

# Active Life

アクティブ  
ライフ



Vol.131  
2023.9  
[SEP]



令和5年度全国労働衛生週間実施要綱	2・3
事業所紹介「株式会社聖心製作所」	4
LOX-index®	5
睡眠の質を高めよう!	6
施設健診・集合健診ご案内	7
インフルエンザ	8
健康一口メモ・編集後記	8

メタセコイアが約500本植えられた約2.4kmの並木道。韓国ドラマ「冬のソナタ」の場所に似ていると話題になったのが21年前。我々の身体もあれから21年経っています。変わらぬ姿で真っ直ぐたたく街路樹を見習いたいものです。(撮影:滋賀県高島市)

#### ■ 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2023

# 令和5年度全国労働衛生週間実施要綱

## 目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場

準備期間:9月1日から9月30日まで 本期間:10月1日から10月7日まで 主唱者:厚生労働省・中央労働災害防止協会 実施者:各事業場

### 1 趣旨

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第74回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、高齢化の進行により、一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっている。また、中高年齢の女性を中心に、転倒などの労働者の作業行動に起因する労働災害が高い発生率となっている。人生100年時代に向けて高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりを推進していくためにも、高年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)に基づく対策の推進とともに、労働者の健康管理や治療と仕事の両立への支援をさらに推進していく必要がある。

また、過労死等事案の労災認定件数は、令和4年度には904件となっており、引き続き過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策の推進が必要である。このうち、特に精神障害による労災認定件数は令和4年度には710件と過去最多となっており、メンタルヘルス対策をさらに強化していく必要がある。

さらに、労働者の健康確保において、産業界の選任義務のない小規模事業場における体制確保や取組の推進が大きな課題となっている。これらの事業場は全体の96%を占めており、小規模事業場における健康確保対策の推進が重要である。

化学物質による休業4日以上の労働災害は、450件程度で推移し、特定化学物質障害予防規則等の特別規則の規制の対象となっていない物質を起因とするものが全体の8割を占めている。また、化学物質等による重大な遅発性の職業性疾患も後を絶たない。このため、厚生労働省では、従来、特別規則の対象となっていない全ての危険・有害な物質への対策を強化するため、事業者が自ら行ったリスクアセスメントの結果に基づき、ばく露防止のために講ずべき措置を適切に実施する制度を導入した。この仕組みを実効あるものとするため、ばく露の上限となる濃度基準値の設定、危険性・有害性に関する情報伝達の仕組みの整備・拡充を行うため、所要の法令改正を順次、行っているところである。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間約1,000人にも及ぶところ、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存している。その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務付けられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に講じられていない事例が散見されたことを踏まえ、一定の建築物や工作物などの解体・改修工事については、資格者による事前調査や、石綿事前調査結果報告システムを用いた報告の義務化など、石綿によるばく露防止対策の強化を進めている。

このような状況を踏まえ、第14次労働災害防止計画(以下、「14次防」という。)において、令和5年度より「自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発」や「労働者(中高年齢の女性を中心に)の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進」、「労働者の健康確保対策の推進」、「化学物質等による健康障害防止対策の推進」等合計8つの重点を定め、労働災害防止対策を進めている。

さらに、建設アスベスト訴訟の最高裁判決(令和3年5月17日)を踏まえ、有害物質による健康障害の防止措置を義務づける労働安全衛生法第22条の規定に関連する労働安全衛生規則等11の省令の規定について、請負人や同じ場所で作業を行う労働者以外に対しても、労働者と同等の保護措置を講ずることを事業者が義務づける改正が実施され、令和5年4月に施行されており、事業者に求められる労働衛生対策の実施対象の幅は広がっている。

このような背景を踏まえ、今年度は、「目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場」をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

### 2 スローガン

目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場

### 3 期間

10月1日から10月7日までとする。なお、全国労働衛生週間の実効を上げるため、9月1日から9月30日までを準備期間とする。

### 4 主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

### 5 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

### 6 協力者

関係行政機関、地方公共団体、安全衛生関係団体、労働団体及び事業者団体

### 7 実施者

各事業場

## 8 主唱者、協賛者の実施事項

以下の取組を実施する。

- (1) 労働衛生広報資料等の作成、配布を行う。
- (2) 雑誌等を通じて広報を行う。
- (3) 労働衛生講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。
- (4) 事業場の実施事項について指導援助する。
- (5) その他「全国労働衛生週間」にふさわしい行事等を行う。

