

産業医の定期巡視と健診結果の意見聴取について

産業医の職場巡視については“毎月1回以上”と定められていますが、2017年6月1日の法令改正により、事業所から産業医への情報提供（衛生管理者の職場巡視結果や安全衛生委員会での審議結果等）が毎月1回以上行われている場合、事業所の同意があれば、“2月に1回”とすることが可能です。また、各種健康診断の結果に基づく意見聴取において、事業者は医師等から労働者の業務に関する情報を求められた場合、これを提供しなければならないことが関連規則に追加されます。

働く人の健康を確保する上で、職場巡視を踏まえた産業医等との情報共有は非常に重要です。労働災害を含め業務に起因する疾病を防止するために、産業医をはじめとした安全衛生スタッフと連携して事業所における労働衛生管理を推進していたらと思います。ご不明な点は下記までご相談ください。

お問い合わせ 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 課長補佐 軸丸 靖章

ストレス対策ワンポイントアドバイス

あなたのストレス発散方法は何ですか？

日常生活においてストレスは切っても切り離せないもの。ストレスの中には、やる気や達成感につながる“良いストレス”がある一方で、不安やイライラの要因となる“悪いストレス”もあります。ストレスの感じ方は人それぞれ。その日の体調によっても異なります。

「なんだか疲れたな」「心が休まらないな」と感じたときは、ストレスを軽減する3つの「R」を心がけましょう。

ストレスを軽減する3つの「R」

レスト

Rest

休息

休めるときに休む、良質な睡眠

リラクゼーション

Relaxation

癒やし

好きな音楽を聴く、ストレッチ、入浴

レクリエーション

Recreation

趣味・娯楽

スポーツ、旅行など仕事以外で夢になれること

- 例
- * しっかりお湯に浸かってリラックス。
 - * 夜更かししないで早めに床につく。
 - * 週末は友人と出かけて気分転換♪

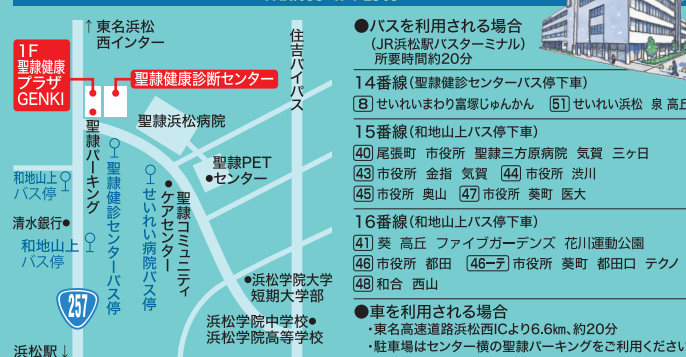
もちろんストレス発散方法も千差万別です。「こうしなければならない」というものはありませんので、自分に合ったものを見つけてみましょう。

また自分ひとりではストレスに対処できなくても、家族や友人のサポートを得ることで気持ちが楽になることもあります。ひとりで悩まず、早めに相談することも大切です。

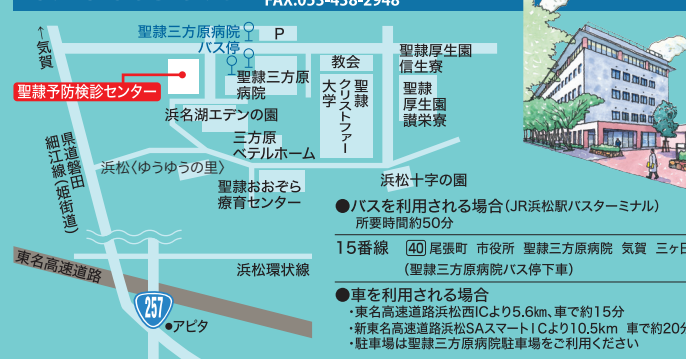
今日からできる3つの「R」を見つけて、ストレスとうまく付き合いましょ！

保健看護管理室 産業保健企画推進課 保健師 武藤 彩香

聖隷健康診断センター 健診センター
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 予検センター
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 健康サポート
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・サ・タワー東静岡2F～4F
FAX.054-280-6252



聖隷静岡健診クリニック 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 <http://www.seirei.or.jp/hoken/>
2017年 夏号 VOL.62 2017年7月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典

みなさまに愛される保健機関をめざして—

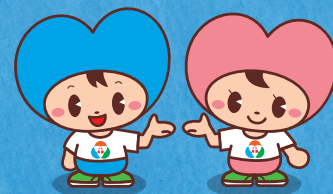
すこやか & オアシス



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

vol.62
2017年 夏号



「夏空の下——聖隷健康サポートセンター Shizuoka」