



巻 頭 言

山梨産業保健推進センター

所 長 佐 藤 章 夫

このたび、山梨産業保健推進センターでは、産業保健情報誌「やまなし産保」を刊行することとなりました。創刊にあたり一言ご挨拶申し上げます。

昨今は「改革」流行りです。10年ばかりの栄耀栄華のあと、日本は暗くて長いトンネルに入ってしまったなどと言われています。メディアの描く我が国は、まるで、前門のアメリカに吼えたてられ、後門に潜む中国の牙に怯える病み衰えた日本です。

20年前に「欧米に学ぶものなし」と豪語した自信はどこに消えてしまったのでしょうか。今や、一気に50年遡って「アメリカを見習え」の大合唱です。

アメリカは「自己責任」に基づく「自由」を標榜する社会です。ベトナム戦争の敗戦で負った痛手はソ連の崩壊と湾岸戦争の一方的勝利で回復しました。2001年9月11日の世界貿易センタービルとペンタゴンの崩壊で蒙った心的外傷は未曾有の「根拠なき熱狂」によって癒されるかに見えましたが、現在、アメリカ社会のよって立つ株式資本主義に対する信頼が崩れつつあります。

アメリカでは解雇やレイオフが簡単に行われます。勤労者より株主を大切にするからです。株主より社員を大事にする日本の経営者は「社員とその家族をまもる」ことを経営の第一義としてきました。その姿勢に勤労者が応えたのです。「人は石垣、人は城」が日本の発展の底力でした。アメリカを見習う昨今の日本では「リストラ」はもっぱら「人員整理」と誤解されていますから、勤労者は「リストラ」の影に怯えています。日本の経済危機が表面化した1998年以降、自殺者が年間3万人を超えました（山梨県では1998年以降200人を超えています）。この数字の背後には、仕事に関する悩みを抱えている多数の勤労者の姿が窺えます。真の「リストラ＝構造改革」を行わず、人員整理と低廉賃金を求めての海外進出だけで乗り切ろうとする企業の未来は必ずしも明るくありません。最終的に生き残る企業は「働く人を大切にする」企業です。

山梨産業保健推進センターは、経営者・勤労者の健康面から山梨の産業を支援するために設立されました。次のような事業を行っています。

- (1) 窓口相談：センターにお越しいただく窓口相談以外に、電話、ファックス、Eメールでの相談も可能です。
- (2) 実地相談：事業場を訪問して現場の担当者にアドバイスを行います。
- (3) 情報の提供：産業保健に関する内外の図書、ビデオ等を収集し、無料貸し出しを行っています。
- (4) 研 修：経営者・勤労者・産業保健担当者に産業保健に関する研修を実施します。また、事業場で行う産業保健に関する研修会・セミナーに講師を派遣します。
- (5) 助成事業：①産業医共同選任事業②自発的健康診断受診支援事業を行っています。当センターが申請窓口となっていますので、詳細はセンターにお尋ねください。

当センターは労働福祉事業団の下部組織で労災保険料を源資として運営されております。センター事業のご利用は無料です。

山梨県下の産業保健水準の向上に努めてまいりますので、産業保健活動の拠点として当センターを積極的にご利用いただければ幸いです。

このたび創刊いたしました産業保健情報誌では、産業保健活動事例の紹介など産業保健活動に役立つ情報を提供していきたいと考えております。

センター事業に対しまして、ご意見・ご要望等をお寄せいただきますようお願い申し上げ、創刊にあたっての挨拶とさせていただきます。

山梨産業保健推進センターのご案内

急速な高齢化社会を迎えるとともに、長引く不況によるリストラや倒産などが増加しており、これらを背景とした産業構造、就労形態の変化、また、勤労者意識の多様化など、今や職場で働く人たちのを取り巻く環境は大きく変容してきております。

こうした変動の中で、労働者の健康診断での有所見者の割合は、年々増加しており、職業関連疾患、生活習慣病予備軍の増加、職場内外でのストレスの増大など、働く人たちの健康をめぐる様々な問題が提起されており、これらの厳しい状況への対策が強く求められています。

山梨産業保健推進センターは、働く人たちの健康確保のため、産業保健関係者の皆様が十分な活動ができますように、産業医、地域産業保健センターをはじめとする産業保健関係者・関係機関を支援し、産業保健活動の一層の活性化を図る拠点として平成14年6月に発足しました。

