

NO, 146

オリエンタル
労働衛生
ニュース

ORIENTAL

INDUSTRIAL HEALTH NEWS

JUN.10.2024

発行/一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

〒464-0850 名古屋市千種区今池1-8-4 TEL052(732)2200(代)

発行人/福田 吉秀 編集人/伊藤 達夫 構成/藪野 正樹

E-mail:oriental@muh.biglobe.ne.jp



絵・藪野正樹（二紀会会員）「あじさい」



一般社団法人 オリエンタル労働衛生協会

URL <http://www.oriental-gr.com/orn/oriental.htm>

着任のぶし挨拶

愛知労働局労働基準部長

高橋 嘉寿満

初夏の候、会員の皆様には、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、皆様には、日頃より労働行政の推進に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、4月1日付けの人事異動により愛知労働局労働基準部長として着任いたしました高橋と申します。愛知労働局での勤務は初めてですが、管内の事情等を速やかに把握し、的確な行政運営に務めてまいれる所存ですので、



よろしくお願いいたします。

さて、最低賃金については、令和6年3月に行われた中央での政労使の意見交換の場において、岸田総理から「労働生産性の引き上げ努力等を通じて、2030年代半ばまでに全国加重平均1,500円を目指すとした目標について、より早く達成できるように努力する」との発言がなされるなど、中小・小規模企業が賃上げしやすい環境整備に一層取り組むことが求められています。中小・小規模企業が賃上げするためには、生産性向上が不可欠でありますことから、業務改善や生産性向上に係る企業のニーズに応えるためにも、業務改善助成金などの各種支援策について、積極的な周知及び利用勧奨を行い、賃金引き上げを支援し

ます。

長時間労働の抑制については、本年4月からは、これまで適用が猶予されていた建設業、自動車運搬者、医師について、時間外・休日労働の上限規制が適用されることとなりました。適用が開始される業務への対応については、関係機関や関係業界団体等と連携しつつ、説明会の開催や個別訪問等の支援を行ってまいります。

また、上限規制と同じく4月から労働条件明示ルールに係る改正が適用されております。この改正では、4月以降に労働契約を締結・更新する際に、新たに「就業場所」や「業務の変更の範囲」等の明示事項が追加され、適用される範囲についてもパートやアルバイトを含めたすべての労働者が対象になりますことから、より一層の周知を行うとともに適切な指導も行ってまいります。

労働災害防止については、リスクアセスメントを軸として、自立したポジティブな安

全衛生管理の推進・定着に向けて取り組んでいるところであります。

生産性等の向上を図る取り組みの一環として行う作業の実態把握は、リスクアセスメントのプロセスと一体的に行うことが効果的です。このため、愛知労働局では安全衛生管理を経営課題と捉え、事業運営と一体的に管理する経営手法である「安全経営あいち」を提唱するとともに、「安全経営あいち賛同事業場制度」を運用しております。ご賛同いただける事業場では「安全経営あいち」の名称及びロゴを一定の条件下で自由に利用できますので、こうした「安全経営」に積極的に取り組む姿勢を事業場内外に示し、生産性を高めながら安全性を向上させることにも繋がりますので、多くの事業場からご賛同いただけるように取組んでまいります。

総合的な健康確保対策については、個別的な情報として取り扱われがちな、健康診断、面接指導、ストレスチェッ

ク等の結果を一元的に取り扱う手法等の指導を通じて、事後措置の実施と健康保持増進を一体的に推進します。また、危険性・有害性が認められた化学物質については、リスクアセスメントを中核とした、労働者のばく露の程度の

低減措置の実施等について、丁寧な指導援助を行ってまいります。

労災保険については、被災労働者に対して迅速かつ公正に必要な保険給付を行うことが重要です。精神障害の労災認定基準については、令和

5年9月に、いわゆるカスタマーハラスメントといった具体的出来事等を業務による心理的負荷評価表へ追加しています。特に認定までに時間を要する精神障害等の複雑困難事案については、愛知労災保険業務センターにおい

て、集中的に処理するなど、一層迅速・適正な労災補償を行うよう努めてまいります。最後に、会員の皆様の益々のご発展とご健勝を祈念申し上げ、着任の挨拶とさせていただきます。

労働行政だより

令和6年度

行政運営方針

愛知労働局

第1章 愛知の労働行政を取り巻く情勢と課題

1. 労働行政を取り巻く現状と課題

有効求人倍率（季節調整値）は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、令和2年9月に1・02倍まで低下したが、基幹産業である製造業を中心に生産回復の動

きが見られ、直近の令和6年1月には1・29倍まで回復している。

各種調査等における業況感や人手不足感及びハローワークにおいて把握している求人者の人材ニーズ等から、雇用情勢はコロナ禍から回復傾向にある。一方で求人提出を控えるなど、改善の動きが弱まっている一部の産業もあり、また原材料価格の高騰等が雇用情勢に与える影響につ

