

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.134
2024.7
[JUL]



(公社)びわこビジターズビューロー

令和6年度全国安全週間実施要綱	2・3
診療所長講話「認知症にならないために」	4
事業所紹介「パイン株式会社」	5
知って実践! 熱中症対策	6
検査のお話「心臓への負担がかかっていますか?」	7
2024年度フレッシュ職員紹介	8
健康一口メモ・編集後記	8

空と湖の青が眩しいこの季節。琵琶湖を自転車で回る「ビワイチ」に出かけてみませんか?湖岸にはサイクリスト用に整備されたスポットや名所もあります。もちろん無理なく出来る範囲で、熱中症対策も忘れずに。

■ 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2024

全国安全週間

令和6年度全国安全週間実施要綱

1 趣 旨

全国安全週間は、昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という基本理念の下、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的に、一度も中断することなく続けられ、今年で97回目を迎える。

この間、事業場では、労使が協調して労働災害防止対策が展開されてきた。この努力により労働災害は長期的には減少しているところであるが、令和5年の労働災害については、死亡災害は集計開始以降最少となった前年を下回る見込みであるものの、休業4日以上死傷災害は前年同期よりも増加しており、過去20年で最多となった令和4年を上回る見込みで、平成21年以降、死傷者数が増加に転じてから続く増加傾向に歯止めがかからない状況となっている。

特に、転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因する死傷災害が増加し続けており、死亡災害については墜落・転落などによる災害が依然として後を絶たない状況にある。

また、労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場環境を築くためには、令和5年3月に策定された第14次労働災害防止計画に基づく施策を着実に推進することが必要であり、計画年次2年目となる令和6年度においても、引き続き労使一丸となった取組が求められる。

以上を踏まえ、更なる労働災害の減少を図る観点から、令和6年度の全国安全週間は、以下のスローガンの下で取り組む。

**危険に気付くあなたの目
そして摘み取る危険の芽
みんなで築く職場の安全**

2 期 間

7月1日から7月7日までとする。

なお、全国安全週間の実効を上げるため、6月1日から6月30日までを準備期間とする。

3 主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

4 協賛者

建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

5 協力者

関係行政機関、地方公共団体、安全関係団体、労働組合、経営者団体

6 実施者

各事業場

7 主唱者、協賛者の実施事項

全国安全週間及び準備期間中に次の事項を実施する。

- (1) 安全広報資料等を作成し、配布する。
- (2) 様々な広報媒体を通じて広報する。
- (3) 安全パトロール等を実施する。
- (4) 安全講習会や、事業者間で意見交換し、好事例を情報交換するワークショップ等を開催する。
- (5) 安全衛生に係る表彰を行う。
- (6) 「国民安全の日」(7月1日)の行事に協力する。
- (7) 事業場の実施事項について指導援助する。
- (8) その他「全国安全週間」にふさわしい行事等を行う。

8 協力者への依頼

主唱者は、上記7の事項を実施するため、協力者に対して、支援、協力を依頼する。

9 実施者が準備期間中及び全国安全週間に実施する事項

安全文化を醸成するため、各事業場では、全国安全週間及び準備期間を利用し、次の事項を実施する。

- (1) 安全大会等での経営トップによる安全への所信表明を通じた関係者の意思の統一及び安全意識の高揚
- (2) 安全パトロールによる職場の総点検の実施
- (3) 安全旗の掲揚、標語の掲示、講演会等の開催、安全関係資料の配布等の他、ホームページ等を通じた自社の安全活動等の社会への発信
- (4) 労働者の家族への職場の安全に関する文書の送付、職場見学等の実施による家族への協力の呼びかけ
- (5) 緊急時の措置に係る必要な訓練の実施
- (6) 「安全の日」の設定の他、準備期間及び全国安全週間にふさわしい行事の実施