業務のご案内

1 窓口相談・実地相談

産業保健に関する様々の問題について、専門スタッフが相談や助言を行います。

窓口相談は、センターへ来ていただくか、電話やEメールなどによる方法があります。

また、実地相談は、職場巡視等の実践的活動を専門スタッフが現地に赴いて行います。

2 情報の提供

産業保健に関する図書・ビデオ・研修用教材等の閲覧、貸出を行います。貸出費用は、無料ですが、送料のご負担をお願いしています。

また、産業保健に関する情報をとりまとめた情報誌を発行して、配布します。

3 研 修

産業保健に関する専門的かつ実践的な研修を行います。また、当センター以外の団体が実施する研修へも支援を行います。

4 調査研究

産業保健に役立つ調査研究を実施し、その結果を産業保健活動に反映させます。

5 広報啓発

職場における産業保健の重要性を事業主に正しく理解していただくため、事業主セミナー等を開催するなど、広報・啓発を行います。

6 助成金の支給

次の助成金の支給をします。

- ①小規模事業場産業保健活動支援促進助成金
(詳細は、29ページをご覧ください。)
- ②自発的健康診断受診支援助成金
(詳細は、30ページをご覧ください。)

7 地域産業保健センターに対する支援

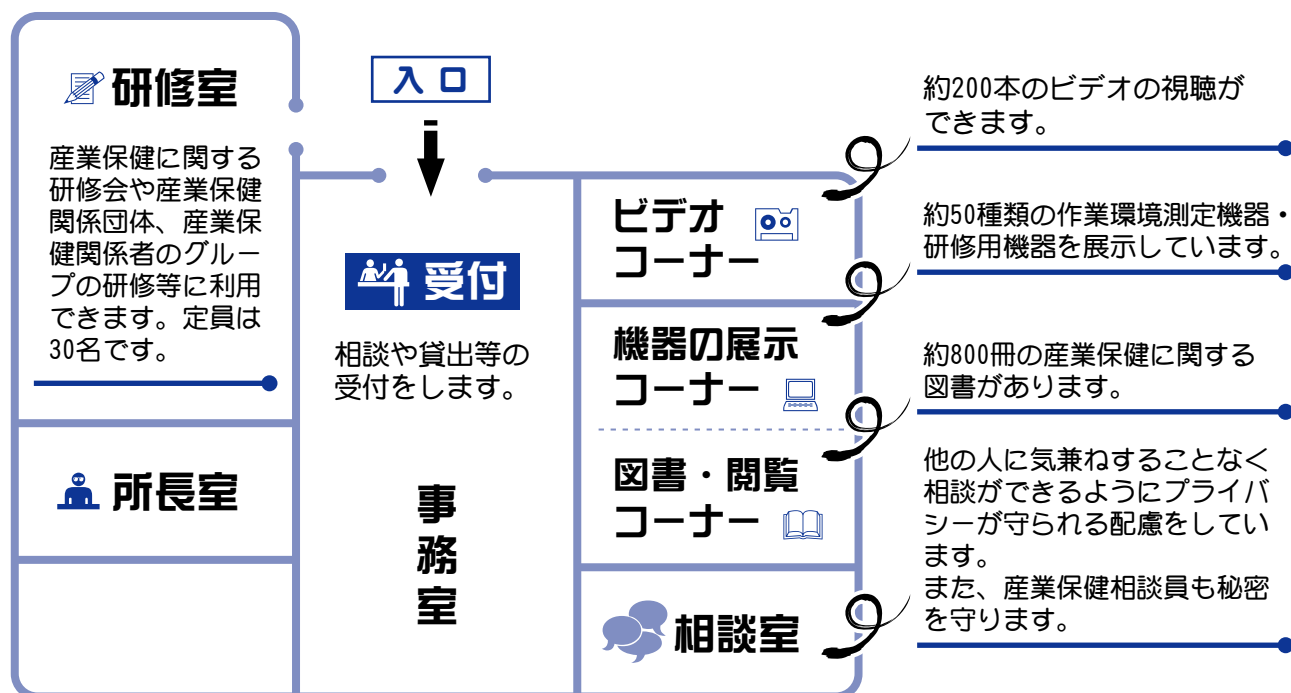
山梨県内にある4つの各地域産業保健センターに対し、産業保健に関する支援を行います。

