

## 有害物ばく露作業報告について

厚生労働省は、健康障害を及ぼすおそれのある化学物質のリスクを評価するにあたり、事業場において労働者が有害物にばく露される状況を把握するための制度を設けています。対象となる物質は年度ごとに設定されており、500kg以上の製造または取扱いがあった場合に報告の対象となります。※

この有害物ばく露作業報告をもとに実態調査とその評価が行われ、対象物質の有害性評価とあわせてリスク評価を行い、問題となるリスクがあるか否かが判断されます。リスクが確認された場合は、健康障害防止措置の導入（法令改正等）によって必要な規制が行われます。

現時点で各種法令において規制されていない物質でも、“法令の対象ではない＝健康影響がない”ということではありません。2016年6月に義務化された化学物質のリスクアセスメント（RA）を継続するとともに、現場レベルでの教育を含む労働衛生管理を徹底することで健康障害防止のための措置を推進しましょう。

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。

※平成30年の1月1日～12月31日の作業については、平成31年1月1日～3月31日の間に報告。対象物質等の詳細は、厚生労働省HPをご参照ください

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

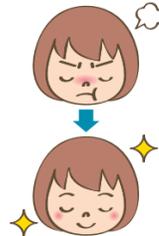
作業環境測定室 課長補佐 軸丸 靖章

## ストレス対策 ワンポイントアドバイス

### やってみよう！ アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは…怒りの感情と上手に付き合うための方法

怒りは誰もが持っている感情で、怒りを感じること自体は悪いことではありません。しかし、怒りに任せて暴言を吐いてしまうと相手を傷つけ、「あんなふうにならなかつたのに…」と後悔の気持ちが生じることもあります。イライラを感じたときはアンガーマネジメントを実践して、よりよい人間関係を目指しましょう。



### 今日からできるアンガーマネジメント

- 1 イラっとしたら6秒待つ**  
・怒りのピークは長くても6秒程度  
・6秒をやり過ごすために怒りを0～10点で点数化する
- 2 怒りの記録(アンガーログ)をつける**  
・日付と場所、出来事、怒りの強さを記録する  
・記録することで自身の怒りの傾向が見える
- 3 [メッセージ(自分を主語にした表現のこと)で伝える]**  
例 「**何で大事な約束を忘れるんだよ!**」  
→ 「**約束を覚えていてもらえず(私は)残念です**」  
・怒りの背景にある本当の気持ちを率直に伝えることができる  
・言われた側も素直に受け止めることができる

怒りを上手にコントロールして、相手も自分も大切にしてみませんか？

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

●バスを利用される場合  
(JR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 せいのいまりまわり循環バス(⑤) せいのい浜松 泉 高丘  
15番線(和地山上バス停下車)  
④⑤ 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日  
④③ 市役所 金指 気賀 ④④ 市役所 法川  
④⑤ 市役所 奥山 ④⑦ 市役所 葵町 医大  
16番線(和地山上バス停下車)  
④① 葵 高丘 ファイブガーデンス 花川運動公園  
④⑥ 市役所 都田 ④⑥-② 市役所 葵町 都田口 テクノ  
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6.6km、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

●バスを利用される場合 (JR浜松駅バスターミナル) 所要時間約50分  
15番線 ④⑤ 尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日  
(聖隷三方原病院バス停下車)

●車を利用される場合  
・東名高速道路浜松西ICより5.6km、車で約15分  
・新東名高速道路浜松SAスマートICより10.5km 車で約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 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・サ・タワー  
FAX.054-280-6252

●電車を利用される場合  
・「JR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」  
「東静岡静大線」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6.1km、約15分  
・新東名高速道路新静岡ICより約20分

## 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

●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 <http://www.seirei.or.jp/hoken/>  
2018年 秋号 VOL.67 2018年10月1日発行 発行人・保健事業部 福田典典

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

けんこう  
ジャーナル

## 体験記特集

- ・睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome : SAS) 検査
- ・胸部CT検査(低線量肺がんCT検診)
- ・アルコール分解酵素遺伝子検査



vol.67

2018年 秋号



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 辻村 純菜(高1)  
撮影場所:三方原基園  
●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いています。