いては注視する必要がある。

近年の最低賃金の引上げ額は、新型コロナウイルス感染症の影響により1円だった令和2年を除き、令和3年までは20円台後半が続ぎ、令和4年は31円、令和5年は41円となっている。物価上昇を上回る賃上げの実現に向けて、引き続き中小・小規模企業に対する支援の継続が必要である。

令和5年5月には、新型



コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、経済活動が本格的に動き始めた。社会全体のマインドも従業

員の雇用維持から、人材育成やリスキリングによるスキルアップといった「人への投資」に向かう流れに変化してきており、構造的な賃上げの実現と人材活性化に向けた労働市場の強化を目指し、産業構造の変化等に伴う企業ニーズにマッチした人材の確保や求職者の成長分野への円滑な労働移動を促進する必要がある。

建設業や運輸業など、時間外労働の上限規制が令和6年度から適用される業界・業務については、法令遵守に向けた監督指導や働き方改革支援とともに、深刻な人手不足も懸念されることから、人材確保に向けた対策も求められている。

2. 多様な人材の活躍をめぐる現状と課題

非正規雇用労働者は、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、令和3年に129.2万人に減少したが、令和5年に134.7万人に

増加した。雇用者に占める非正規雇用労働者の割合は36.7%であり、正規雇用者と非正規雇用者の格差是正に向けて、同一労働同一賃金の遵守の徹底を図る必要がある。

従来、女性の有業率は「25歳～29歳」と「45歳～49歳」の世代において二つの山があり、「35歳～39歳」の世代が谷となるM字カーブが鮮明であった。近年は、出産・育児と仕事の両立支援策により、社会参画が進んだことから、M字カーブの谷が浅くなり改善傾向にあるが、さらに取組を進める必要がある。

高齢者の雇用状況は、65歳までの雇用確保措置を実施している企業（21人規模）は100%であるが、努力義

務である70歳までの就業確保措置を実施している企業は30.5%に留まっており、取組の促進を図ることが重要である。

さらに高齢者雇用に積極的に取組む企業への支援や、65歳を超えても働くことを希望する高齢求職者に対する再就職支援が必要である。

障害者の雇用状況は、民間企業（43.5人以上規模）における実雇用率が2.28%と過去最高を更新し、一層の改善が見られるものの、法定雇用率（2.3%）には及ばず、全国の実雇用率（2.33%）をも下回っている。法定雇用率は、令和6年4月以降2.5%（公務部門2.8%）、令和8年7月には2.7%（公務部門3.0%）と段階的に引き上げられることから、障害者の雇入れ支援等の強化が不可欠である。

外国人労働者を雇用する事業所数を都道府県別で見ると、東京都、大阪府に次いで愛知県は第3位、外国人労働

者数は東京都に次いで第2位であり、「技能実習」、「特定技能」の在留資格で就業する外国人労働者数は全国第1位である。引き続き、外国人労働者が安心して働くことができる就業環境の確保が重要である。

令和6年1月末現在、令和6年3月新規高等学校卒業予定者の職業紹介状況は、求人者数38,817件、求人倍率4.40倍、就職内定率97.3%である。令和6年2月1日現在の大学卒業予定者就職内定率は91.4%であり、学校等との連携を一層緊密にして、未内定者に対する就職支援を強化するとともに、就職氷河期世代の就労や社会参加促進を進める必要がある。

3. 安全で健康に働くことができる環境づくりをめぐる現状と課題

令和5年の年次有給休暇の取得率は65.1%となっており、過去最高を記録した。





働き方改革の取組が中小企業にも浸透しつつあることを背景に、年次有給休暇の取得に積極的な企業が増加してきたことが要因と考えられるが、令和7年までに70%に引き上げるという政府目標には及ばず、更なる取組を促進する必要がある。

令和5年の労働災害による死亡者は35人（令和6年3月27日現在）であり、3年続けて40人を下回ったことから、重篤災害の減少目標は一定程度達成している。

令和5年の死亡者の内訳を事故の型別に見ると、はさまれ・巻き込まれ災害が9人（25・7%）、墜落・転落災害

が8人（22・9%）であり、従前からの類型的災害がいまだ継続して発生している。特に製造業、建設業における類型的災害が後を絶たず課題となっている。

令和5年の新型コロナウイルス感染症を除く労働災害による休業4日以上の死傷者は、製造業、建設業、陸上貨物運送事業等のほぼ横ばいで推移している業種と、増加している第三次産業との二極化が進んでおり、今後の課題である。

一方、社会経済の情勢変化、技術革新及び働き方改革が進む中、労働安全衛生に求められる社会的ニーズも変化している。今後の労働安全衛生は、単に災害や疾病を防ぐ負（ネガティブ）の領域から、前向きな正（ポジティブ）の領域へと大きな転換を図っていく人用がある。働く人々に、安全と安心のほか、やりがいと生きがいを与え、経営トップにおける安全衛生へのコスト意識を払しょくし、企業に生産性向上と価値向上をも