センター 職員の紹介

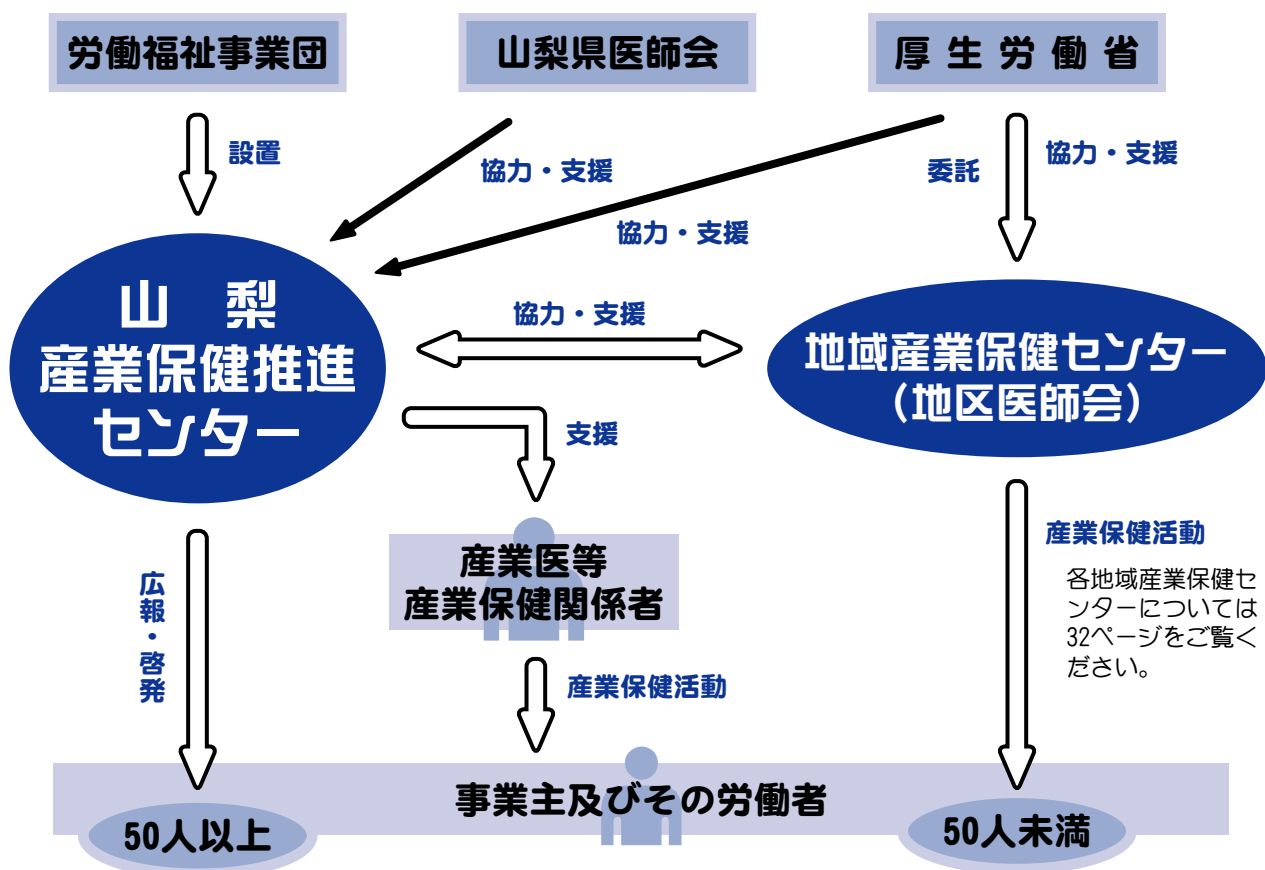
所 長 … 佐藤 章夫
副 所 長 … 石原 誠
業務課長 … 迎田 邦英
業務課員 … 宮嶋 紀明
係 員 … 細川 智美



主な設備のご紹介



山梨産業保健推進センターの概要



産業保健相談員の紹介

担当分野

産業医学

内藤 八洲男

所属機関：内藤医院院長
勤務日：第3週木曜日午後



天野 隆三

所属機関：天野医院院長
勤務日：毎週木曜日午後



井上 勝六

所属機関：クリニック
いのうえ院長
勤務日：第2・4週火曜日午後



古守 泰典

所属機関：古守医院院長
勤務日：第1週木曜日午後



高橋 英尚

所属機関：高橋医院院長
勤務日：毎週金曜日午後



笹本 清

所属機関：笹本クリニック院長
勤務日：第4週水曜日午後



大芝 玄

所属機関：大芝医院院長
勤務日：第3週月曜日午後



金子 誉

所属機関：山梨大学医学部
第一保健学助教授
勤務日：毎週金曜日午前



担当分野

労働衛生工学

望月 明彦

所属機関：山梨労働衛生センター副所長
勤務日：毎週金曜日午後



三枝 賢治

所属機関：山梨労働衛生センター課長補佐
勤務日：毎週月曜日午後



担当分野

メンタルヘルス

功刀 弘

所属機関：功刀クリニック院長
勤務日：第3週金曜日午後



篠原 隆

所属機関：篠原医院
勤務日：毎週月曜日午後



担当分野

労働関係
衛生法令

功刀 能文

所属機関：功刀労働安全コンサル
タント事務所長
勤務日：毎週水曜日午後



担当分野

カウンセ
リング

菅 弘康

所属機関：すげ臨床心理相談室長
勤務日：第1週水曜日午後



中村 幸枝

所属機関：日本カウンセラー協会
関東支部甲府教室長
勤務日：毎週木曜日



担当分野

保健
指導

酒井 治子

所属機関：山梨県立女子短期
大学助教授
勤務日：第3週火曜日午後



▼
相談を希望
される方への
お願い

産業保健相談員の勤務日は、予定となっておりますので、都合により変更となる場合がございます。相談を希望される方は、あらかじめ電話等により相談日の予約をお願いします。