10 実施者が継続的に実施する事項

全国安全週間における取組をより効果的にするためにも、事業者は、準備期間及び全国安全週間以外についても、以下の事項を継続的に実施する。

- (1) 安全衛生活動の推進
 - ① 安全衛生管理体制の確立
 - ア 年間を通じた安全衛生計画の策定、安全衛生規程及び安全作業マニュアルの整備
 - イ 経営トップによる統括管理、安全管理者等の選任
 - ウ 安全衛生委員会の設置及び労働者の参画を通じた活動の活性化
 - エ 労働安全衛生マネジメントシステムの導入等によるPDCAサイクルの確立
 - ② 安全衛生教育計画の樹立と効果的な安全衛生教育の実施等
 - ア 経営トップから第一線の現場労働者までの階層別の安全衛生教育の実施、特に、雇入れ時教育の徹底及び未熟練労働者に対する教育の実施

- イ 就業制限業務、作業主任者を選任すべき業務での有資格者の充足
- ウ 災害事例、安全作業マニュアルを活用した教育内容の充実
- エ 労働者の安全作業マニュアルの遵守状況の確認

③自主的な安全衛生活動の促進

- ア 発生した労働災害の分析及び再発防止対策の徹底
- イ 職場巡視、4S活動(整理、整頓、清掃、清潔)、KY(危険予知)活動、ヒヤリ・ハット事例の共有等の日常的な安全活動の充実・活性化

④リスクアセスメントの実施

- ア リスクアセスメントによる機械設備等の安全化、作業方法の改善
- イ SDS(安全データシート)等により把握した危険有害性情報に基づく化学物質のリスクアセスメント及びその結果に基づく措置の推進

⑤その他の取組

- ア 安全に係る知識や労働災害防止のノウハウの着実な継承
- イ 外部の専門機関、労働安全コンサルタントを活用した安全衛生水準の向上
- ウ 「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく、安全衛生に配慮したテレワークの実施

(2)業種の特性に応じた労働災害防止対策

①小売業、社会福祉施設、飲食店等の第三次産業における労働災害防止対策

- ア 全社的な労働災害の発生状況の把握、分析
- イ 経営トップが先頭に立つて行う安全衛生方針の作成、周知
- ウ 職場巡視、4S活動(整理、整頓、清掃、清潔)、KY(危険予知)活動、ヒヤリ・ハット事例の共有等の日常的な安全活動の充実・活性化
- エ 安全衛生担当者の配置、安全意識の啓発
- オ パート・アルバイトの労働者への安全衛生教育の徹底

②陸上貨物運送事業における労働災害防止対策

- ア 荷台等からの墜落・転落防止対策、保護帽の着用
- イ 荷主等の管理施設におけるプラットフォームの整備、床の凹凸の解消、照度の確保、混雑の緩和等、荷役作業の安全ガイドラインに基づく措置の推進
- ウ 積み卸しに配慮した積付け等による荷崩れ防止対策の実施
- エ 歩行者立入禁止エリアの設定等によるフォークリフト使用時の労働災害防止対策の実施
- オ トラックの逸走防止措置の実施
- カ トラック後退時の後方確認、立入制限の実施

③建設業における労働災害防止対策

- ア 一般的事項
 - (ア)「木造家屋等低層住宅建築工事墜落防止標準マニュアル」に基づく足場、屋根・屋上等の端・開口部、はしご・脚立等からの墜落・転落防止対策の実施、フルハーネス型墜落制止用器具の適切な使用
 - (イ)足場の点検の確実な実施、本足場の原則使用、改正「手すり先行工法等に関するガイドライン」に基づく手すり先行工法の積極的な採用
 - (ウ)職長、安全衛生責任者等に対する安全衛生教育の実施
 - (エ)元方事業者による統括安全衛生管理、関係請負人に対する指導の実施
 - (オ)建設工事の請負契約における適切な安全衛生経費の確保
 - (カ)輻輳工事における適正な施工計画、作業計画の作成及びこれらに基づく工事の安全な実施
 - (キ)一定の工事エリア内で複数の工事が近接・密集して実施される場合、発注者及び近接工事の元