たらすことが、今後の労働安全衛生の推進にあたり、行政に求められる課題である。

以上の労働行政を取り巻く情勢と課題を踏まえ、愛知労働局は、労働基準、職業安定、人材開発、雇用環境・均等の四行政が、総合的・一体的に運営することで、総合労働行政機関としての機能を最大限発揮し、県民からの期待に応えていく。

（以下、本誌・文字数の関係で省略して掲載します）

第4章

多様な人材の活躍と魅力ある職場づくり

1. 女性活躍のための支援及び多様な働き方、働き方・休み方改革

(1) 女性の活躍できる職場環境整備の推進

常時雇用する労働者が301人以上の事業主に義務

付けられている男女の賃金差異に係る情報公表について、報告徴収等の実施により、着実に履行確保を図るとともに、賃金差異の要因分析と情報公表を契機とした雇用管理改善や、より一層の女性活躍推進に向けた取組みの促進を図る。

また、女性の活躍推進に積極的に取り組む企業に対して、「えるぼし」の認定の申請を促し、企業の女性の活躍推進の機運を高めるよう務める。

さらに、募集・採用、配置・昇進等の雇用管理の各ステージにおける性別を理由とした差別の禁止や、妊娠・出産等を理由とする解雇・雇止め等、不利益な取り扱いの禁止、妊娠中の労働者への母性健康管理について、事業主に対し周知・徹底を図るとともに、性別を理由とした差別や妊娠等不利益取り扱いが疑われる事案を把握した場合には、事業主に対して積極的な報告徴収・是正指導等を行う。

(2)「多様な正社員」制度に係る導入支援等の実施

多様な正社員制度が多く
の企業で導入されるよう、「多
様な働き方の実現応援サイ
ト」に記載されている好事例
の紹介等により、あらゆる機
会を捉え広く周知を行う。

(3)多様な働き方・休み方の導入

様々な機会を捉え、「テレ
ワークの適切な導入及び実
施の推進のためのガイドライ
ン」や「人材確保等支援助成
金（テレワークコース）」を
中小企業事業主に周知し、適
正な労務管理の下で安心して
働くことが出来るテレワーク
の導入・定着促進を図る。

また、厚生労働省が設置
した「テレワーク相談センタ
ー」、愛知県が設置した「あ
いちテレワークサポートセン
ター」の周知や、これらのセ
ンターで開催されるセミナー
参加の働きかけを行う等の連
携を図る。

勤務間インターバル制度の
導入や生産性向上等を図る

うとする中小企業事業主に
対し、働き方改革推進支援助
成金の活用を促し、制度の導
入促進を図る。

年次有給休暇の時季指定
義務の周知徹底や、計画的付
与制度及び時間単位年次有
給休暇の導入促進を行うと
ともに、例年10月に実施して
いる「年次有給休暇取得促進
期間」や、あいち県民の日、
あいちウィークの時季等に合
わせ集中的な広報を行う。

(4)労働施策総合推進法に基 づく協議会等について

愛知県や労使団体と連携
し、愛知県主催の会議（愛知
県労使協議会）とともに、労
働局主催の会議（愛知県「働
き方改革」に向けた関係機関
連絡協議会）を開催し、地域
の政労使団体の協力を得て、
関係機関相互の連携により
働き方改革に向けた各種取
り組みを推進する。

2. ハラスメント防止

対策

(1)相談支援を含む総合的な

ハラスメント防止対策の 推進

12月の「職場のハラスメン
ト撲滅月間」を中心に、事
業主等への周知を実施すると
ともにハラスメントの防止措
置を講じていない事業主に対
し、厳正な指導を実施するこ
とにより、法の履行確保を図
る。

また、就職活動中の学生等
に対するハラスメントや、カ
スタマーハラスメントについ
て、事業主に対し、ハラスメ
ント防止指針に基づく「望ま
しい取組」の周知徹底を図る。
さらにワークエンゲージメン
トを含む働きがいの向上に向
けて、啓発指導を行う。

(2)個別労働関係紛争支援の 促進

労働局及び監督署に設置
している総合労働相談コーナ
ーに寄せられる労働相談に対
し、適切に対応するとともに、
助言・指導、あっせんを適切
に行い、個別労働紛争の迅速
な解決に向けて取組む。

3. 安全で健康に働く ことができる環境 づくり

(1)長時間労働の抑制

ア 長時間労働の抑制に向
けた監督指導の徹底等

長時間労働の抑制及び過
重労働による健康障害を防
止するため、各種情報から時
間外・休日労働時間数が1
か月当たり80時間を超えて
いると考えられる事業場及び
長時間にわたる過重労働
による過労死等に係る労災
請求が行われた事業場を中
心に監督指導を実施する。

また、11月の「過労死等防
止啓発月間」において、「過
労死等防止対策推進シンポ
ジウム」や「過重労働解消キ
ャンペーン」等の各種取組に
関する積極的な周知を図る。