なお、産業保健相談員の勤務予定の確認、あるいは、相談予約のため所属機関へ直接連絡をとることは、ご遠慮いただきますよう重ねてお願いいたします。また、産業保健相談員が不在の場合には、当センター所長が対応いたします。

▼
E-mail

Eメールでの相談も行っておりますが、休日（土曜日・日曜日・祝日）をはさむ場合には、返事が遅れることもあります。お気軽にご相談ください。

✉ E-mail…sanpo19@msd.biglobe.ne.jp

笹 本 清 産業保健相談員（産業医学担当）
（笹本クリニック院長）

「心とからだの健康づくり」は、旧労働省時代から、中央労働災害防止協会が実施主体で行われています。平成13年度THP指導者のための実務向上研修を受講したので、報告をかねて、自分なりに、このプロジェクトを、検証してみたいと思います。

私が受講したのは、「健康測定専門研修修了医師」限定のコースです。年間に、東京会場、大阪会場にて各1度、一日コースとして行われます。予め電話にて予約・申し込みして、整理番号を受けます。その後、研修の4ヶ月から1ヶ月前までに、受講料振込みと必要事項記入した申し込み用紙揃えて正式に申し込みます。これがなかなか面倒です。古い修了書番号等の整理保管能力が問われます。

健康測定研修修了医師というのは、日医認定

産業医と日医認定健康スポーツ医等の双方を取得後、規定の研修を修了して、中災防に登録申請した名称です。THP指導者の必須資格です。指導者の分類は、健康測定（専門研修修了者）・運動指導・運動実践・心理相談・産業栄養指導・産業保健指導の6資格があります。

前記の指導者の山梨県内の内訳は、健康測定が16名、運動指導が16名、運動実践が38名、心理相談が55名、産業栄養指導が22名、産業保健指導が27名です。合計174名です。（表1）

山梨県下におけるTHP（心とからだの健康づくり）事業の現状は、労働者健康保持増進サービス機関が、一箇所です。指導機関はありません。ちなみに全国では、サービス機関は311箇所、指導機関は77箇所です。所在地は、都市・工業地域に偏在しています。（表2）

表1 THP指導者（修了者）

平成13年3月31日現在

都道府県	健康測定専門 研修修了者		運動指導専門 研修修了者		運動実践専門 研修修了者		心理相談専門 研修修了者		産業栄養指導 専門研修修了者		産業保健指導 専門研修修了者		合 計	
	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者
北海道	82	112	45	69	140	408	154	280	105	180	89	164	394	1,213
青森県	29	40	10	20	18	44	30	40	10	21	24	38	66	203
岩手県	28	36	9	21	20	62	41	75	9	18	27	45	81	257
宮城県	12	28	16	29	64	240	81	160	23	53	44	89	153	599
秋田県	10	11	11	14	22	70	27	49	7	8	18	26	53	178
山形県	26	31	22	32	50	112	46	71	14	16	30	36	107	298
福島県	37	58	25	42	50	125	80	115	29	67	41	79	151	486
茨城県	21	29	32	50	76	272	119	252	30	95	64	145	207	843
栃木県	33	41	28	40	152	424	99	153	24	42	61	117	246	817
群馬県	60	89	37	72	75	212	110	180	52	83	63	107	207	743
埼玉県	43	63	42	85	68	244	163	374	64	156	72	153	284	1,075
千葉県	54	71	46	83	102	284	171	349	81	196	96	193	353	1,176
東京都	306	543	314	789	518	2,098	1,312	2,917	470	1,043	598	1,540	2,180	8,930
神奈川県	146	219	122	217	240	1,141	411	967	181	447	238	518	769	3,509
新潟県	28	61	28	56	86	234	104	175	23	68	45	105	184	699
富山県	27	42	21	39	48	283	42	86	19	36	23	47	88	533
石川県	21	30	19	36	30	81	54	125	25	64	26	52	103	388
福井県	14	25	17	39	38	137	47	94	16	31	28	62	74	388
山梨県	10	16	14	16	16	38	29	55	12	22	19	27	57	174
長野県	35	58	40	71	124	358	112	244	28	59	48	113	227	903

