健康・不健康」の割合を与えることで、「健康状態にある生存期間の合計値（健康な人の定常人口）」を求め、これを10万で除して健康寿命を求めます。なお、我が国の現行指標では、簡易生命表から5歳階級別の定常人口、国民生活基礎調査から5歳階級別の「健康・不健康」の割合を得て、「健康な人の定常人口」を求めています。

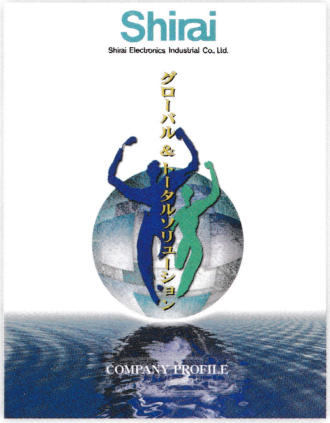
事業所紹介

Shirai シライ電子工業株式会社

シライ電子工業は、1966年の創業以来50年以上に亘って、プリント配線板のトータルメーカーとして、両面・多層基板の製造・販売を中心に、高付加価値基板の開発・販売や、プリント配線板用外観検査機の開発・販売等の2本柱で事業を行っております。

プリント配線板事業におきましては、「グローバル&トータルソリューション」を掲げ、基板開発の初期段階の設計・試作から納品までの全てのプロセスにおいて、最適な品質・コスト・納期を実現することを目指し、又、自社開発商品であるプリント配線板用外観検査機VISPERは、世界20か国以上のプリント配線板メーカーで採用いただき、省力化やコスト削減等を可能にしております。

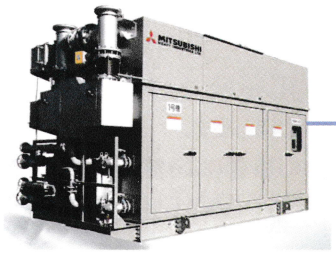
本社機能所在地:滋賀本社
〒520-2322
滋賀県野洲市南櫻1477-8
TEL:(077)586-1333(代)
FAX:(077)518-0070
URL:http://www.shiraidenshi.co.jp



滋賀本社(三上工場)特徴:
環境配慮型スマートエコ工場の実現

CO_2 30%削減

450kw ガスコージェネ発電機



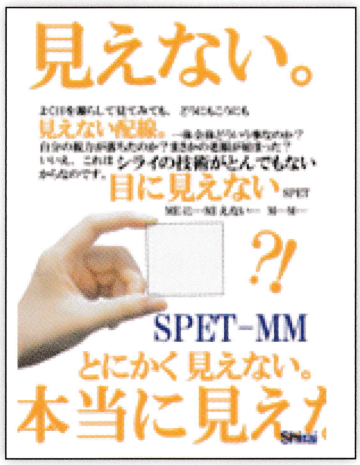
熱回収

- 蒸気回収(ボイラー)
- 吸収式冷凍機(冷房)

200kW太陽光発電

新商品紹介:透明フレキシブル基板"SPET-MM"
(Super Polyethylene Terephthalate-MetaMesh)

プリント配線板
検査機:VISPER



=衛生事業の取組み=

滋賀保健研究センター様には、定期健康診断および年2回の特殊健康診断、海外赴任時および帰国時健診を実施し、さまざまな角度より健康管理のサポートをしていただいております。

社員の健康は事業活動のベースとなるもので、心身ともに元気な企業であり続けるために、今後も健康保持・増進・意識向上につなげていきたく思います。

検査のお話

心電図検査について

臨床検査技師 山崎 真嗣

皆さんは、心電図検査を受けた事があると思います。手首と足首にクリップを、胸には吸盤を何個も付けるあの検査です。

この検査は、心臓の状態を見る検査というのはご存知と思いますが、さて、どのような疾患を見つけることができるのでしょう?