さらに、教育活動を通じた
過労死等の防止に関する啓
発の一環として、大学・専門
学校・高校等への講師派遣を
引き続き積極的に行う。

（以下は字数の関係で省略）

健康に配慮した

飲酒に関するガイドライン

厚生労働省

※この記事は要約です。細かい脚注は省略しています(編集室)

1 趣旨

厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の促進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しました。お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。本ガイドラインはアルコール健康障害を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的とし

ています。

2 本ガイドラインの内容

本ガイドラインは、基礎疾患等がない20歳以上の成人を中心に、飲酒による身体等への影響について、年齢・性別・体質等による違いや、飲酒による疾病・行動に関するリスクなどを分かりやすく伝え、その上で、考慮すべき飲酒量(純アルコール量)や配慮のある飲酒の仕方、飲酒の際に留意していただきたい事項(避けるべき飲酒等)を示すことにより、飲酒や飲酒後の判断等に資することを目指すものとします。

※なお、本ガイドラインは、

科学的知見の蓄積状況等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

3 アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響について

(1) アルコールの代謝

飲酒した際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は、小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。アルコールの分解には、体内の分解酵素と呼ばれる物質等が関与しています(※)が、体質的に分解酵素のはたらきが弱いなどの場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもあります。

※肝臓でアルコールは、アセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸へと分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動して、さらに分解され、最終的に炭酸ガスと水になります。

(2) 飲酒による身体への影響

アルコールは血液を通じて

全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲み過ぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。主な身体への影響として、以下のような特有の状態変化や固有のリスクなどが生じる可能性があります。なお体調など個人のその時の状態にも左右されます。

① 年齢の違いによる影響

高齢者は若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、飲酒量が一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まります。併せて、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少(サルコペニア※等)の危険性が高まります。

※サルコペニアとは加齢に伴う骨格筋量低下に加え、筋力及び/または身体機能が低下した状態のことです。

10歳代はもちろん、20



歳代の若年者についても、脳の発達途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちるとのデータがあるほか、健康問題（高血圧等）のリスクが高まる可能性もあります。

②性別の違いによる影響

女性は一般的に、男性と比較して体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないことや、エストロゲン（女性ホルモン的一种）等のはたらきにより、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。このため、女性は男性に比べて少ない量、かつ短い期間での飲酒で、アルコール関連肝硬変になる場合があるなど、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性もあります。

③体質の違いによる影響

アルコールを分解する体内の分解酵素のはたらきの強い・弱い（※）などが、個人によって大きく異なります。分解酵素のはたらきが弱い場合などには、飲酒により顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする状態になることがあります（これを「フラッシング反応」と言います）。

※分解酵素のはたらきの強弱は、遺伝子によるものといわれています。東アジアでは、この分解酵素が弱く、上記のようなフラッシング反応を起こす方々が一定数存在し、日本では41%程度いるといわれています。

そのような人が長年飲酒して、不快にならずに飲酒できるようなった場合でも、アルコールを原因とする口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高くなる、といったデータがありますので注意が必要です。

(3) 過度な飲酒による影響

過度な飲酒や、飲酒後の行動によって以下のようなリ

スクが高まる可能性があります。

①疾病発症等のリスク

急激に多量のアルコールを摂取すると、急性アルコール中毒（意識レベルが低下し、嘔吐、呼吸状態が悪化するなど、危険な状態になります）になる可能性があります。

また、長期にわたって大量に飲酒することによって、アルコール依存症（※）、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾病が発症しやすくなります。

※アルコール依存症とは、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることが主な原因で発症する精神疾患の一つです。お酒をやめたくてもやめることができない、飲む量をコントロールできない等の症状により、仕事や家庭など生活面にも支障が出てくる可能性があります。

②行動面のリスク

過度なアルコール摂取により運動機能や集中力の低下等が生じ、使用することで危険を伴う機器（例えば、鋸等の工具類、草刈機等の電動機、

火気を伴う器具類等）の利用や、高所での作業による事故の発生、飲酒後に適切ではない行動をとることによっての怪我や、他人とのトラブル（例えば、路上や公共交通機関でのトラブル、暴力行為等）、紛失物の発生（例えば、金銭等や機密書類、ノートパソコンやUSBメモリ等の紛失）などが考えられます。

4 飲酒量（純アルコール量）と健康に配慮した飲酒の仕方等について

上記のようなアルコールのリスクを理解した上で、次に示す純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

(1) 飲酒量の把握の仕方

お酒に含まれる純アルコール量は、「純アルコール量（g）＝摂取量（ml）×アルコール濃度（度数／100）×0.8（アルコールの比重）」

で表すことができ、食品のエネルギー（kcal）のように、その量を数値化できます。

飲酒をする場合には、お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自身のアルコール摂取量を把握すること、例えば疾病発症等のリスクを避けるための具体的な目標設定を行うなど、自身の健康管理にも活用することができ、単にお酒の量（ml）だけでなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）について着目することは重要です。

