

【目 次】

1. 研修会・セミナー
 2. 産業保健トピックス
 3. 産業保健相談員アラカルト
 4. センターからのご案内
 5. 編集後記
-

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>

【申込期間中の研修】

申込みは、各研修の申込フォームからお申し込みください。

★新着

◎4月・5月の研修をアップしました！

4月18日（金）体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～1回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6932>

4月23日（水）新任産業保健スタッフのための労働関係法令の基礎知識
2回シリーズ1回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6933>

5月15日（木）転倒リスク回避のためのチェックとその強化法

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6934>

5月16日（金）体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～2回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6935>

5月21日（水）新任産業保健スタッフのための労働関係法令の基礎知識
2回シリーズ2回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6936>

5月28日（水）受動喫煙対策・加熱式タバコについて

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6937>

☆再掲！

< 3月 >

3月 7日（金）産業カウンセリング研修～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
< 2期シリーズ：1期4回> 2期－4回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6783>

【2】産業保健トピックス

◇ 労災疾病等医学研究普及サイトの御案内 ～「早期復職」について～（お知らせ）

◇ 労災疾病等医学研究普及サイトの御案内 ～「病職歴データベースを活用した研究」について～（お知らせ）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

「座位行動が増えていませんか？」

座位行動を減らして、より健康になりましょう

産業医学担当 岡本 まさ子

寒い日々が続いております。座ったままで、パソコンやスマートフォンを操作したり、テレビなどをみている時間が増えていませんか？休日には、動いていますか？横になっている時間が増えていませんか？COVID-19流行による在宅勤務の増加、電子機器の発達、SNSの発達、家電製品の進化、コンビニやスーパーマーケットのお惣菜やお弁当など調理済みの食材の進歩により、仕事においても家庭においても、座っている時間が長くなっていないでしょうか。

近年、座位行動が健康に及ぼす影響について報告されています。

座位行動とは比較的新しい概念で、「座位、半臥位 または臥位の状態で行われるエネルギー消費量が 1.5 メッツ（代謝当量）以下のすべての覚醒行動」と定義されています。日本では、歩数や運動習慣についての経年的な調査は現時点では実施されていませんが、平成25年国民健康・栄養調査結果では、平日に座ったり寝転がったりして過ごす時間が8時間以上と回答した人の割合は、全体で35.2%（男性38.1%、女性32.8%）でした。また、スポーツライフ・データ2018の結果では、30歳から50歳代までの座位時間は平均300分未満ですが、18・19歳では397.0±216.4分、20歳代では314.7±223.分、60歳代では312.3±209.9分、70歳以上では308.5±201.2分と、若い世代と高齢の世代で高いと報告されています。2016年と2018年のスポーツライフ・データの結果を統合した記述疫学研究において、1日の総座位時間が8時間以上となる成人の割合を算出したところ25.3%ということです。1日の総座位時間が8時間を超えるような座りすぎの人の特徴として、過体重であること、未婚であること、仕事をしていないこと、教育歴が高いことが挙げられています。

座位行動は長いと、肥満、体重増加だけでなく、2型糖尿病、冠動脈疾患、子宮がん、認知症、腰痛症、頸肩痛などのリスクファクターとなり、死亡率とも関連があるとの報告があります。

フィンランドのトゥルク大学では、座りがちな生活をしている・運動不足になっている2型糖尿病と心血管疾患のリスクの高い中高年64人を2つのグループ分け、介入群では、座りがちな時間を平均して1日に50分短縮したところ、3ヵ月間で、血糖コントロールやインスリン感受性が改善し、肝臓の健康状態も改善しました。一方、対照グループでは変化がなかったことから、わずか3ヵ月で糖尿病や心臓病のリスクを減らすことを期待できると報告しています。

世界保健機関WHOでは身体活動・座位行動ガイドラインを作成し、座位行動を減らす取組を促しています。内容は下記の通りです。

1. 身体活動は心身の健康に寄与する。
2. 少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。
3. すべての身体活動に意味がある。
4. 筋力強化は全ての人の健康に役立つ。
5. 座りすぎで不健康になる。
6. 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康の効果を得られる。

寒い季節は日常の身体活動量が減る傾向がありますが、健康維持・向上のため、座位行動を減らし、身体活動を増やしましょう。

参考文献

- 1) e-ヘルスネット 座位行動の定義とその実態 健康
- 2) Reducing sedentary time mitigates the risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease (Univ. of Turku, 5/2022)
- 3) 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）分担研究報告書 日本の成人における座位行動の実態および 諸外国における座位行動

- 指針の策定動向 研究分担者 岡 浩一郎（早稲田大学スポーツ科学学術院・教授）
4) 笹川スポーツ財団 スポーツライフ・データ2018
5) 要約版WHO身体活動・座位行動ガイドライン 日本語版

【４】センターからのご案内

★今月のご案内★

○衛生管理者の皆さまへ

全国衛生管理者協会から以下のとおり、周知依頼がありました。
当協会は、衛生管理者が相互に研鑽する場を持ち、研修や情報交換等を通じて知識の向上や連携を深めるとともに、衛生管理者への全面的な支援態勢を強めるための全国的な組織として平成6年に設立され、令和5年度には厚生労働省との連携の下、衛生管理者の実態把握のためのアンケート調査を実施し、厚生労働省に報告書を提出しました。
今後も、衛生管理者の支援施策の検討、各地区もしくは団体における衛生管理者協会からの申請に基づき各団体の研修等に対する補助などの活動を行っており、活動の詳細を下記URLで公表しています。

<https://www.jisha.or.jp/eisei-kyogikai/index.html>

★ご相談・ご質問の受付★

当センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上で様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Ｅメール等で受付・対応しています。各専門分野の産業保健相談員を中心に、解決方法等を助言させていただきます。ご利用は無料となっておりますので、お気軽にご連絡ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1170>

【５】編集後記

寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？県外では半端ない大雪に見舞われている地域もありますが、春は着実に近づいています。

春到来を歓迎する方も多いと思いますが、寒波が去った後の温暖な気候も厄介ですね。降雪地域だと落雪や雪崩、融雪災害にも注意が必要ですし、雪のない地域では花粉の飛散量が増え、花粉症をお持ちの方には大変辛い時期になります。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、頭痛、目のかゆみ等々、花粉症の症状や程度は、人それぞれですが、マスクや眼鏡で花粉に晒されないようにするほか、花粉が飛び始める前の早い時期から治療を始めるのが良いと言われています。

私は幸いにも花粉症ではないのですが、発症予防として規則正しい生活とバランスの良い食事に心掛け、特にヨーグルトなどの発酵食品を摂取して免疫力を下げないよう取り組んでいます。皆様も自分にあった治療法や対処法により、この春を満喫しましょう。

（小林）

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【発行】 独立行政法人 労働者健康安全機構

山梨産業保健総合支援センター

【住所】 〒400-0047 山梨県甲府市徳行5-13-5 山梨県医師会館2階

【TEL】 055（220）7020 【FAX】 055（220）7021

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>