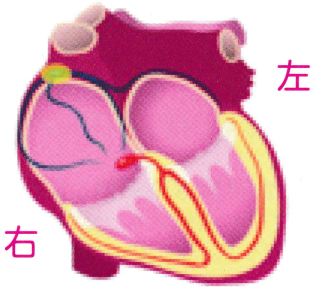
今回は心電図検査について説明してみたいと思います。

基礎知識として…

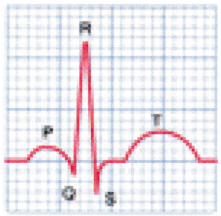
心臓の右心房の上部にある洞結節で電気刺激が発せられます。その電気刺激は、電気の流れる道に沿って心筋を刺激しながら心房から心室へと流れ、心臓を順次収縮させます。

このように、心臓は微弱な電流によって刺激されて動いて(収縮して)います。心電図は、この電気的活動を記録したものです。

心電図波形には各波に名前がついています。代表的なものを紹介します。



P波:心房の脱分極による収縮をします。
QRS波:心室の脱分極による収縮を示します。
T波:心室の再分極による拡張を示します。



心電図検査で分かること

心電図検査がいちばん得意なのは不整脈の発見です。その不整脈にもいろいろなタイプがあります。脈をみていても不整なのは分かりますが、どういうタイプの不整脈かは心電図で鑑別します。また、心臓肥大や虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)も特徴的な心電図波形になり、疾患を見つけ出すことができます。

逆に不得意なところは、心臓内部の、例えば心室中隔や心臓弁膜の動きを観察する事で、それには心臓超音波検査(心エコー検査)などが適しています。

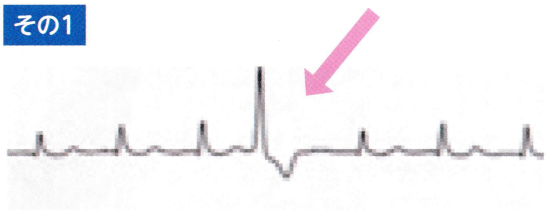
不整脈について

不整脈には、脈のリズムの不整のほかに、脈が極端に早くなったり(頻脈)、遅くなったり(徐脈)する状態を含みます。

不整脈の原因はさまざまですが、大切なのは、急いで治療が必要なのか、様子をみていたらいいのかの判断です。「急いで」、と言われたときには急いで医療機関を受診してください。

ここで、健康診断でよく発見される症例を2例紹介します。

その1



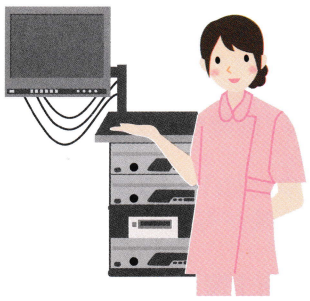
心室期外収縮の波形です。規則正しいリズムの途中に、タイミングが早く形も違う波形が出ています。

その2

心房細動の波形です。脈の打ち方(心臓の収縮)が全く不規則です。

自覚症状がなくても重要な情報が心電図に現れていることもあります。

健診結果が要精密検査の場合は必ず受診してください。



第43期（2022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〕

1. 品質管理・個人情報保護・環境管理・リスク管理等のリスク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。
2. 従業員の健康維持向上のため健康経営を実践する。
3. 事業収入及び営業利益の目標を達成する。
4. 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。
5. 更なる作業の効率化を推進して、就労時間等の短縮を図り全従業員が働き方改革を進める。
6. 職員個々が自己研鑽を行い、目標管理活動の実践と有効な資格取得に努める。
7. 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の改修を継続して実践する。