## 9 協力者への依頼

主唱者は、上記8の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

## 10 実施者の実施事項

労働衛生水準のより一層の向上及び労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業場においては、事業者及び労働者が連携・協力しつつ、次の事項を実施する。

### (1) 全国労働衛生週間中に実施する事項

- ア 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- イ 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ウ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- エ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- オ 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

### (2) 準備期間中に実施する事項

下記の事項について、日常の労働衛生活動の総点検を行う。

- ア 重点事項
  - (ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
  - (イ) 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項
  - (ウ) 転倒・腰痛災害の予防に関する事項
  - (エ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項
  - (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項
  - (カ) 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項
  - (キ) 「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
  - (ク) 「STOP! 熱中症 ケールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進に関する事項
  - (ケ) 「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」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項
  - (コ) 小規模事業場における産業保健活動の充実に関する事項
  - (サ) 女性の健康課題に関する事項
- イ 労働衛生3管理の推進等
  - (ア) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項
  - (イ) 作業環境管理の推進に関する事項
  - (ウ) 作業管理の推進に関する事項
  - (エ) 「職場の健康診断実施強化月間」(9月1日～9月30日)を契機とした健康管理の推進に関する事項
  - (オ) 労働衛生教育の推進に関する事項
  - (カ) 「事業場における労働者の健康保持増進の指針」等に基づく心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施に関する事項
  - (キ) 快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進に関する事項
  - (ク) 「副業・兼業の促進に関するガイドライン」に基づく副業・兼業を行う労働者の健康確保対策の推進に関する事項
- ウ 作業の特性に応じた事項
  - (ア) 粉じん障害防止対策の徹底に関する事項
  - (イ) 電離放射線障害防止対策の徹底に関する事項
  - (ウ) 「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項
  - (エ) 「振動障害総合対策要綱」に基づく振動障害防止対策の徹底に関する事項
  - (オ) 「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づく情報機器作業における労働衛生管理対策の推進に関する事項
  - (カ) 酸素欠乏症等の防止対策の推進に関する事項
  - (キ) 建設業、食料品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等に関する事項
- エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
  - (ア) 東京電力福島第一原子力発電所における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底に関する事項
  - (イ) 「原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について」(平成24年8月10日付け基発0810第1号)に基づく東京電力福島第一原子力発電所における事故の教訓を踏まえた対応の徹底に関する事項
- オ 業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策

※上記(2)準備期間中に実施する事項についての記載で、小項目(ア)以下については、省略しております。詳しくは厚生労働省から出されています原文をご覧ください。

## 事業所紹介



# 株式会社 聖心製作所



昭和31年東大阪市で創立以来、「先進技術の一步先へ」の理念の下、人々の暮らしを支えるダイカスト製品を製造しています。近年では、製造ラインの自動化や太陽光パネルの導入による自家発電への取り組みを積極的に行っております。



大紀アルミニウム工業所グループ/ダイカスト専門メーカー

 株式会社 聖心製作所

〒527-0066

滋賀県東近江市柴原南町字深谷1592-1

TEL:0748-20-3755

<https://seishinss.co.jp/>

関連会社

Seishin(Thailand)Co.,Ltd

No. 700/159 Moo. 1 Tambol Bankao,

Amphur Panthong Chonburi 20160 Thailand

TEL:+ 66-38-458272-4 FAX:+ 66-38-468625



### 【衛生事業の取り組み】

滋賀保健研究センター様には、平成26年に東近江市に工場移転後、毎年定期健康診断や特殊健康診断を実施いただき、衛生管理に関する法改正の情報提供等、従業員の健康管理のサポートを行っていただいております。

自身の生活習慣を見直したり、従業員の健康に対する意識が向上する良い機会となっております。今後も、ご指導いただきながら従業員の健康管理に努めてまいります。



採血のみで簡単に検査できます

# 脳梗塞 心筋梗塞は ある日突然発症します

脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数はがんと同水準。  
「4人に1人」が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