（お酒に含まれる純アルコール量の算出式）

摂取量（ml）×アルコール濃度（度数 / 100）× 0.8（アルコールの比重）

（例）ビール500ml（5%）の場合の純アルコール量

$500 \text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

(2) 飲酒量と健康リスク

世界保健機関（WHO）では、アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略を示しており、また循環器疾患やがん等の疾患の予防コン

トロールのため、アルコール有害使用の削減に関する目標なども含めた行動計画を公表しています。さらに飲酒量（純アルコール量）が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。

個々人が疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することが重要であると考えられます。例えば、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、場合によっては少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうこと、大腸がんの場合は、1日当たり20g程度（週150g）以上の飲酒を続けると、発症の可能性が上がる等の結果を示した研究があります。

なお、飲酒の影響を受けやすい体質を考慮する必要がある場合などには、より少ない飲酒量（純アルコール量）とすることが望まれます。飲酒は疾患によっても、臓器によっても影響が異なり、個人差があります。かかりつけ医

等がいる場合には、飲酒についての相談をすることも有効です。飲酒量（純アルコール量）が多くなることは、病気や怪我の可能性を高めるだけでなく、飲酒後の危険な行動につながる可能性も高くなります。これらを避けるよう飲酒量（純アルコール量）に注意していくことが重要です。

その他の参考として、国内では、第2期計画において、「生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の割合を、男性13・0%、女性6・4%まで減少させること」を重点目標として示しています。

また令和6年度開始予定の「健康日本1（第三次）」では「生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の減少」を目標とし、男女合わせた全体の目標値として

10%を設定し、健康づくりの取組を推進することとしています。（※これらの量の飲酒をしている者の減少を目標としたものです。なお、これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。）

(3) 健康に配慮した飲酒の仕方等について

飲酒をする場合においても、様々な危険を避けるために、例えば、以下のような配慮等をすることが考えられます。これも留意することが重要です。

① 自らの飲酒状況等を把握する

② あらかじめ量を決めて飲酒をする

③ 飲酒前または飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

④ 飲酒の合間に水（または飲料水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする（水

などを混ぜてアルコール度数を低くして飲酒をする、少しずつ飲酒する、アルコールの入っていない飲み物を選ぶなど)

⑤ 1週間のうち、飲酒をしない日をつける(毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける)

毎日、飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。1週間の純アルコール摂取量を減らすために、定期的に飲酒をしないようにするなど配慮が必要です。

5 飲酒に係る留意事項

(1) 重要な禁止事項

法律で禁止されている場合や、特殊な状態で飲酒を避けることが必要な場合など、以下のようなものがあります。

① 法律違反に当たる場合等

・酒気帯び運転等(酒気帯び運転をさせることを含む)

・20歳未満の飲酒(20歳未満に飲酒させることを含む)

・飲酒による不適切な状態での動作や判断によって事故や事件を招いてしまう行為(フォークリフト等の機械の操作、公衆への迷惑行為等)

② 特定の状態にあつて飲酒を避けることが必要な場合等

・妊娠中・授乳期中の飲酒
・体質的にお酒を受け付けられない人(アルコールを分解する酵素が非常に弱い人等)の飲酒

アルコールを分解する酵素が非常に弱い人は、ごく少量の飲酒でも、強い動悸、急に意識を失うなどの反応が起こることがあり、危険です。

(2) 避けるべき飲酒等について

避けるべき飲酒や飲酒に関連した行動には、例えば以下のようなものが挙げられます。飲酒をする場合には、自

分が現在どのような状況にあるのかを確認し、飲酒に適するかどうかを個別に判断していく必要があります。

① 一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)

様々な身体疾患の発症や、急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。一時多量飲酒(1回の飲酒機会で、純アルコール摂取量60g以上)は、外傷の危険性も高めるものであり、避けるべきです。

② 他人への飲酒の強要等

飲酒は様々なリスクを伴うものであり、他人に無理な飲酒を勧めることは避けるべきです。併せて、飲酒を契機とした暴力や暴言・ハラスメントにつながるないように配慮しなければなりません。

③ 不安や不眠を解消するための飲酒

不安の解消のための飲酒を続けることによって、依存症になる可能性が高めたり、飲酒により眠りが浅くなり、睡眠リズムを乱す等の支障をきたすことがあります。

④ 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒(病気等の種類や薬の性質によって変わります)

病気等療養中は、過度な飲酒で免疫力がより低下し、感染症にかかりやすくなる等の可能性があります。また服薬後に飲酒した場合は、薬の効果が弱まったり、副作用が生じることがあります。飲酒の可否、量や回数を減らすべき等の判断は、主治医に尋ねる必要があります。