方事業者による工事エリア別協議組織の設置

- イ 改正「山岳トンネル工事の切羽における肌落ち災害防止対策に係るガイドライン」に基づく対策の実施
- ウ 令和6年能登半島地震の復旧、復興工事におけるがれき処理作業の安全確保、土砂崩壊災害、建設機械災害、墜落・転落災害の防止等、自然災害からの復旧・復興工事における労働災害防止対策の実施

④製造業における労働災害防止対策

- ア 機械の危険部分への覆いの設置等によるはさまれ・巻き込まれ等防止対策の実施
- イ 機能安全を活用した機械設備安全対策の推進
- ウ 作業停止権限等の十分な権限を安全担当者に付与する等の安全管理の実施
- エ 高経年施設・設備の計画的な更新、優先順位を付けた点検・補修等の実施
- オ 製造業安全対策官民協議会で開発された、多くの事業場で適応できる「リスクアセスメントの共通化手法」の活用等による、自主的なリスクアセスメントの実施

⑤林業の労働災害防止対策

- ア チェーンソーを用いた伐木及び造材作業における保護具、保護衣等の着用並びに適切な作業方法の実施
- イ 木材伐出機械等を使用する作業における安全の確保

(3)業種横断的な労働災害防止対策

①労働者の作業行動に起因する労働災害防止対策

- ア 作業通路における段差等の解消、通路等の凍結防止措置の推進
- イ 照度の確保、手すりや滑り止めの設置
- ウ 「転倒等リスク評価セルフチェック票」を活用した転倒リスクの可視化
- エ 運動プログラムの導入及び労働者のスポーツの習慣化の推進
- オ 中高年齢女性を対象とした骨粗しょう症健診の受診勧奨
- カ 「職場における腰痛予防対策指針」に基づく措置の実施

②高齢労働者、外国人労働者等に対する労働災害防止対策

- ア 「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン(エイジフレンドリーガイドライン)」に基づく措置の実施
- イ 母国語教材や視聴覚教材の活用等、外国人労働者に理解できる方法による安全衛生教育の実施
- ウ 派遣労働者、関係請負人を含めた安全管理の徹底や安全活動の活性化

③交通労働災害防止対策

- ア 適正な労働時間管理、走行計画の作成等の走行管理の実施
- イ 飲酒による運転への影響や睡眠時間の確保等に関する安全衛生教育の実施
- ウ 災害事例、交通安全情報マップ等を活用した交通安全意識の啓発
- エ 飲酒、疲労、疾病、睡眠、体調不良の有無等を確認する乗務開始前の点呼の実施

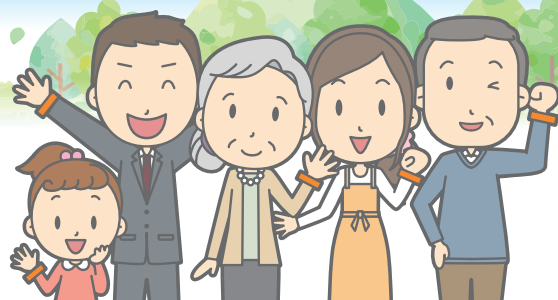
④熱中症予防対策(STOPI熱中症 クールワークキャンペーン)

- ア 暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策の実施
- イ 作業を管理する者及び労働者に対する教育の実施
- ウ 熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮

⑤業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策

- ア 安全衛生経費の確保等、請負人等が安全で衛生的な作業を遂行するための配慮
- イ その他請負人等が上記10(1)～10(3)④に掲げる事項を円滑に実施するための配慮

診療所長講話

認知症に
ならないために

一般財団法人滋賀保健研究センター 安田 斎

わが国の認知症患者数は2025年には700万人に達すると推測されています。認知症の約7割はアルツハイマー病（AD）によるものであり、これまでは症状を一時的に改善する薬物しか存在せず、病気の原因を正す治療法はありませんでした。昨年（2023年）、初めて原因を取り除く治療薬レカネマブが承認され、滋賀県でも1例目の投与が開始されました。非常に意義深い治療薬ですが、病初期の患者が対象で、注意を要する副作用も多少あり、患者の選択や検査方法など改善すべき点が多いのは今後の課題です。ただ画期的な治療薬であることは間違いなく、今後の進歩が期待されます。