## LOX-index<sup>®</sup> [ロックス・インデックス]

血液検査



### 本当は怖い動脈硬化

動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を発症します。

健康な血管

プラークが発生

血栓が形成

脳梗塞・心筋梗塞



発症

気が付かないまま経過

#### 脳梗塞

寝たきりの原因にもなる疾患  
「3人に1人」が死亡か後遺症に



#### 心筋梗塞

突然死の危険のある疾患  
年間「約15万人」が発症



生活習慣を改善し、  
早期に予防することが大切！

## LOX-index<sup>®</sup> [ロックス・インデックス] でどうして将来リスクが分かるの？

採血のみの  
簡単検査！

検査では血液中の酸化した超悪玉コレステロール[酸化変性LDL]と、それを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進ませる[LOX-1]というタンパク質を測定します。動脈硬化の進行から将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症危険度(リスク)を評価します。

LOX-1

超悪玉  
コレステロール

[血管]

◆予約に関するお問い合わせ 一般財団法人 滋賀保健研究センター 渉外担当まで

# 睡眠の質を高めよう!



管理栄養士 北村 美幸

まだまだ暑い日が続いていますね。なかなか寝付けず睡眠不足を感じる方も多いのではないのでしょうか。慢性的な睡眠不足は、作業能率や判断力の低下、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかってきています。そこで、睡眠の質を上げるポイントについてお伝えします。

## 適度な運動を行いましょう

普段から運動習慣のある人は、運動習慣のない人よりも睡眠が深く、良質な睡眠をとっているといわれています。就床3時間前に汗ばむ程度に運動を行うことがおすすめです。ただし、激しい運動はかえって睡眠を妨げる可能性があるため、負担が少なく長続きできるような有酸素運動(ウォーキングなど)を行いましょう。暑い時期には無理せず、体調が悪い時の運動は控えてください。

## 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避けましょう

タバコの成分の1つであるニコチンは覚醒作用があり、就寝前に喫煙すると眠れなくなります。また、喫煙は睡眠時無呼吸症候群など他の疾患を発症する危険性を高めます。禁煙するのが一番ですが、まずは就寝前の喫煙を控えましょう。

カフェインは、コーヒー、緑茶、栄養ドリンク、エナジードリンクなどに含まれています。カフェインには睡眠中枢に関与する「アデノシン」の作用を妨害する働きがあります。カフェインは利尿作用があり、夜中に尿意で目が覚めることにつながります。就寝3~4時間前は控えるようにしましょう。

## うっすら汗ばむ程度に入浴しましょう

体温は睡眠と深い関係があります。入浴によって体温を上昇させると、その後深部体温が下がり、スムーズに就寝できます。就寝前の約1.5時間前に40度程度のぬるめの温度で湯船に浸かりましょう。42度以上のお湯に浸かると、かえって入眠が妨げられることがあるので注意しましょう。

## 長すぎる昼寝は控えましょう

仕事や生活上の都合で、夜に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、昼寝が作業能率を高めるといわれています。昼寝のタイミングは、昼食後から15時までの間の30分以内が望ましいです。ただし、必要以上に長く寝すぎると、夜中に目が覚めやすく熟眠感も減ってしまいます。

## 眠気を感じてから寝床に入り、起きる時間は一定にしましょう

眠ろうとする意気込みや、眠れないのではないかという不安は脳の覚醒を促進し、入眠を遠ざけます。就寝時刻は多少前後しても気にしないようにしましょう。代わりに起床時間はできる限り一定にし、朝日を浴びて朝食を摂りましょう。明るい光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠に関するホルモンである「メラトニン」の分泌リズムを整えることができます。

## 腸内環境を整えましょう

睡眠ホルモンのメラトニンを増やすには、メラトニンの元となるセロトニンがしっかりと働くことが重要です。セロトニンのほとんどは腸内で生産されます。腸内環境を良くするために、発酵食品や食物繊維を日頃から意識して摂取しましょう。

※参考資料 厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」

1年に1回、健康診断受診してますか？

## 施設健診・集合健診ご案内

## 高月まちづくりセンター

湖北・高月・木之本地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 長浜商工会議所

湖北地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。(奇数月の第3火曜日)