〔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
   1）職域健康診断事業
      ア）各種健康診断の受診率向上を図る。
      イ）特殊健康診断の省令変更に対応する。
      ウ）労災保険二次健康診断事業の拡大を図る。
      エ）健康管理手帳保持者の健康診断事業に協力する。
      オ）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。
      カ）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。
      キ）ストレスチェックの運用充実を図る。
   2）地域健康診断事業
      ア）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。
      イ）各種がん検診事業の普及拡大に協力する。
   3）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）
   1）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り組み」を支援する。
   2）健康診断の事後措置を支援する。
   3）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。
   4）職場におけるメンタルヘルス対策を支援する。
   5）各地域が実施する健康づくり啓発事業等に協力する。
   6）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
   1）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。
   2）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。
   3）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〕

1）医師会等が行う各種事業への参画と支援を行う。
2）産業保健総合支援センター及び各地域産業保健センターが行う各種事業への参画と支援を行う。
3）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〕

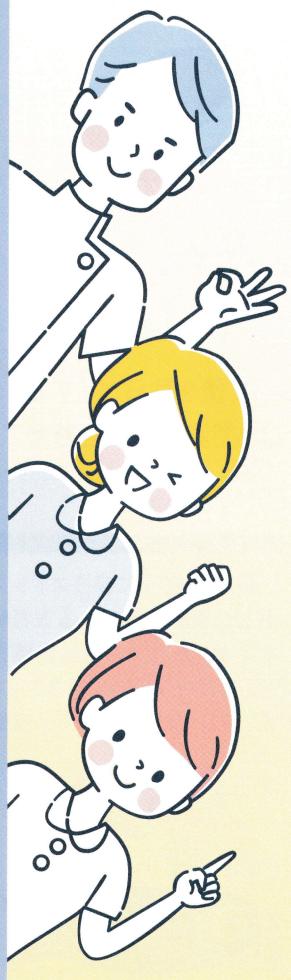
1）法令を遵守し倫理の向上に努める。
2）品質管理システム（ISO9001）の仕組みを活かし各種サービスの品質を保証する。
3）プライバシーマーク認定機関として個人情報を確実に保護する。
4）ネットワークシステムの安全管理を励行し、情報漏洩の防止に努める。
5）リスク管理システムの仕組みを活かし事故防止に努める。
6）精度管理に努め、正確な結果を迅速に報告する。
   ア）日本総合健診医学会・全国労働衛生団体連合会・日本作業環境測定協会等が実施する外部精度管理事業へ参画し精度の向上に努める。
   イ）内部精度管理を継続的に実施し、精度の維持と向上に努める。
   ウ）成績管理委員会を中心に成績管理の充実に努める。
   エ）検査技術の向上を目指し、各種認定技師の養成に努める。
   オ）内部教育を充実し、職員の資質向上に努める。
7）日本人間ドック学会が掲げる基準値変更に向けてシステム改修に努める。

「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」に認定されました

この度「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」に一般財団法人滋賀保健研究センターが認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。（経済産業省ホームページから）

当財団ではお客様の満足を得られる事業を推進するためには、従業員自身が健康かつ笑顔でサービス提供をすることを第一に考え、健康経営の推進に取り組んでいます。今後も従業員の健康保持・増進を進め、より良い健診サービスが提供できるよう努めてまいります。



2022
健康経営優良法人
Health and productivity

認定証
（大規模法人部門）

法人名 一般財団法人
滋賀保健研究センター

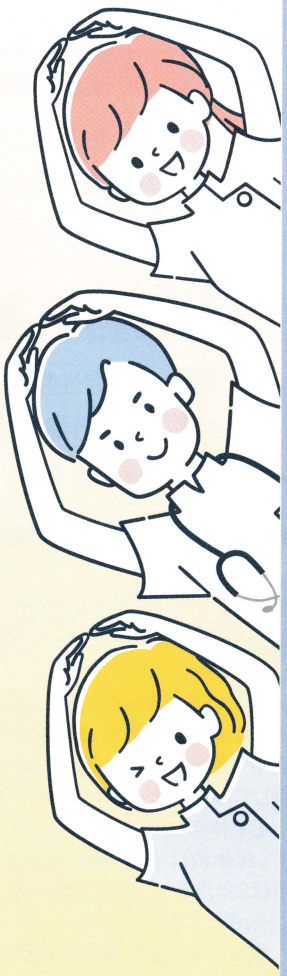
貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました
よって、ここに「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」として認定します
経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層取組を推進されることを期待いたします

