



塗料の剥離作業における 労働災害防止について

剥離剤を使用した塗料等の除去作業における中毒事例が多発しています。

厚生労働省から2020年にこれら作業に関する通達が出ていましたが、2022年にも再度、一部内容を更新して注意喚起がされています。橋梁塗膜除去工事や石綿除去工事などを行う作業者を主な対象としていますが、当該作業以外でも事業所内で臨時の場合も含め、拭き作業や清掃作業において、同様の作業を行うことがあると思います。これら作業では、薬品等の有害物と呼吸域が近くなるため、換気や防毒マスクの着用等のばく露防止措置が適切でない場合、中等の労働災害が発生するリスクが高くなります。これら作業に限った話ではありませんが、化学物質を使用する場合には、SDS（安全データシート）を入手・確認し、その情報に基づいてばく露防止措置を講じたうえで作業にあたる必要があります。通常業務のなかで行われる作業であれば、管理も行き届きやすいですが、頻度が少ない場合や急遽、作業を行う場合は、注意が必要です。短時間あるいは少量であっても、適切なばく露防止措置を実施し、健康障害を防止する必要があります。

事業所における化学物質管理やその法令解釈等の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。

●参考：剥離剤を使用した塗料の剥離作業における労働災害防止について（令和4年5月18日）

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

今の眠りに満足していますか？

ところが疲れてしまうとゆううつになったり、体調を崩したりと心身の不調につながります。良質な睡眠は疲労回復効果だけでなく、ストレス解消、集中力アップ、免疫力を上げるなどの効果があり、心身の健康への一番の近道です。

▶ 快適な睡眠のためのポイント

夕食は就寝の3時間前までに

消化が落ち着くまでに2~3時間かかります。夕食が遅くなる場合は消化に良いものを少量に控えましょう。



入浴は就寝2~3時間前に

38~40度程度のぬるめのお湯に30分程ゆっくりつかり、体を温めましょう。半身浴もオススメです。



眠りの環境を整える

暗さ・静けさに加え、季節に応じて室温や湿度も調整しましょう。



適度な運動習慣

夕方の運動は、良質な睡眠につながります。就寝前はリラックス効果のあるストレッチがオススメです。



▶ 就寝前のNG

ブルーライトを見る

ブルーライトは、脳を覚醒する作用があります。スマホ・パソコンは就寝1~2時間前までにしましょう。



アルコール・カフェイン・たばこ

お酒は寝つきが良くても、睡眠の質を低下させます。カフェインやニコチンには覚醒作用があります。



良質な睡眠をとり、秋を楽しみましょう。

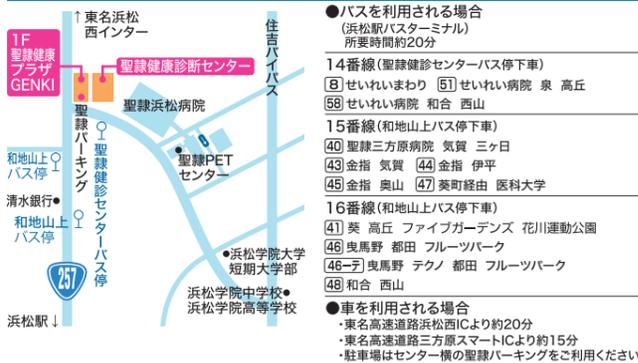
産業保健推進課は、働く方々の健康のサポートを行っています。健康講演などで、心身の健康増進について更に詳しくお伝えすることも可能です。オンラインや動画での講演も実施しています。講演等のお問合せは下記までお願いいたします。

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

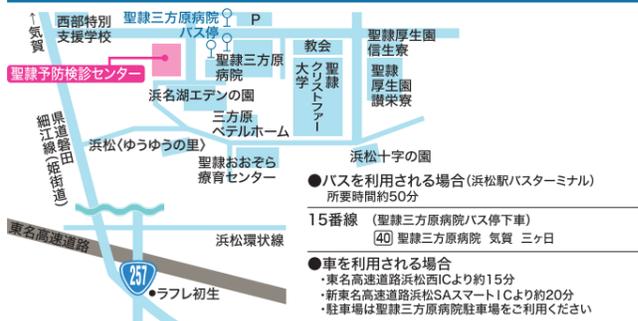
予約センター 0120-938-375
〒430-0906 浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505



- バスを利用される場合 (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 せいれいまわり ⑤ せいれい病院 泉 高丘
 - ⑤⑧ せいれい病院 和合 西山
 - 15番線 (和地山上バス停下車)
 - ④⑩ 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 葵町経由 医科大学
 - 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 曳馬野 都田 フルーツパーク
 - ④⑧-① 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 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 (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)
 - ④⑩ 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 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」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 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/>
2022年 秋号 VOL.83 2022年10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。

すこやか&オアシス

[浜松いわた信用金庫 × 聖隷 スペシャルトーク]

健康経営について

vol.83
2022年 秋号



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…天浜線の西気賀駅からすぐの場所にプリンス岬があるのをご存じですか？
浜名湖周辺で、私たちの特にお気に入りの場所です。