都道府県	健康測定専門 研修修了者		運動指導専門 研修修了者		運動実践専門 研修修了者		心理相談専門 研修修了者		産業栄養指導 専門研修修了者		産業保健指導 専門研修修了者		合 計	
	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者	事業場	修了者
岐 阜 県	24	34	15	26	38	116	69	132	28	39	23	42	124	389
静 岡 県	86	137	53	102	109	411	208	450	77	164	107	255	358	1,519
愛 知 県	81	141	108	193	220	1,057	428	1,074	105	218	179	443	647	3,126
三 重 県	15	19	13	22	59	221	67	120	21	40	30	62	123	484
滋 賀 県	24	34	19	39	63	275	72	166	25	67	45	85	138	666
京 都 府	50	88	42	96	85	268	121	331	43	103	66	218	238	1,104
大 阪 府	176	327	187	402	372	1,664	590	1,400	255	541	323	857	1,097	5,191
兵 庫 県	79	124	80	151	157	583	234	474	103	192	113	234	422	1,758
奈 良 県	27	40	11	20	26	89	35	77	21	43	14	32	87	301
和歌山県	23	36	10	19	32	177	30	80	9	16	18	35	62	363
鳥 取 県	22	27	4	5	16	31	26	41	7	8	13	18	52	130
島 根 県	31	50	8	17	21	55	32	62	12	24	28	47	73	255
岡 山 県	46	77	49	69	74	189	103	192	57	94	58	126	197	747
広 島 県	50	87	50	94	87	402	151	320	58	96	61	167	267	1,166
山 口 県	28	34	24	38	55	165	67	144	19	32	41	79	122	492
徳 島 県	18	25	17	25	21	118	26	51	11	19	16	30	51	268
香 川 県	22	33	18	36	39	137	51	111	15	24	30	71	102	412
愛 媛 県	39	50	26	45	38	181	90	165	32	50	28	53	160	544
高 知 県	5	9	7	13	28	55	17	23	5	8	11	16	42	124
福 岡 県	113	176	84	148	179	544	277	657	106	217	122	283	500	2,025
佐 賀 県	16	22	11	21	29	68	21	41	16	24	16	28	61	204
長 崎 県	27	38	18	28	32	55	68	110	24	33	26	40	113	304
熊 本 県	45	65	26	40	62	143	66	129	35	56	42	90	137	523
大 分 県	32	47	14	29	51	199	48	101	28	50	34	65	112	491
宮 崎 県	16	22	8	15	18	61	29	50	8	18	14	31	55	197
鹿児島県	31	44	15	30	35	69	35	60	33	58	19	44	86	305
沖 縄 県	19	28	18	29	31	84	42	75	17	24	21	49	71	289
海 外	0	0	0	0	5	8	0	0	0	0	0	0	5	8
合 計	2,167	3,417	1,833	3,572	3,919	14,292	6,235	13,397	2,392	4,963	3,152	7,156	11,486	46,797

表2 T H P（心とからだの健康づくり）事業の現状

労働者健康保持増進サービス機関・指導機関数（都道府県別）

平成13年3月31日現在

都 道 府 県	サービス機関	指導機関	合 計	都 道 府 県	サービス機関	指導機関	合 計
北 海 道	9	3	12	滋 賀	3	0	3
青 森	3	0	3	京 都	7	0	7
岩 手	1	0	1	大 阪	20	8	28
宮 城	4	1	5	兵 庫	10	6	16
秋 田	3	2	5	奈 良	1	0	1
山 形	2	3	5	和 歌 山	4	1	5
福 島	4	1	5				
北海道東北	26	10	36	近 畿	45	15	60
茨 城	5	1	6	鳥 取	1	0	1
栃 木	4	0	4	島 根	4	0	4
群 馬	8	1	9	岡 山	11	0	11
埼 玉	5	1	6	広 島	13	2	15
千 葉	5	0	5	山 口	5	2	7
東 京	27	7	34	徳 島	7	2	9
神 奈 川	20	1	21	香 川	2	1	3
新 潟	5	0	5	愛 媛	6	3	9
山 梨	1	0	1	高 知	3	0	3
長 野	6	3	9				
関東甲信越	86	14	100	中国四国	52	10	62

都道府県	サービス機関	指導機関	合 計	都道府県	サービス機関	指導機関	合 計
富 山	3	3	6	福 岡	17	4	21
石 川	6	1	7	佐 賀	3	0	3
福 井	5	2	7	長 崎	5	0	5
岐 阜	4	3	7	熊 本	9	0	9
静 岡	14	2	16	大 分	8	0	8
愛 知	12	8	20	宮 崎	2	0	2
三 重	1	3	4	鹿 児 島	6	2	8
				沖 縄	7	0	7
東 海 北 陸	45	22	67	九 州 沖 縄	57	6	63
				総 合 計	311	77	388

T H P 助成事業を事業所への助成金からみると、平成元年度から増えつづけていた金額が、平成10年度をピークに急激に低下しています。バブル経済の崩壊と事業所のT H P への取り組みの低下を示しています。このプロジェクトを

盛況と見るか、低調とみるか、有効か、無効かを一元的に判断は出来ないと思います。本来、指導者を養成することは、知識・技能に一定の基準を持つ人の集団を誕生させます。この技能集団のネットワークを構築し、再研修機会にて、

● T H P 助成事業の推移

労働者に対する総合的な健康管理の一環としてT H P を定着させるため、平成元年から平成12年まで（平成12年12月末で終了）、サービス機関・指導機関を利用して健康測定および健康指導（指導に基づく運動実践を含む）を実施した費用に対し、国からの助成金が支払われていた。

