

第13次労働災害防止計画について

2018年度から2022年度までの5か年を計画期間として、「第13次労働災害防止計画」が策定されました(厚生労働省)。全体目標として、死亡災害:15%以上減少・死傷災害:5%以上減少が掲げられ、業種別目標・その他目標に加え、重点事項(8つ)が計画に盛り込まれています。

化学物質等による健康障害防止対策の推進については、国際的動向等を踏まえた健康障害防止対策やリスクアセスメント結果を踏まえた作業等の改善、化学物質の有害性情報的確な把握などが重点事項とされており、労働者への安全衛生教育の充実も必要であると示されています。

今回の計画にある通り、事業所における化学物質による健康障害を防止するために重要なことは主に次の3点になります。

- ① SDS(安全データシート)による情報共有。
- ② リスクアセスメントの実施とその結果に基づく改善措置。
- ③ 教育の推進によって有害業務に従事する労働者個人が、その危険有害性を認識して作業にあたること。

化学物質の取り扱いにおける労働衛生管理や健康障害防止対策の推進について、ご不明な点は下記までご相談ください。

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 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

即効 リラックス術

イライラしたり落ち込んだ時に、**短時間で気分転換**する方法をいくつかご紹介いたします。長期間ひどく落ち込む前に、自分に合う「即効リラックス術」を見つけておくことがおすすめです。

＊深呼吸をする

深呼吸は自律神経に意図的に働きかけリラックスさせてくれます。肩の力を抜き、鼻からゆっくり息を吸って、長く吐く呼吸を繰り返してみましょう。

＊姿勢を正す

姿勢を正すと、呼吸が深くなります。

＊お気に入りの写真(絵)などを見て微笑む

笑いは、緊張を緩和しリラックスに導いてくれます。家族やペットの写真、お気に入りの絵などを見て微笑んでみましょう。

＊好きな香りをかぐ

香り袋などをカバンに入れておき、嫌なことがあったらかいでもみましょう(但し周囲の迷惑になる臭いや有害物質には注意)。

＊美味しいお茶を飲む

普段と違う特別なお茶(緑茶・紅茶・中国茶・ハーブティなど)、美味しいコーヒーを味わって飲んでみましょう。

＊前向きになれる言葉を思い出す

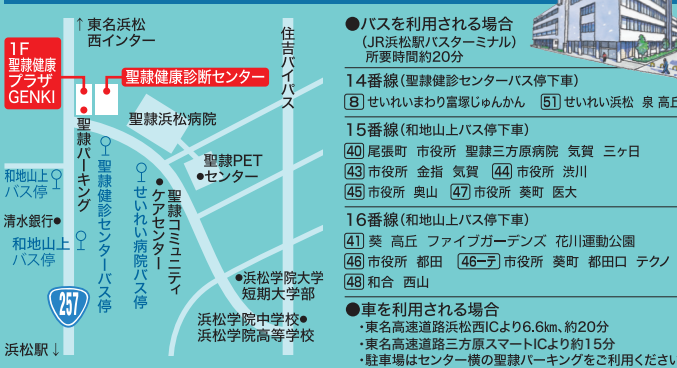
好きな言葉や名言を頭に思い浮かべてみましょう。

即効リラックス術だけでは、解決しない問題も多々あると思います。モヤモヤした気持ちが解消できないときは、周囲の人に相談しましょう。

産業保健企画推進課 保健師 神津 民子

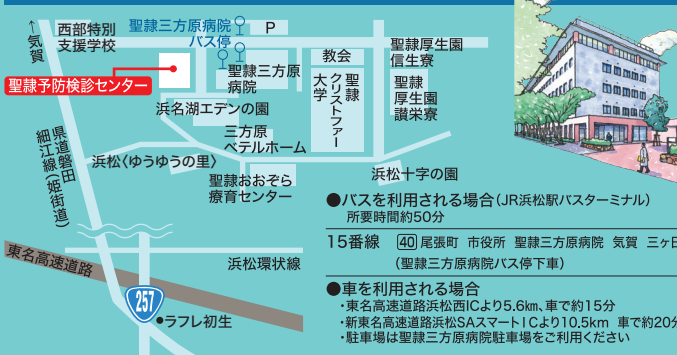
聖隷健康診断センター 健診センター

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



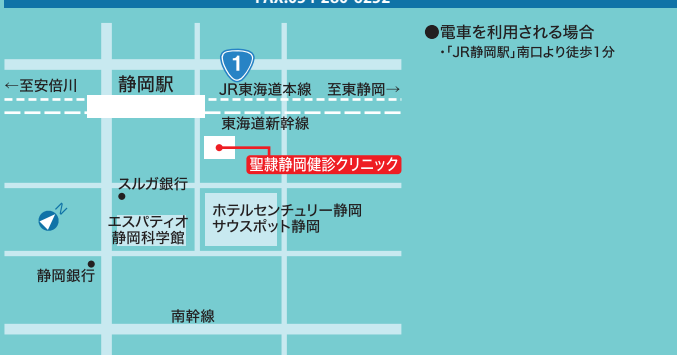
聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健康サポート

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 夏号 VOL.66 2018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

けんこう
ジャーナル

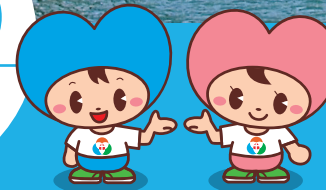
技師長が解説します！

腹部超音波検査を知ろう

～体にやさしく、たくさんの臓器をチェック！～



vol.66
2018年 夏号



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 岡元 彩光(高1)
撮影場所:天竜浜名湖鉄道都田川橋梁
●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。