⑤ 飲酒中または飲酒後ににおける運動・入浴などの体への負担のかかる行動

飲酒により血圧の変動が強まることなどによって、心筋梗塞などを引き起こす可能性や、転倒などにより、身体への損傷を引き起こす可能性があります。



スマホ依存症が増えています

このところ、依存症が話題になっていきます。

ドジャース大谷選手のもと通訳が巨額のお金をカリフォルニア州では違法のスポーツ賭博に賭けた問題。その額が私たちでは想像を絶する天文学的な数字で、大谷選手の通帳から引き出されたものといわれています。もと通訳は、自分はギャンブル依存症だと打ち明けたといわれます。この想像を絶するギャンブル依存症は、当面の大きな話題になりました。

ギャンブル依存症は規模は



違うが、パチンコ、競輪競馬などにもあつて、人生を狂わせてしまう人もいます。

ギャンブル、アルコール、薬物は三大依存症と呼ばれ、日本だけでも数百万の患者がいるといわれています。

スマホが手放せない

近年はスマホ依存症もあり、人口の10%がスマホ依存症だとする精神科医もいます。

スマホはもはや現代人には手放せない機器となり、街中いたる所でスマホを操作する人々を見かけます。車や自転車を運転しながらの運転もあり、事故の原因ともなり、ながら運転は交通取り締まりの対象となっています。スマホは中高生はもとより、小学生にまで普及しているといわ

れます。

テレビの報道によれば、1日10時間も操作する児童生徒がいます。操作のために指が変形している中学生も紹介されました。成人においても、知らないことは辞書辞典からではなく、スマホで調べると言うのが常識化されつつあります。ギャンブル依存症とは異なり、金銭のダメージはないが、長時間スマホに関わっているうちに、スマホ依存症になってしまふことは想像に難くはありません。

語学学習アプリもあります。これも巧みに依存症になりうる要素、例えば競争心を煽るなど、が組み込まれていて段々はまり込んでいきます。取り残されたくない心理が大きいと思われる。

専門家は必要な時だけスマホを操作すること、1日2時間が限度と言っています。が、スマホ依存症の予防は簡単なものではありません。タバコと健康被害の関係など、強い要素がないためでしょう。

2013年の厚生労働省研究班調査によれば421万人がスマホ依存と推計されているので、現在ではかなりの数字になるはず。依存症にならないために、皆さんはどんな対策をしていますか？

山本英夫・産業カウンセラー（協会メンタルヘルスマネジメント・サポートセンタ―）は次のように述べています。

すべての依存症の治療は自分だけではできません。依存症だと気づいた時、まず家族に打ち明けることが一番。職場の上司や同僚に親身になって話を聞いてくれる人がいれば相談してもいい。

しかし自分でも納得できる回答を期待するとなれば、やはり勇気を出して精神科や心療内科を訪れるのがベストです。

気づいたら1日も早く専門機関の診断を仰ぐ必要があります。

オリエンタルの新入社員勉強会

―二職員による講習を行いました―

オリエンタルではこの4月、二人の職員を講師に新入社員を対象とした勉強会を行いました。

講師は金森まゆみ講師（保健指導部保健師）及び山本英夫講師（メンタルヘルスマネジメント・サポートセンター、産業カウンセラー）です。講座の内容を要約すると下記の通りです。



金森まゆみ講師



山本英夫講師

《金森まゆみ》講師

健康は、食事・運動・睡眠の3要素がそれぞれよくとれていることで決まります。社会人になって生活習慣も学生時代から変わってきますが、生活習慣は健康に影響を及ぼします。用心すべきは、よくない生活習慣はやがて生活習慣病となります。食事でいえば、朝食は1日の活動の原動力ですから欠かしてはいけません。またアルコールは自分の適量を知って守りましょう。タバコは嗜好品というよりむしろ「死向品」と言えます。

WHO（世界保健機構）は、①身体に疾患がないこと②精神的に調和が取れていること③社会的にも適応できること―を健康の定義としています。オリエンタルを受診される方々に対応する職員は、皆

さん自身が健康でなければなりません。自らの健康管理も重要な仕事の一つです。人は健康であってはじめて仕事も良くできるとお考えください。私たち保健指導部で主に行っているのは特定保健指導です。メタボリックシンドロームを予防して内臓脂肪を減らすことを目標にしています。

《山本英夫》講師

真の健康とは、身体の健康に加え、心の健康も重要です。心身の健康が社会的適応と結び付きます。メンタルで直面するのはまずストレスです。ストレスは必ずしも悪いものとは限りません。良いストレスとは、目標・課題・夢などがあります。それに対し、悪いストレスは、不安・過労・病氣などがあります。一般にストレスは悪い意味で捉えることが多いです。大きなストレスを感じるのは、大きな変化、多数の変化、急激な変化、そして身体の不調です。こうした変動はまず自分で気づきます。例えば①悩みや心配こ