## かばた館

高島地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 財団本部 本館

定期健康診断や生活習慣病健診・特殊健康診断を実施しています。

## 財団本部 別館

人間ドック・婦人科健診中心に実施しています。

## 大津市立市民文化会館

大津地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## キラリエ草津

草津・栗東・瀬田地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 水戸コミュニティセンター

湖南工業団地周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。2月は婦人科検診も受診可能です。

## 神照まちづくりセンター

長浜・湖北・高月地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 米原ゆめホール

米原・彦根地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## ひこね文化プラザ

彦根・犬上・愛知川地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## ウェルネス八日市

東近江・湖東・蒲生地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 日野町林業センター

日野地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## サントピア水口

水口地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。1月は婦人科検診も受診可能です。

## 忍の里プララ

甲南・水口地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 伊賀市ゆめぼりすセンター

三重県伊賀・名張市周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## みやこめっせ

京都府内の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

## 東和薬品RACTABドーム

大阪府内の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。

いずれも完全予約制です。事前予約がない場合は受診することができません。不定期で開催している健診会場がございますので、予めお電話にてご確認ください。

ご加入の健康保険組合様により健診内容が定められている場合がございます。健診会場によって、実施出来ない検査がある場合もございます。予約の際にご確認ください。よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先

滋賀県内お問い合わせは	財団本部	TEL.0120-35-9997
三重県伊賀上野地区のお問い合わせは	伊賀営業所	TEL.0595-22-8107
京都・大阪府内のお問い合わせは	北大阪営業所	TEL.072-643-8085

# インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが体内で増殖し、熱やのどの痛みなどの症状を引き起こす感染症です。日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染している状況です。11月頃から流行し、1～2月の冬季に感染のピークを迎えます。子供や高齢者、免疫力が低下している方では重症化することがありますので注意が必要です。



## インフルエンザと風邪との違い

	インフルエンザ	風邪
発症時期	主に冬季(1～2月がピーク)	1年中
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高熱(38℃以上)</li> <li>・局所症状 (のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳など)</li> <li>・全身症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱</li> <li>・局所症状 (のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳など)</li> </ul>
症状の進行	急激に進行	比較的ゆっくり進行

## インフルエンザを予防しよう

### <感染経路を断とう>

インフルエンザは唾やくしゃみなどの飛沫物から感染する飛沫感染、またウイルスが付着している部分に触れることによって感染する接触感染があります。帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールで手指消毒をするとより効果的です。

### <免疫力を高めよう>

免疫力が低下していると、感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事、適度な運動習慣を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### <予防接種を受けよう>

予防接種(ワクチン)を受けることで、インフルエンザの発症や発症時の重症化を防ぐことができます。

## インフルエンザに感染したら

- ・高熱が出る、全身症状が生じた場合は医療機関で受診しましょう。
- ・安静にして十分に睡眠をとりましょう。
- ・水分をこまめに摂りましょう。
- ・マスクを着用し、他の人にうつさないようにしましょう。



## 健康一回メモ

夏が終わり、食欲の秋を迎えますね。気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になり、体に多くのエネルギーを溜め込もうとするため、食欲が増すといわれています。また、秋は芋、栗、秋刀魚、果物など、美味しい食べ物が豊富なため、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。食べ物が美味しい時期だからこそ、食欲を上手にコントロールしましょう。

満腹中枢が刺激されるのは、食事を始めてから15分以上が経過したころです。ゆっくりよく噛んで食べるように意識しましょう。食事の始めに水や汁物を飲んだり、野菜類から先に食べたりすることで空腹感を落ち着かせ、早食い防止につながります。

管理栄養士 杉田 歩美

## 編集後記

この夏はいかがお過ごしでしたでしょうか。9月になり、暑さも徐々に和らぎ生活しやすい

季節となってきましたね。

さて、9月1日は防災の日です。日本では自然災害が多く、災害に対する認識を深めることを目的に防災の日は制定されました。

災害は、いつどこで自分の身に降りかかるか予想ができません。これを機会に「もしも」に備えて、防災対策を見直してはいかがでしょうか。

システム課 越野 真実