ADでは脳の老廃物アミロイド β （ $A\beta$ ）が発症20年前から溜まり始め、神経細胞の変性・脱落の結果、先ず軽度認知障害として発症し、次いでADに至ると考えられています。現在のところ、この $A\beta$ とそれに付随して出来るタウ蛋白が諸悪の根源とされ、 $A\beta$ の塊が出来ないようにする、出来ても分解できるなどの作用を持つ薬物の有効性が動物モデル及び臨床試験で長年月にわたって検討され、やっと成功したものです。ただ現段階では進行を少し抑制できる程度の効果しか期待できません。

そこで薬物に頼らずにADになるのを予防する方法があるなら、それを実践するのが現実的と思われます。ADの発症に関わるリスク因子として、遺伝的素因（7%）以外に、12の後天的なリスク因子を改善することで、35%までリスクが期待されると報告されています。即ち、これらの因子につき日頃から注意して対処することで、最大35%までADの発症を予防できるという訳です。

リスクの高い因子から上げると、聴覚障害（9%）、短い教育歴（8%）、喫煙（5%）、抑うつ（4%）、社会的孤立（4%）、運動不足（3%）、頭部外傷（3%）、高血圧（2%）、大気汚染（2%）、過度の飲酒（1%）、肥満（1%）、糖尿病（1%）です。

これらのリスク因子に対する対策は若い頃から始めましょう。若いうちは勉強や仕事でできるだけ脳を使って、情報伝達を担う神経回路を増やす。中年期は生活習慣病のチェックを欠かさず、生活習慣の改善や治療を万全にする。老年期以降は心身の活力低下を防ぎ、積極的に社会参加するよう心掛けることが肝になります。

さらに、脳の老化を防ぐには食事、運動、コミュニケーションへの気配りが有効とされ、食事は規則正しく1日3回、栄養バランスに注意する。和食重視。ポリフェノール（赤ワイン）、カテキン（緑茶）、クルクミン（ウコン）などは臨床研究でも有効とされています。また不飽和脂肪酸（オメガ3系（DHA（青魚）・EPA）、オメガ6系（ごま油））も推奨されていますが、トランス脂肪酸（加工食品・ファストフード）は避ける。有酸素運動及び筋トレは脳の活性化に有効（神経栄養因子BDNFの分泌を促し脳の神経細胞の働きを活発化させる）。この際、二重課題運動（歩きながら計算する等）やデュアルタスク（料理、洗濯）は効率よく脳を活性化。人との会話機会を多くすることは、予測できない相手の言葉や動作に対応せざるを得ず、脳の活性化につながります。

普段から、食生活と生活習慣を改善して規則正しい生活を送り、適度に運動して、他者とのコミュニケーションを絶やさない生活を送ることが、現段階では最上の予防対策です。この際、難聴はコミュニケーション障害の大敵です。聴力障害を自覚・指摘された際には、早めに補聴器などの対策をお勧めします。

事業所紹介



【事業所紹介】

当社は1951年設立、1964年より滋賀工場での製造を開始し、滋賀から全国へ商品をお届けしております。お客様に喜びと満足いただける商品づくりをし、信頼していただける企業となれるよう「安心と安全」をめざして日々の製造を行っております。



【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には、定期健康診断、ストレスチェック、インフルエンザ予防接種などを実施していただき、日々の健康管理をサポートしていただいております。今年度はストレスチェック集団分析も実施していただきました。今後も従業員が心身ともに健康で働ける職場環境の整備に努めてまいります。



パイン株式会社 滋賀工場

<https://www.pine.co.jp/>

〒525-0048 滋賀県草津市追分南9丁目1番1号 TEL:077-563-8103
 【本社】〒543-0073 大阪市天王寺区生玉寺町1番5号



知って実践! 熱中症対策

例年、6月頃から熱中症患者は増加しはじめます。梅雨の時期になり、湿度が高くなるため汗が蒸発しにくく、体温が上昇しやすいからです。そこで熱中症の対策方法を知って、予防しましょう。

