

粉状物質の有害性情報の伝達による健康障害防止のための取組みについて

平成29年10月24日厚生労働省労働基準局安全衛生部長より、粉状物質の取り扱いに関する通達が出されました。この通達は、化学物質のうち有害性が低いものであっても、粉状物質の微粒子を長期間にわたって多量に吸入すれば肺障害の原因になり得るため、その危険性の認識を徹底し、必要な対策が講じられるようにすることを目的としています。粉状物質を長期間・多量に吸入した場合の肺障害等の健康影響についてはSDS（安全データシート）にきちんと明記し、その情報を周知徹底することで労働衛生管理を推進して健康障害を防止する必要があるという内容です。

粉状物質の一般的な有害性として、肺の繊維化及びこれによる咳、痰、息切れ、肺機能の低下、気胸等の肺障害（じん肺の諸症状）を引き起こすことが知られています。粉じん則の適用が無い場合でも、作業環境管理（発散防止措置）や作業管理（特に呼吸用保護具）等を推進することでばく露を防止することが重要です。労働者の健康障害を防止するために、化学物質の有害性をSDSで認識・周知徹底し、適切な労働衛生管理を推進しましょう。

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

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

運動習慣で ストレス対処を

Quiz 1日10分の運動でもストレス解消に効果がある？(○or×)

Answer ○！1日10分の運動でもストレス解消に役立ちます！

厚生労働省はこころの健康に、
今より10分多くからだを動かすことをすすめています

適度な運動は体の健康にはもちろん、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的・精神的ストレスの解消に役立ちます。

ストレスとなる根本原因を解消することは難しいかもしれませんが、運動は様々な方法があるのでなたにも取り入れやすく、ストレスと付き合う方法としておすすめです。

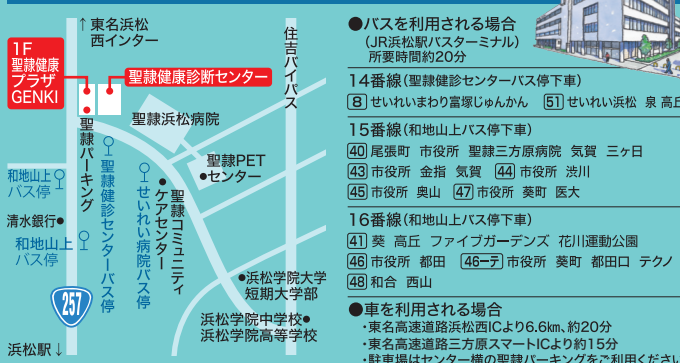
ストレス対策におすすめの運動 3つのポイント

- Point 1 適度な運動を細く長く続ける**
疲れない程度の負荷で、毎日続けることが理想です。毎日のストレスは毎日解消を。
- Point 2 ストレス解消のために「楽しむ」**
勝ち負けにこだわらず、楽しむ気持ちを大切に。自分に合う運動を。
- Point 3 一定のリズムで体幹をつかう。**
リズム運動は、脳の状態を落ち着かせる神経伝達物質であるセロトニンを活性化させる働きがあります。
(例) ウォーキング・腹式呼吸・エアロビクス・ヨガ
太極拳・フラダンス・太鼓を叩く

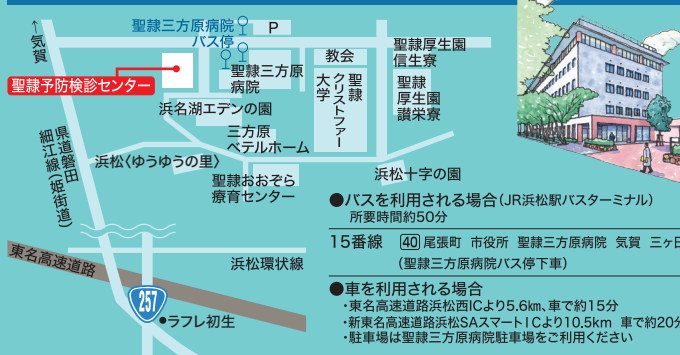
春は運動を始めるのにぴったりな季節です。
1日10分でも楽しく体を動かしてみませんか？

産業保健企画推進課 保健師 舩越 亜希子

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



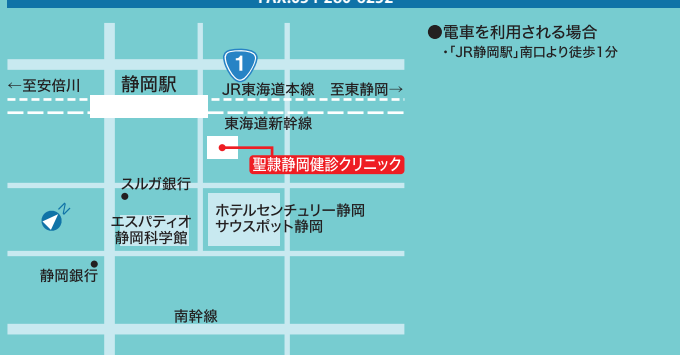
聖隷予防検診センター 予検センター
予約センターフリーコール 0120-938-375
〒433-8558 浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948



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 マークス・ザ・タワー
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/>
2018年 春号 VOL.65 2018年4月1日発行 発行人・保健事業部 福田典興

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

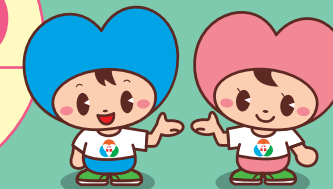
- ・聖隷健康診断センター
- ・聖隷予防検診センター
- ・地域・企業健診センター
- ・聖隷健康サポートセンター Shizuoka
- ・聖隷静岡健診クリニック

けんこう
ジャーナル

短時間で効率的に、健康診断をお届けします
巡回健康診断の舞台裏



vol.65
2018年 春号



コラボ企画！ 保健事業部×聖隷クリストファー高校 写真部
聖隷クリストファー高校 回割 直哉 写真部顧問
●2018年度、表紙の写真は聖隷クリストファー高校
写真部よりご提供いただきます。