



## 事務所の環境測定とは？

事業者には、労働者が安全かつ衛生的に仕事ができるよう事務所環境を整える義務があり、事務所には労働安全衛生法に基づく事務所衛生基準規則（以下事務所則という）が定められています。事務所則には、事務所の空気環境・採光・照明・騒音・空調などの基準が定められており、これらを満たす必要があります。

この規則では、空気中の一酸化炭素・二酸化炭素の量の基準も決められており、2ヶ月に一度測定を行うことで、基準値を超えていないか評価します。事務所で安全かつ快適に仕事ができるよう、環境を整えるために行うもので、事務所測定は業種に関係なく行う必要があります。現在、労働基準監督署への測定結果の提出義務はありません。しかし、結果を5年間保存しておく必要があります。

事務所の環境測定は、有害な物質を扱っている作業場所の環境測定に比べると軽視されがちですが、大切なものです。また測定結果により、二酸化炭素の量が基準値よりも高く検出された場合、職場で十分な換気が行っていない、あるいは人数が多く、密の状態であることも分かります。このご時世では、特に注意すべき点です。快適な職場環境を作り、快適に働きましょう。

事務所・有害業務など、環境測定や労働安全衛生に関してご不明な点がある際は、下記までお問い合わせ下さい。

お問合せ 聖隷健康診断センター 作業環境測定室  
TEL:053-475-1229

聖隷健康診断センター 作業環境測定室 本山 賀偉

## 聖隷健康診断センター

予約センターフリーコール 0120-938-375  
〒430-0906 浜松市中区住吉2-35-8  
FAX.053-474-2505



- バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約20分
- 14番線 (聖隷健康診断センターバス停下車)
- ⑧ せいでいまわり富塚じゅんかん ⑤1 せいでい浜松 泉 高丘
- 15番線 (和地山上バス停下車)
- ④0 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
- ④3 市役所 金指 気賀 ④4 市役所 伊平
- ④5 市役所 奥山 ④7 市役所 葵町 医大
- 16番線 (和地山上バス停下車)
- ④1 美 高丘 ファイブガーデンズ 花川運動公園
- ④6 市役所 都田 フルーツパーク
- ④6-② 市役所 葵町 都田口 テクノ フルーツパーク
- ④8 和合 西山
- 車を利用される場合
- ・東名高速道路浜松西ICより約20分
- ・東名高速道路三方原スマートICより約15分
- ・駐車場はセンター横の聖隷パーキングをご利用ください

## 聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール 0120-938-375  
〒433-8558 浜松市北区三方原町3453-1  
FAX.053-438-2948



- バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約50分
- 15番線 (聖隷三方原病院バス停下車)
- ④0 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
- 車を利用される場合
- ・東名高速道路浜松西ICより約15分
- ・新東名高速道路浜松SAスマートICより約20分
- ・駐車場は聖隷三方原病院駐車場をご利用ください

## 聖隷健康サポートセンター Shizuoka

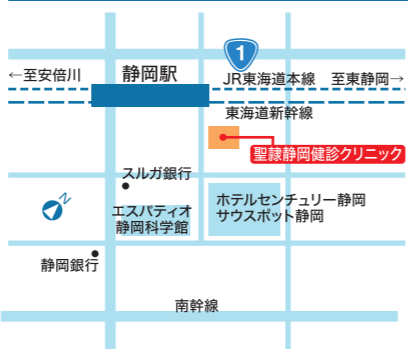
予約センターフリーコール 0120-283-170  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー 東静岡  
FAX.054-280-6252



- 電車を利用される場合
- ・JR東静岡駅南口より徒歩2分 (グランシップ隣)
- ・静岡鉄道長沼駅 徒歩15分
- バスを利用される場合
- ・しずてつジャストライン 「静岡日本平線」、「県立美術館線」
- ・「東静岡大線」乗車 (東静岡駅南口もしくは曲金7丁目下車)
- 車を利用される場合
- ・東名高速道路静岡ICより約15分
- ・東名高速道路日本平久能山スマートICより約10分
- ・新東名高速道路新静岡ICより約20分
- ・駐車場はセンター横の立体駐車場 (2F~4F) をご利用ください

## 聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール 0120-283-170  
〒420-0851 静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F~7F  
FAX.054-280-6252



- 電車を利用される場合
- ・JR静岡駅南口より徒歩1分

社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
保健事業部

聖隷健康診断センター  
聖隷予防検診センター  
地域・企業健診センター  
聖隷健康サポートセンター Shizuoka  
聖隷静岡健診クリニック

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hoken/>  
2021年 春号 VOL.77 2021年4月1日発行 発行人・保健事業部 福田典興

# すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]

2021年4月~WEB版ストレス  
チェックサービスを開始します

vol.77  
2021年 春号



こちらの写真は、浜松学芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。  
▶生徒さんのことは… 浜名湖は四季折々に様々な表情を見せてくれます。私たち浜松学芸高校社会科学部は、そんな地元の魅力を探して活動しています。そんな中でふと見つけた春の浜名湖の景色は、私たちの宝物です。

## ストレス対策ワンポイントアドバイス

### こころのABC活動で ストレスをコントロール!

新生活が始まるこの季節、期待感と共に不安や緊張を感じることもあるでしょう。コロナ禍でもできる心身のストレスコントロール術を取り入れてみませんか？



#### こころのABC活動しよう

アクト  
A Act ..... こころもからだも人とも活動的になる

好きな音楽を聴く、ウォーキングをする、家族と今日の出来事を話す、好きな本を読むなど、コロナ禍でも実施できるような「こころのアクト・からだのアクト・人とのアクト」を取り入れる。

ビロング  
B Belong ..... コロナ対策を講じながら人と交わる

懐かしい友達や、同じ趣味の会の人、「どうしている？」と聞いてみる、祖父母に連絡する、感染拡大が収束したらやりたいことを仲間と計画を立てておく。

チャレンジ  
C Challenge ..... 目の前のできることに挑戦する

習い事や語学勉強などをしてみる、沿道の花壇の手入れ、ゴミ拾い、ペットや植物の世話、困っている人の助けや、ボランティア活動を実践してみる。

参考：早稲田大学応用健康科学研究室が推奨するメンタルヘルス問題予防活動

産業保健推進課は、働く方々の健康のサポートを行っています。健康講演などで、メンタルヘルス対策について更に詳しくお伝えすることも可能です。

オンラインや動画での講演も実施しています。講演などのお問い合わせにつきましては下記までお願いいたします。

お問合せ 事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課  
☎ 053-473-5529

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 保健師 鈴木 綾乃