

すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]
保健事業部では働く皆さんのための動画を制作しています

vol.82
2022年 夏号



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。
▶生徒さんのことば… 私たちの活動エリアは御前崎にも広がっています。
どこまでも広がる青空と太平洋が雄大ですが、カーブミラーを入れることで懐かしい感じに仕上がりました。

化学物質管理に関する法令改正

厚生労働省より2021年7月19日に公表された「職場における化学物質等の管理のあり方に関する検討会報告書」に基づいて法令改正の準備が進められています。大項目は以下のとおりです。

- 1 事業場における化学物質に関する管理体制の強化
- 2 化学物質の危険性・有害性に関する情報の伝達の強化
- 3 リスクアセスメントに基づく自律的な化学物質管理の強化
- 4 化学物質の自律的な管理の状況に関する労使等のモニタリング
- 5 化学物質に起因するがんの把握の強化
- 6 化学物質管理の水準が一定以上の場合の個別規制の適用除外
- 7 作業環境測定結果が第三管理区分の事業場に対する措置の強化
- 8 ばく露の程度が低い場合における健康診断の頻度の緩和

検討会報告書では「化学物質への理解を高め自律的な管理を基本とする仕組み」へ移行することが掲げられています。化学物質に起因する休業4日以上労働災害のうち、有機則・特化則等の特別規則対象外物質によるものが約8割あり、特別規則による規制では労働災害の防止が難しくなっている状況があります。

今後は事業場における化学物質取り扱い状況の把握やリスクアセスメント等、変化に対応できる体制づくり等が必要となります。今回の法令改正等、労働衛生管理に関してご不明な点があれば、ご相談ください。

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

作業環境測定室 軸丸 靖章

健康管理ワンポイントアドバイス

高血圧パラドックス*って知っていますか？

▶ご自分の血圧を意識していますか？

高血圧は治療法が確立されているにもかかわらず、高血圧がある方の4分の3が適切に管理されていません。これを高血圧パラドックスと呼び、近年重要視されています。

高血圧は自覚症状がなく、そのまま放置すると動脈硬化から、心疾患や脳卒中の発症につながり、後遺症が残ることもあります。

心臓や脳の病気を発症してからリハビリを頑張るより、まずはご自身で血圧測定の習慣を持ち、食事・運動・禁煙などの生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

▶高血圧予防のポイント

注)現在、通院中の疾患がある方は、主治医にご相談ください。

食事

- 減塩調味料の利用
- 野菜、果物でカリウム摂取
- 和食がおすすめ (出汁を活用・豆製品・魚)

運動

- +10 (プラステン) 今より10分多く身体を動かそう
- 時間がない方は『ながら運動』を活用

飲酒

- 休肝日は週2日
- 1日1合まで (女性はその半分が目安)
- 水も一緒に飲みながら、飲酒量を控える

体重コントロール (肥満: BMI25以上の方)

- 1か月に1kg以内を目安に、現体重の3~4%の減量を目指しましょう ※標準体重以下の方は無理に減らす必要はありません

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

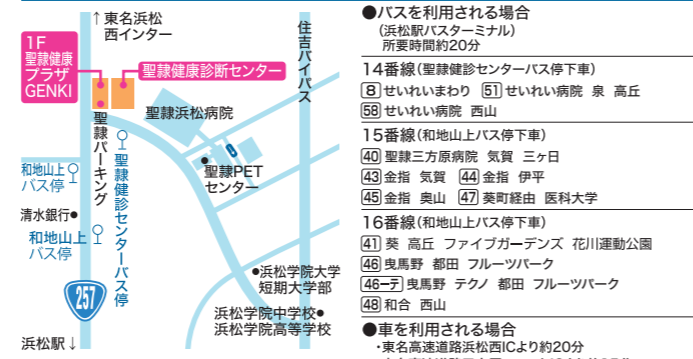
産業保健推進課は、働く方々の健康のサポートを行っています。健康講演などで、心身の健康増進について更に詳しくお伝えすることも可能です。オンラインや動画での講演も実施しています。講演等のお問合せにつきましては下記までお願いいたします。

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

産業保健推進課 保健師 桑原 聖子

聖隷健康診断センター

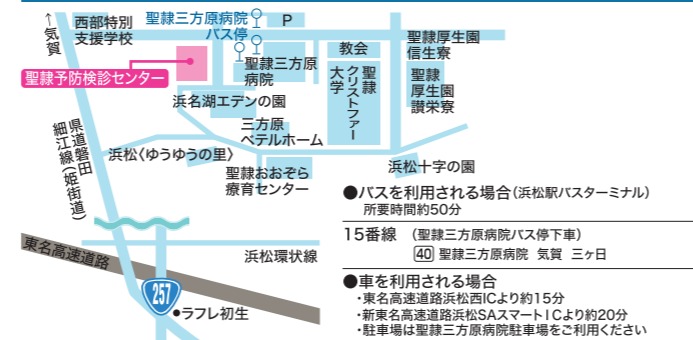
予約センターフリーコール 430-0906
0120-938-375 浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505



- バスを利用される場合 (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) せいらいまわり (5) せいらい病院 泉 高丘
- (58) せいらい病院 西山
- 15番線 (和地山上バス停下車)
- (40) 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日
- (43) 金指 気賀 (44) 金指 伊平
- (45) 金指 奥山 (47) 美町経由 医科大学
- 16番線 (和地山上バス停下車)
- (41) 葵 高丘 ファイブガーデンス 花川運動公園
- (46) 曳馬野 都田 フルーツパーク
- (46-3) 曳馬野 テクノ 都田 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

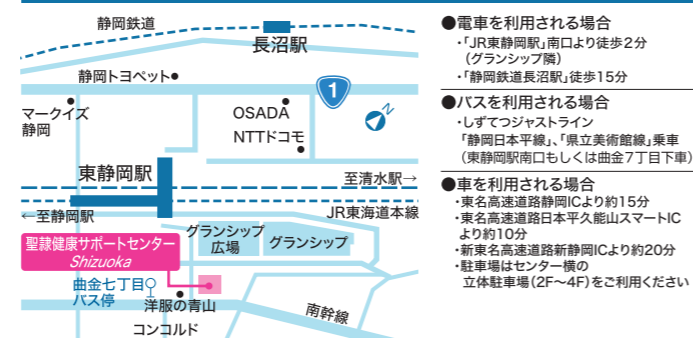
予約センターフリーコール 433-8558
0120-938-375 浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948



- バスを利用される場合 (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) 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

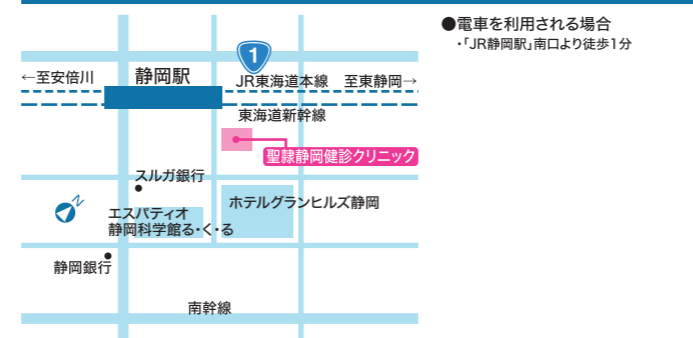
予約センターフリーコール 422-8006
0120-283-170 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡
FAX.054-280-6252



- 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 420-0851
0120-283-170 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/>

2022年 夏号 VOL.82 2022年7月1日発行 発行人:保健事業部 福田崇典
★すこやか&オアシスは保健事業部ホームページからもご覧いただけます。