とが頭から離れなくなる②さまざまな身体症状が出てきた③睡眠リズムが狂ってきた④仕事の能率、意欲と集中力が低下してきた⑤考えがまとまらず堂々巡りして決断ができない⑥気分が落ち込み何をしても楽しくない―など。

どうしたら良いか。それはセルフケアです。つまり①自分の健康は自分で守る②自分の心身の変調、いつもと違うに早く気づく③気づいたらその原因を見つけ対応する④思い当たることがなければ誰かに話してみる⑤信頼できる人に話することを恥とは思わない―ことです。



任意接種の带状疱疹の予防接種

50歳を過ぎたら是非、带状疱疹の予防接種を検討してみてください。

名古屋市では带状疱疹の予防接種における助成金制度があり、不活化ワクチン（シングリックス）は1回あたり10,800円（自費の場合1回2万円以上）ただし2回接種が必要。また生ワクチン（ビケン弱毒性水痘ワクチン）は1回4,200円（自費の場合1回8,000円以上）で接種ができます。

また尾張旭市でもこの4月より助成金が受けられるようになりました。その他の自治体でも助成金制度があるか、お問い合わせください。（自治体によって助成金の金額が異なります）

二つのワクチンの違い

不活化ワクチンは接種費用が高く、2回接種が必要となりますがその反面、発症予防効果が50歳以上で97%と高

く、持続期間も10年以上と長く効果が期待できます。一方、生ワクチンは費用が抑えられ1回接種となりますが、発症予防効果が60歳以上で50%と不活化ワクチンに対して半分の予防効果となり、持続期間も5年程度と短くなります。

発症原因

多くの人が子供のときに感染する水痘瘡のウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に残り、免疫機能が低下すると、ウイルスが活性化して带状疱疹を発症します。日本人の成人の9割以上は带状疱疹の原因となるウイルスを体内に持っており、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。

加齢や疲労、ストレスなど免疫力が低下していると発症しやすくなります。

带状疱疹の予防のために

免疫力を保つためには、

- ①規則正しい生活
 - ②バランスのとれた栄養摂取
 - ③適度な運動
 - ④十分な休養
 - ⑤予防接種
- が重要です。

带状疱疹と単純ヘルペスは別の病気

疱疹とヘルペスはどちらも「水疱状の皮膚疾患」ですが、両者は別の病気です。带状疱疹は感染しませんが、ヘルペスは感染します。带状疱疹と口唇ヘルペスはどちらも、免疫力が低下すると発症しやすくなります。

ヘルペスウイルスは、直接の接触以外にも食器やタオルなど介して間接的にも感染することもあります。

加藤栄一・協会メディカルクリニック事務長（薬剤師）は「体の一部にビリビリした痛みがあらわれ、赤い発疹が出てきます。痛みは増していき夜も眠れないほどの方もお

られます。早めの治療が必要です。50歳以上の方は予防接種がありますので受けてください。一度かかった方でも、体の免疫力が低下するとまたかかる可能性があるのでワクチン接種をして予防することが大切です。ワクチン接種は予約が必要です。ワクチン接種はお電話をください」と。

協会メディカルクリニックでも、名古屋市民の方は市の一部助成で带状疱疹の予防接種を受けていただくことができます。

お問い合わせとご予約は、電話直通

052(746)6556



協会ニュース

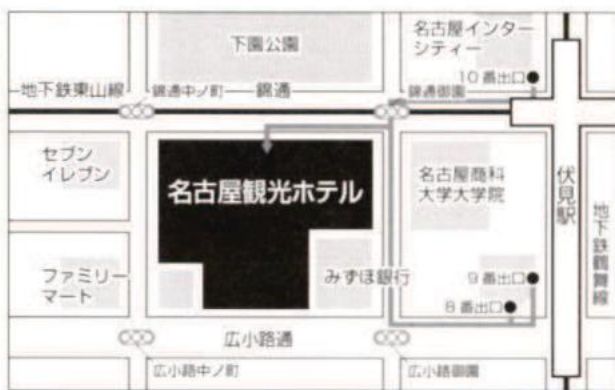
令和6年度

通常総会開催をご案内します

— 6月13日 (木) 名古屋観光ホテルで

平素より当協会の事業運営にご理解、ご協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

つきましては、令和6年度の通常総会を下記要領で開催致しますので、ご案内申し



地下鉄をご利用の方は、伏見駅 8・9・10 番出口をご利用ください。

上げます。念のため、新型コロナウイルス感染症対策を行った上での開催とさせていただきます。

つきましては、ご多忙中のこととは存じますが、万障お繰り合わせの上、多数の皆様のご出席を頂きますようお願い申し上げます。

開催日時

令和6年6月13日 (木) 午後3時から (受付は同2時半から開始致します)

開催場所

名古屋観光ホテル3階「那古西の間」(名古屋市中区錦一丁目19-30、TEL 052-231-7711 (代))