●熱中症とは

高温・多湿の環境によって生命を維持する体温調整の働きに異常が起こる病気の総称です。

症状

- ・頭痛 ・立ちくらみ、めまい ・身体がだるくなる ・唇がしびれる ・嘔気、嘔吐
- ・足がつる、ふらつく ・動悸、脈が速くなる ・血圧低下 ・こむら返り
- ・大量の発汗又は汗をかかない ・意識があやふやになる など

⇒特に、嘔吐や意識があやふやの時は、一刻も早く医療機関に搬送することが重要です

●熱中症の予防方法

①暑さ指数(WBGT)で熱中症リスクを知ろう

熱中症の要因となる暑さの要素、すなわち「気温・湿度・輻射熱・気流」を総合的に考慮した指数のことで、この指数が労働環境やスポーツ時、日常生活での熱中症予防の目安として使われます。

活動時	WBGT(℃)	日常生活
運動は原則中止	31以上	危険
厳重警戒	28～31	厳重警戒
警戒	25～28	警戒
注意	21～25	注意
ほぼ安全	21未満	

暑さ指数(WBGT)の確認は、環境省の熱中症予防サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp>)で確認できます。

②水分と塩分をこまめに補給しよう

喉が渇いた時点で、既に軽い脱水症状を起こしている状態です。定期的に麦茶やスポーツドリンクで水分補給しましょう。

③普段の体調を整えよう

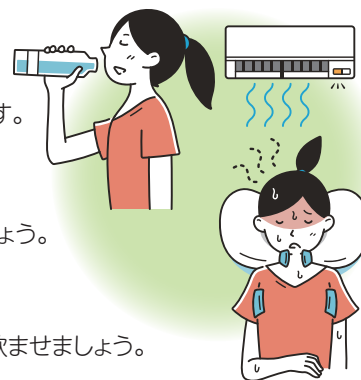
睡眠不足、お酒の飲みすぎ、疲労などの時は熱中症を起こしやすくなります。バランスの良い食事、十分な睡眠などの生活習慣から見直しましょう。

熱中症になったら

- ①木陰やエアコンの効いた室内など、風通しが良く涼しい場所に避難しましょう。
- ②衣服やベルト、靴など身体を締め付けるものをゆるめましょう。
- ③保冷剤などで、「首・わきの下・足の付け根」を冷やしましょう。
- ④嘔吐がなく、意識状態がはっきりしている時なら、水分をまずは少量ずつ飲ませましょう。

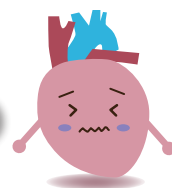
※一気に飲むと気管に入りやすくなるので危険です。

※嘔気、嘔吐がある時、意識があいまいな時は無理に飲ませず、医療機関で点滴等の処置を受けましょう。



検査のお話

心臓への負担がかかっていますか？



2023年死因順位

- 1位: 悪性新生物 (24.6%)
- 2位: 心疾患 (14.8%)**
- 3位: 老衰 (11.4%)
- 4位: 脳血管疾患 (6.8%)
- 5位: 肺炎 (4.7%)

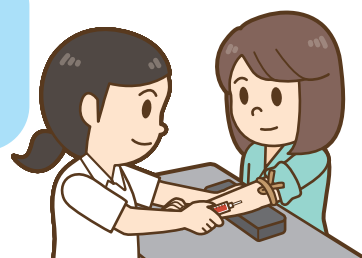


心疾患内訳

心疾患の41%が心不全、33%が虚血性心疾患(急性心筋梗塞:15%、その他の虚血性心疾患:18%)

血液検査で心臓の状態が確認できます

BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)