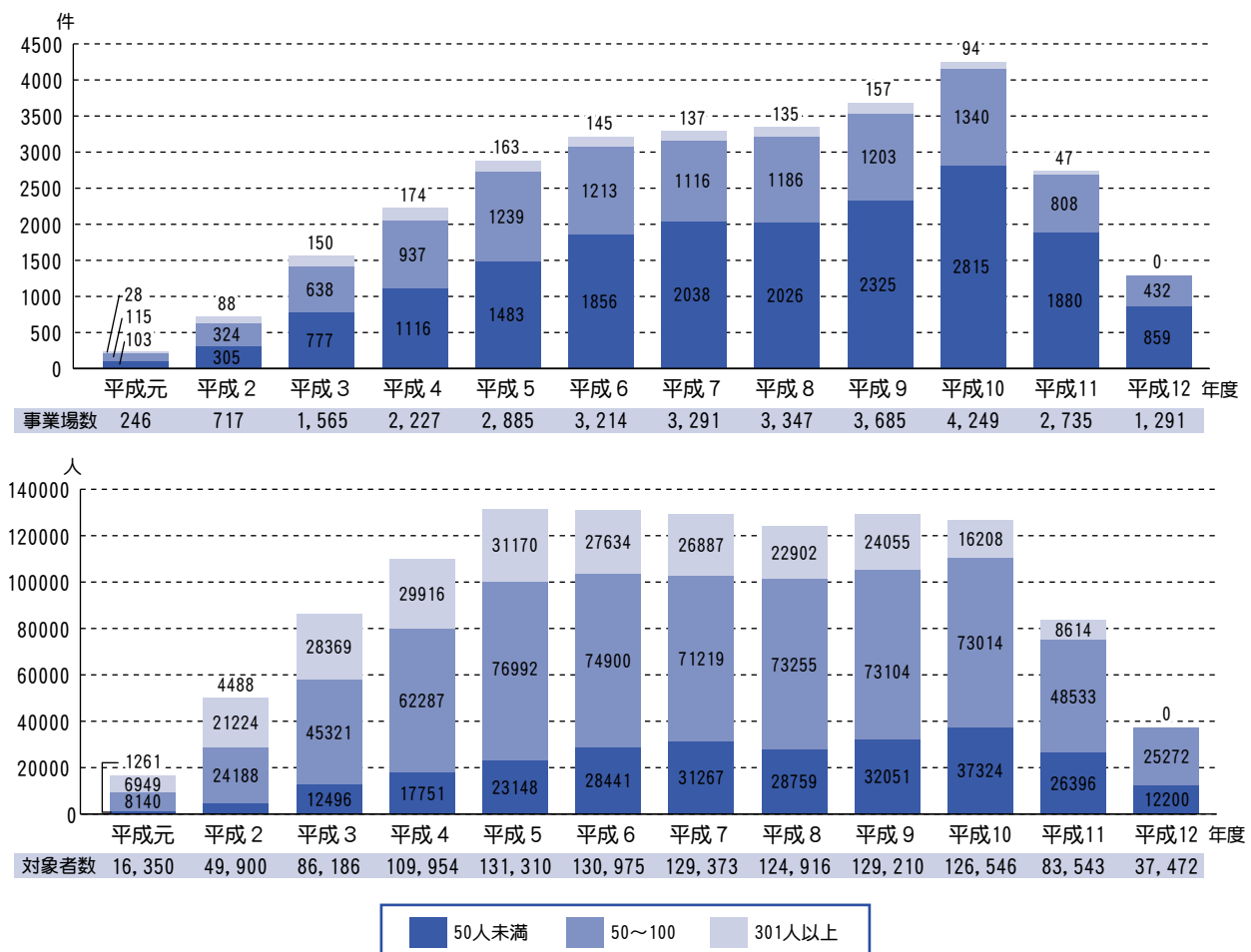


図1 健康測定等健康保持増進事業の実績

レベル向上を目指すのは、意義のあることと判断できます。唯、事業である以上は、第三者的評価によりそのコスト・効率性を見直す機会が必要だと思います。県内事業所においては、規模的な問題、現状の経済状況にて、THP活動は、低調です。表現を変えれば、知名度の低さは、顕著といえます。

東京会場は、港区芝の安全衛生総合会館にて行われました。安全装備・器具の常設展示場もあり、講義会場設備は、申し分ありません。三田は、企業も多く場所としては、最適のところです。



防じん用具の展示風景

平成13年度のカリキュラムと受講後の感想（私見）を併記します。

●午 前

①産業医にもとめられる健康づくりのプランニング

講師：産業医科大学生態科学研究所 Doosub James Jahng

講義：健康づくりの中心的役割を担う産業医は、産業保健活動を計画・立案するプランナーとしての資質も要求される。健康づくりの計画を進める上での各段階の実施ポイントを解説されました。