2022年3月9日

日本健康会議

日本健康会議
NIPPON KENKO KAIGI

22010103

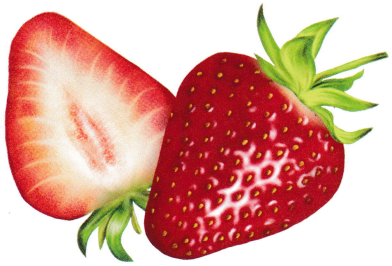


素材のちから「いちご」

甘酸っぱく、真っ赤な見た目もかわいい苺。私たちが果肉だと思って美味しく食べている部分は、実は果肉じゃないってご存じですか?「種」のように見える粒々の部分、1つ1つが果肉なのです!

粒々まで色づいている苺は、完熟して甘味が強いとされているので、選ぶ時の参考にしてみてくださいね!

今回はそんな苺の栄養についてご紹介します。



1 ビタミンC

苺は、果実類の中では最も多くビタミンCを含み、「ビタミンCの女王」と呼ばれています。5粒～7粒食べれば、1日に必要なビタミンCの量を十分摂取できるほどです。ビタミンCは紫外線によるシミ、くすみの原因を作るメラニンの生成を抑える働きや、肌のハリを作るコラーゲンの生成を促すなど、美肌づくりに優れています。4月は晴れの日が多く、紫外線も増える時期なので、積極的に摂っていきたいですね。

ビタミンCは水溶性のため、水に溶けやすい性質があります。ヘタを取り除いてから苺を洗うと、ビタミンCが減少してしまうため、洗うときはヘタを取り除かずにそのまま洗うことがおすすめです。

2 アントシアニン

苺の赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で、眼精疲労回復や視力回復に有効とされるほか、活性酸素を減らし、がん予防にも効果があると言われています。

3 食物繊維

苺には水溶性食物繊維のペクチンが含まれます。ペクチンは腸内でゲル状となって便を軟らかくする働きや、便の容量を増やすなど、便秘の改善に役立ちます。また、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える効果があります。

健康一口メモ

春は、気候はもちろんのこと、新しい環境に移る人も多く、「変化」の多い季節でもあります。気温差で体温調節がうまくいかなかったり、新しい環境でストレスを感じてしまったり、様々な面で自律神経のリズムが乱れやすくなります。すぐ疲れる、集中できない、だるさが続く、寝つきが悪い、食欲がない、または過食してしまうなどの症状はありませんか?

心と体のリズムを整えるには、規則正しい生活習慣が大切です。具体的には、①朝は決まった時間に起き、朝日を浴びる②食事は3食決まった時間に食べる③睡眠・休養をとる④体温調節をしっかりとする、などです。

疲れた時、元気が出ないときこそ、規則正しい生活を意識しましょう。

管理栄養士　杉田　歩美

編集後記

環境の変化に伴うストレスが主な原因と言われる五月病ですが、悪化すると適応障害やうつ病になることもあるようです。五月病の予防にはストレスを溜め込まないことが有効ですが、コロナ自粛でストレス発散に苦労している人も多いのではないでしょうか。コロナワクチンの3回目接種も進み、少しでも早く鯉のぼりのように悠々と楽しく過ごせる日々を取り戻したいですね。

業務部　大川　敦士

アクティブライフ
第125号
発行日:令和4年5月1日発行
発行人:三原　卓
発行所:一般財団法人 滋賀保健研究センター
編集人:伊吹　仁
印刷:アインズ株式会社
Environmentally Ink (Vegetable oil Non VOC)
Waterless Printing. Naturally.
●インキ:環境配慮型インキ（植物油インキ or ノンVOCインキ）
●印刷:有害な廃液を排出しない水なし印刷