会場への交通機関

地下鉄・東山線「伏見駅」から西へ徒歩約2分

総会付議事項

- ① 令和5年度事業報告並びに決算報告に関する件
- ② 令和6年度事業計画並びに収支予算に関する件 (報告)
- ③ 役員に関する件
- ④ その他

講演会

通常総会終了後、午後4時～5時の予定で開催致します

演題と講師

「心豊かに健康に長生きするには？」
飛田秀樹 先生 (名古屋市立大学 学長補佐 医学研究科副研究科長、教授)

懇親会

講演会終了後、「那古東の間」で午後5時5分から開催致します

第20回 救急救命及びAEDの講習会を実施しました

協会では去る4月5日、入社3年目までの職員を対象に、第20回・救急救命及びAED取扱いの講習会を、ターミナルビル7階の待合フロアで実施しました。今回は2グループ・3名一組で受講しました。

日本光電工業(株)からの講師により、救命の手順、AEDの取扱い実習、質疑応答を行いました。



全国労働衛生団体連合会による精度管理調査に参加 各検査分野で高い評価《A》が認定されました

協会では毎年、全衛連（公益社団法人・全国労働衛生団体連合会）の総合精度管理委員会が実施する精度管理調査に参加、各検査分野における精度の調査を受けて、精度の確認を行っています。

全衛連では健康診断の精度管理向上を目的に、毎年、精度管理調査を実施しており、多くの施設がこれに参加しています。

精度管理調査は、胸部エックス線検査分野、胃X線検査分野、臨床検査分野、労働衛生検査分野などの検査に関する分野が厳しく調査されます。評価はA～Dの4区分があり、「評価A」は最高の評価となります。

協会では精度管理調査の各分野において、高い評価の認定をいただいておりますので、ご報告を申し上げます。

月

令和6年1月31日

精度管理調査評価結果通知書

【胸部エックス線検査分野】

施設コード 23008

（一社）オリエンタル労働衛生協会 殿

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
総合精度管理委員会
胸部エックス線検査専門委員会

令和5年度 全衛連エックス線写真精度管理調査を実施した結果

貴施設は、【 胸部エックス線画像の
審査結果は 評価 A 】に

なりましたので通知します。

【評価区分】

- 評価A 評価対象者の平均が、95点以上。
- 評価B 評価対象者の平均が、70点以上、95点未満。
- 評価C 評価対象者の平均が、50点以上、70点未満。
- 評価D 評価対象者の平均が、50点未満。

月

令和6年2月29日

精度管理調査評価結果通知書

【腹部超音波検査分野】

施設コード 27054

（一社）オリエンタル労働衛生協会 大田支部 殿

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会
総合精度管理委員会
腹部超音波検査専門委員会

令和5年度 腹部超音波検査精度管理調査を実施した結果

貴施設は、【 評価 A 】に

なりましたので通知します。

【評価区分】

- 評価A 評価対象者の平均が、95点以上。
- 評価B 評価対象者の平均が、70点以上、95点未満。
- 評価C 評価対象者の平均が、50点以上、70点未満。
- 評価D 評価対象者の平均が、50点未満。

仲間と共にジムへ通つて15年

協会健診部部长 宮澤 伸治

みなさん、こんにちは。
最近スポーツジムの人気が高まり、健康に気をつける人が増えています。

私も、15年程前から会社の仲間と共にジム通いを始めましたが、当時は若い人が多く、高齢者やシニアの方はほんの数人ほどでした。

健康寿命、

つまり心身とも

に自立し、健康に生活できる期間、

という言葉が始め、健康意識が高ま

って徐々に人数も増加してい

きました。メ

ニューも豊富で、それぞ

れの目標や年齢に合った

トレーニングメニューがで

き、無理なく運動が継続できます。またジムに通うことで共通の仲間ができ、コミュニケーションづくりの場となっています。

みなさんは、筋トレをする

とメンタルが強くなることを存じでしょうか？

筋トレを行うことにより、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、精神を安定させます。また筋肉の成長を促し、意欲を向上させるといわれるテストステロンも分泌されます。

さらにトレーニングを行うことで自分に自信が持て、嫌なことやネガティブ思考から意識が離れてストレス解消となり、睡眠の質も上がるといわれています。

無論筋トレによりメンタルを強くするには継続するこ

とが重要となります。

ジムを一年以上継続される方は、10数パーセントといわれています。

長続きさせるコツは、無理なトレーニングを避け、目標を設定しても、すぐには結果を求めないことです。実際、私たちも無理をせず、追い込みもせず、比較的楽な設定をしています。

私が15年も続けられた一番のコツは、一緒に行ってくれる仲間がいたからです。一人で行うトレーニングは味気なく、ついさぼり気味になります。

みなさんも気の合う仲間を誘って、ジムに通ってはどうでしょうか。会話も生まれ、楽しい時間を過ごせることは間違いありません。

そしてオリエンタルの健診と運動（ジム）はセットであることも忘れなく！



仲間と楽しく（左は筆者）