私見：日常的に、私は、産業医の三管理（健康・作業環境・作業）を主体に、受け持ち事業所を見ています。講義は、企業に対する、企画立案のヒント・方法論を、教えてくれました。ジャン先生の提案する（産業保健企画ソリューション）は、産業保健の特色を踏まえ産業医が、企業に対して、健康づくりの企画を立案・実行・反省等を行う上で、どのようなチームで、どのようにプロジェクトを実施するかを、3サイクルという独特な構造にて解説しています。OTC（チーム運営サイクル）・OPC（プロジェクト運営サイクル）Left Wing（顧客の必要とするもの）・Right Wing（顧客に必要であるもの）種々の問題を分析する手法として優れた方法論と思います。MBA（経営学修士）的企業戦略の産業保健分野への応用でしょうか。実績を積み、確立した手法となることが、期待されます。

●午 後

②メンタルヘルス不全の実態

講師：横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山 本 晴 義

講義：メンタルヘルスの不調をきたし来院する勤労者の急増について、その実態を説明されました。「心とからだの健康づくりのための指針」にしめす事業場外資源との連携を考える手がかりを示されました。

＊心身医学「患者を身体面だけでなく、心理面、社会面、をも含めて総合的、統合的にみていこうとする医学」

- *心身医学を学問的基盤にもつ診療科目を心療内科「心理療法も合わせて行う内科」
- *心身医学を基盤にもつ医療を「心身医療」このポイントは、「気づき」と「セルフコントロール」である。
- *「心身症とは、身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が、密接に関与し、器質的ないし機能的傷害が認められる病態をいう。」日本心身医学会の定義（1991）
- *神経症・うつ状態・うつ病・ストレスについて症例にての説明が行われました。
- *うつ病のムンテラ7カ条（笠原）
 1. 「病氣」であって「なまけ」でないことを医師が確認すること
 2. できるだけ早く、休息生活に入らせること
 3. 予想される治癒の時点をはっきり述べること
 4. 少なくとも治療中、自殺を絶対にしないことを誓約させること
 5. 治療終了まで人生にかかわる大問題については、決定を延期させること
 6. 治療中病状に一進一退のあることを繰り返し指摘すること
 7. 服薬の重要性ならびに服薬によって生じる自立神経の随伴症状をあらかじめ教えておくこと

注）ムンテラ：医師が患者様・ご家族に説明すること

私見：現在、労働衛生の最大関心事、メンタルヘルスについて解り易い説明をうけました。産業医が、事業所外資源によるメンタルヘルスを構築する必要性を感じました。心身医学的な診療に当たる治療者の心構えとして、「治療的自己」を育てていくために、治療者自身による不断の努力と練磨が大切であるという演者の主張は、新鮮に思われました。

③研究討議・事例研究事業場の産業医

討議：的確な健康指導のための指導票が重要。健康測定の中での各指導者への指導票作成の能力向上を目指します。

私見：スモールグループにて、リーダー・記述者・発表者を決め、時間内に問題ケースへの指導票の作成の試みは、実戦的なトレーニングで面白かったです。地域・職域・年代の違う受講者との共同作業は、良い経験となりました。

わずか一日の研修ですが、有益な時間を過ごしました。①企業の健康づくりを進めるには、産業医にも、企画立案が大切だということ。②メンタルヘルスケアを進めるにも、セルフケア・職域ラインによるケア・事業所産業保健スタッフによるケアと事業所外資源によるケアとの連携を構築するのが、重要であること。③産業医は、有効な健康指導・指導票の作成能力を高める努力が、もとめられていること。山梨産業保健推進センター開設により、山梨県においてもTHP活動が、高まることを期待して、中

途半端ですが、報告・検証を終えたいと思います。

文 献

- ①心とからだの健康づくり
中央労働災害防止協会 2-22 2001
- ②企画の立て方
星野 匡 日経文庫 54-77 2001
- ③経営戦略論
Harvard Business Review
ダイヤモンド社 64-91 2001

＋ 産業看護職紹介 産業看護職奮闘記

NTT東日本首都圏健康管理センタ

山梨健康管理センタ 保健師

角 田 ひろみ



◎ NTTの概況

日本電信電話株式会社（NTT）は、旧電信電話公社が民営化され、昭和60年にスタートしました。この民営化を機に、営業主体へと組織編制がなされ、事業の多角化・拡大化を図ることを目標に、さまざまな事業に取り組んできました。

平成11年にはNTTの再編成によりNTTの各グループ会社はNTT（持株会社）、NTT東日本、NTT西日本、NTTコミュニケーションズの各社に帰属することとなりました。

現在、山梨県内にはNTT東日本山梨支店をはじめとし、約15のNTTグループ会社があり、県内10数ヶ所のビルに約1600名（臨時社員を含む）の社員が勤務しています。社員の構成は男女比が4：1で、平均年齢が約48歳となっています。