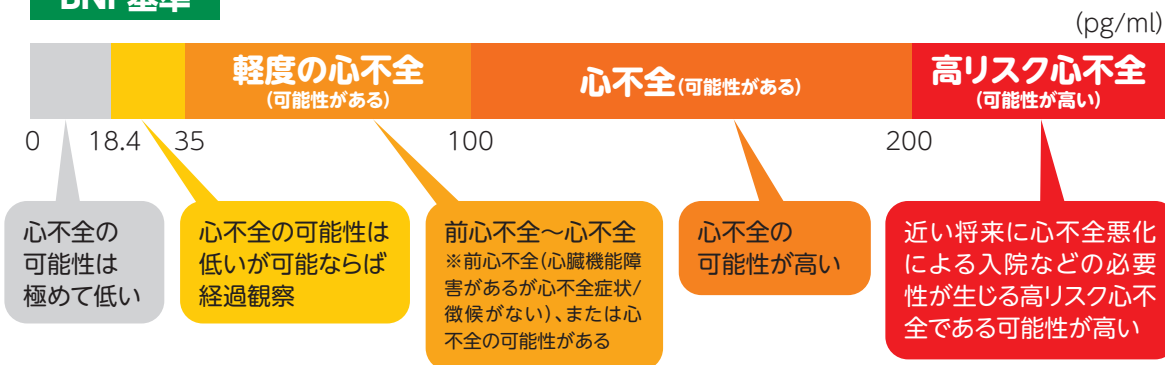
BNPとは

BNPは一言でいうと、「心臓への負担」を反映する検査です。

心筋梗塞や心臓弁膜症、不整脈などの心臓病だけでなく、高血圧や糖尿病など心臓に負荷のかかる状態でも上昇し、自ら心臓を保護しています。そのためBNPが高いということは、何らかの負荷が心臓にかかっていることを意味し、心不全のマーカーとして使用されています。

血液中の濃度を調べることで心不全や心肥大など心臓病の早期発見が可能となります。

BNP基準



2024年度 フレッシュ職員紹介

皆様よろしく
お願いいたします!

診療放射線技師

少しでも
貢献できる様に
頑張ります!



臨床検査技師

至らない点が多く
あるかと思いますが、
一生懸命頑張ります!



健診アシスタント

謙虚さを忘れず、
一生懸命
頑張ります!



成長し少しでも早く
お役に立てるよう
日々努力します!



管理栄養士

精一杯
頑張りますので、
よろしく
お願いいたします!



業務部

いち早く
仕事を覚え、
一人前になれる様に
頑張ります!



持ち前の明るさと
フットワークの軽さを
お見せします!



仕事を早く
覚えられるよう
日々精進します!



初めての
社会人生活ですが、
皆様のお役に立てるよう
頑張ります!



健康 一口メモ

7月になり、暑い日が続きますね。スポーツドリンクやジュースなど冷たくて甘い飲み物がおいしい季節ですが、飲む頻度が増えていませんか。

スポーツドリンクは、スポーツや屋外の仕事など、汗をかく時に飲むものです。暑いからといって日常的に飲むと、糖分の過剰摂取になります。飲み物は、食べ物と比べて糖の吸収が速いため、血糖値を急激に上昇させます。血糖値が急激に上がると、血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌され、糖を脂肪に変えて蓄えてしまいます。つまり、甘い飲み物の飲み過ぎは肥満の原因になるのです。飲み物はなるべくお茶や水にし、1~2時間毎にコップ1杯程度(200ml) こまめに摂るように意識しましょう。

管理栄養士 杉田 歩美

編集後記

暑い夏の時期となりました。夏といえば、アイスやき氷、そうめんやサラダなど冷たくさっぱりとしたものが食べたくなりますね。私は夏といえば「そうめん」を思い浮かべます。

そうめんは昔からめんつゆで食べるのが王道とされてきましたが、最近ではごま油を入れて中華風にしたり、カリカリに焼いておつまみにしたりと、様々なアレンジが紹介されています。今年の夏は、様々なレシピを参考に私なりのアレンジそうめんにチャレンジしてみようと思います。夏バテで食欲が落ちる時期でもあります、皆様もおいしく食べられる工夫をしてみたいはいかがでしょうか。

健康管理部 田中 まこ