

労働衛生管理の推進 ～作業環境測定士の活用～

労働災害防止の取り組みを労使一体となって行うため、常時50人以上の労働者を使用する事業所は、衛生委員会の設置が義務付けられています。また、衛生委員会は、毎月1回以上開催しなければなりません（労働安全衛生法施行令第9条、労働安全衛生規則第23条）。

私たち作業環境測定士は、作業環境測定結果を基に作業場の作業環境管理・作業管理の改善や推進を専門的な立場から事業所の衛生委員会に助言することもあります。

法令遵守は、労働衛生管理を進める上で事業者の最低限度の義務です。しかし、労働安全衛生法はわかりにくく、通達等も多くあります。特に、有害業務に関わる部分は解釈が容易ではありません。また、法令改正等の情報も自ら取得しにいかねば得る事ができません。

事業所で労働衛生管理を任せられ、社内に相談できる人がおらず困っている担当者様もいらっしゃると思います。作業環境測定士は、事業所にとって最も身近な労働衛生の専門家です。法令改正や現場の労働衛生管理においてご不明な点がある際は、下記までご相談ください。

なお、当事業部では衛生管理者の資格取得を目指す方を対象に、「衛生管理者受験準備講習会」を開催しています。私たちと一緒に、衛生管理者の資格取得を目指しましょう。

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 白石 彩華

季節のワンポイントアドバイス

冷房病を防いで快適な夏を！

汗が出るこの季節、頼りになるのが冷房です。暑い時、キンキンに冷えた空間は気持ちがいいものですが、冷えずぎて体調を崩してしまうことはありませんか？

冷房病は自律神経失調症の一つ

症状 頭痛、肩こり、下痢、便秘、頻尿、腰痛、月経不順、手足のしびれ・冷え、むくみ

身体は外気温の高低が生じると、自律神経が体温を一定に保とうと働きます。しかし、人間は暑い屋外と冷えた屋内との出入りが多いと、1日に何度も体温や発汗の調節をしなければならず、自律神経のバランスを崩してしまいます。また、長時間冷えると血行が悪くなります。

冷房病を防ぐ方法

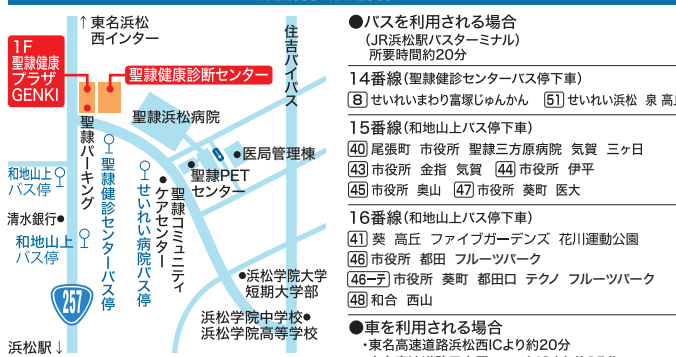
- 1 室内の温度は25～28℃が目安／外気温との差は5℃以内に冷えたな、と感じたらこまめに温度をコントロールしましょう♪
- 2 ひざ掛け、薄手の腹巻など自分で調節できるものを活用腹部を守ると全身の温度も上がり、腰の冷えも防止できます。
- 3 シャワーで済ませず湯船につかるぬるめのお湯に15分程度つかり、身体を温めましょう。
- 4 アイスやジュースなど冷たい物を摂りすぎない温かい食べ物・飲み物を意識的に摂りましょう。
- 5 ストレスをためず、リフレッシュ！たっぷり睡眠！生活習慣の乱れを減らすと、自律神経のバランスが整いやすくなります。
- 6 適度に身体を動かすストレッチをすると、血行がよくなります。

体調に注意して、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

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

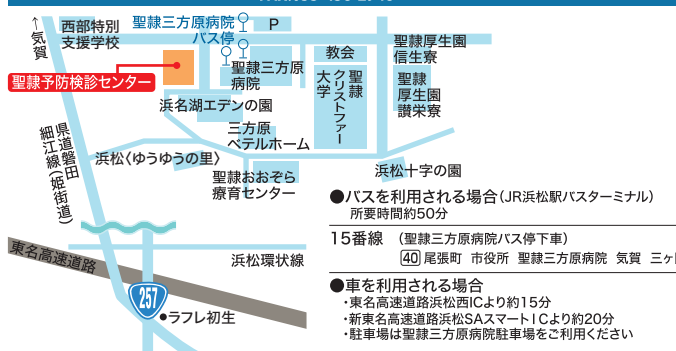
聖隷健康診断センター

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



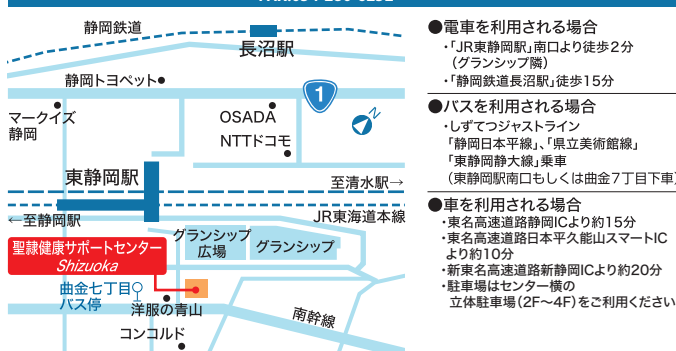
聖隷予防検診センター

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



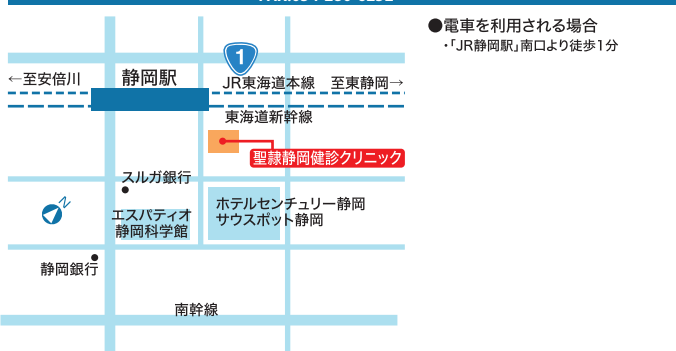
聖隷健康サポートセンター Shizuoka

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



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



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/>
2020年 夏号 VOL.74 2020年7月1日発行 発行人・保健事業部 福田典典

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

【特集】

人間ドック・健康診断 24時間いつでも簡単予約

vol.74
2020年 夏号



こちらの写真は、浜松芸芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。

▶生徒さんのことば… 私たちは、地場産業の注染浴衣のPRに取り組んでいます。毎年、その年の新作浴衣のポスターを制作して、少しでも多くの方に注染浴衣の魅力が伝わればと思っています。私たちも着心地やほかしをとて気に入っています。