

労働安全衛生法における健康診断について ——対象者の選定——

労働安全衛生法に基づく健康診断の実施にあたっては、対象者の選定やその実施時期について判断が難しい場合があります。一般健康診断においては“常時使用する労働者”が対象となっており、パートタイム労働者は週の所定労働時間が正社員と比較してどの程度なのかによって、健康診断の実施が義務（又は努力義務）となるか否かが判断されます。

特殊健康診断では、雇用形態や労働時間によらず、有害業務に必要な“業務”が限定されているものもあります。また、雇入れ時や定期などの実施時期、配置転換後労働者（過去従事者）の健康診断の対象などの要件もあり、多くの情報確認が必要になるため、衛生管理担当の方が悩むこともあると思います。

健康診断は、正しい内容で実施してこそ意味のあるものになります。対象者の選定についてご不明な点がある場合は、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 室長 軸丸 靖章

ストレス対策ワンポイントアドバイス

ストレスと腸内環境

のう ちやう ぞう かん 脳腸相関

ストレス・精神的な緊張感で、お腹の不調をきたす人は少なくありません。それは、脳と腸が自律神経を通じて互いに強く影響し合っているからです。これを「脳腸相関」と言います。脳がストレスを感じると腸内環境が乱れ、その腸内環境の乱れがさらに不安やストレスに繋がると言われています。

つまり腸内環境を整えることが、ストレス緩和のカギになります。

腸内環境を整えるポイント

ポイント1 食事

▶1日3食が基本

夕食を適量にして空腹で目覚め、朝食もしっかり食べることで腸が動き始め、朝の排便が促されます。

▶腸内環境は食事の内容で変わる

できるだけ、添加物や農薬の少ない食材を選びましょう。

腸内環境を効果的に改善する食べ方

善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌のような「プロバイオティクス」と、善玉菌のエサとなるようなオリゴ糖や食物繊維といった「プレバイオティクス」を一緒に摂る。

- 〈例〉●プロバイオティクス
ヨーグルト・納豆・味噌など（乳酸菌、ビフィズス菌）
●プレバイオティクス
バナナ・さつまいも・りんご・ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・きのこ類など（食物繊維、オリゴ糖）

ポイント2 運動

腸の動きをよくし、排便を促すためには、運動も効果的です。おすすめは腸の周りの筋肉を鍛えられる運動です。
〈例〉ウォーキング、屈伸運動、もも上げ運動など

心の健康のためにも、腸内環境を整える生活習慣を心がけてみてください。

聖隷健康診断センター 健康支援課 保健師 津留 寿江里

聖隷健康診断センター

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

健診センター

●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下車）
〔8〕せいけいまいわり富塚じゅんかん 〔51〕せいけい浜松 泉 高丘
15番線（和地山上バス停下車）
〔40〕尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 ミヅ日
〔43〕市役所 金指 気賀 〔44〕市役所 伊平 波川
〔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 フルーツパーク
〔48-ア〕市役所 葵町 都田口 テクノ 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

予検センター

●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（聖隷三方原病院バス停下車）
〔40〕尾張町 市役所 聖隷三方原病院 気賀 ミヅ日
●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
・東名高速道路三方原スマート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

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 マクス・サ・タワー
FAX.054-280-6252

健康サポート

●電車を利用される場合
・JR東静岡駅「南口」より徒歩2分（グランシップ横）
・「静岡鉄道東沼沢」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」
（東静岡駅前大橋）乗車（東静岡駅前口もしくは曲金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
・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

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

健診クリニック

●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/>
2019年 春号 VOL.69 2019年4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

けんこう
ジャーナル

上部消化管 エックス線検査×内視鏡検査 徹底比較

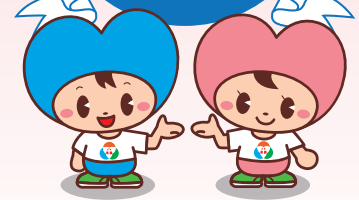


社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

- ・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.69

2019年 春号



撮影：聖隷福祉事業団 浜名湖エデンの園 生活サービス課 加茂 英樹