◎ 職場紹介

関東地方の1都7県には、東京を拠点として、おおむね各都県に1ヶ所の健康管理センタが設けられており、各地域のNTT社員の健康管理に携わっています。その活動方針は年度当初に示される全体共通の活動計画を基に、各地域で会社側からの要望や地域性などを考慮しながら立てられ遂行されています。

また、社内外の研修会に参加する機会も多く、社内研修としては産業看護職研修会や保健スタッフの全体会議（産業医含む）など定例化している研修会がいくつかあり、私たち保健スタッフのスキルアップにつながるだけでなく、他地域での保健活動についての情報を得る場としても大変有意義なものとなっています。

さて、私が勤務しているNTT山梨健康管理

センタは、甲府市内にあるNTT東日本山梨支店青沼ビルの別棟に位置します。保健スタッフは常勤専属産業医1名、産業保健師2名の合計3名となっています。

センタ内には事務室、相談室、診察室があり待合スペースには自動血圧計、体脂肪計、健康関連図書を備え、社員が気軽に来所しやすい環境を心がけています。

◎ 産業保健活動の取組状況

毎年、年度当初に「健康診断業務」「疾病管理業務」「健康相談業務」「保健指導業務」「健康教育業務」「巡回・安全衛生管理業務」の項目毎に保健活動プランを立て、年度内の具体的な課題と活動の流れを明確にするようにしています。

1 健康診断業務

定期健康診断、人間ドックのいずれかを社員本人が希望し、受検するかたちとなっています。

当センタでは定期健康診断の計画・実施・結果報告書作成・事後保健指導の一連の業務を行っており、検診データについては独自の健康管理システムによって管理されています。

2 疾病管理業務

社内健康管理規定に基づき、健康に異常を認めた社員に対しては、産業医の判断において、就業区分（AからD区分までの4段階での就業管理）を認定し、継続的に管理していくシステムをとっています。

現在、私が受け持つ山梨管内の就業区分認定状況は、認定者数約50名、そのうちA区分にあたる要療養者は11名となっています。認定傷病名の内訳は、精神疾患の12名が最も多く、循環器疾患の11名がそれに続きます。（H

14. 9 末現在)

就業区分認定者に対しては定期的に面談を行い、必要に応じて主治医や職場上司の意見を聞きながら区分認定を行い、適正な業務に就けるよう働きかけをしています。

3 健康相談業務

月 2 回、嘱託精神科専門医による精神衛生相談日が設けられており（開設は S 45 年 11 月）、利用状況は、1 ～ 2 名／回程度となっています。

職場巡回時ないしは当センタにおいての健康相談については、相談希望者を対象に適宜保健スタッフが対応しています。最近、社内の組織改革による大幅な人員流動に伴い、新しい仕事に適応できない、人間関係がうまくいかない・・・などメンタル面の不調を訴え自発的に相談に来る社員が増えている印象を受けています。

4 保健指導業務

当センタでは、健康診断後の保健指導を全社員対象に実施することを目標に取り組んでいます。

具体的には、巡回保健指導を定例化し、主要ビルについては毎月 1 回出向き個人面談による保健指導の場を設定しています。

集団に対する働きかけ（保健研修）が比較的少ない中で、この取り組みは当センタの重点施策と言えるのではないかと思います。

5 健康教育業務

これまで、禁煙教室、糖尿病教室、VDT 研修、生活習慣病予防教育など実施してきましたが、ここ 2 ～ 3 年はメンタルヘルス研修が主となっています。H12・13 年度は管理者に対する研修会を、今年度については主査クラスへの研修会を計画・実施しています。

6 巡回・安全衛生管理業務

現在、安全衛生委員会については産業医が参加していますが、今後は私自身も衛生管理者として参加していきたいと考えています。

また、職場環境点検については職場側で実施する際に可能な限り同行し、保健スタッフ

としての観点で意見が言えるよう心がけています。

◎ 最後 に

N T T に保健師として入社して早 10 年。その間会社の体制は大きく変化し、社員の抱える健康問題も多様化してきているように思われます。そのような中で、私たちの行う保健活動の内容も疾病管理型から保健支援型へと変化し、社員個々のニーズにあった支援を提供することを目標に取り組んできました。当センタでも、社員全員を対象に保健指導をすすめており、社員の中にも定着しつつあるという印象を受けます。保健活動をスムーズに行っていくためには、会社の状況を的確に把握し、職場担当者との連絡調整を密に行うことにより、健康管理についての理解を高めてもらうことがとても大切なことだと感じています。

また、この仕事をしていて、日頃文献などから学ぶこと以上に直接社員と関わる中で得た情報というものは、その後の実際の現場の中で役立つことが多いことを感じます。今後も『個』を大切に働きかけをしていくとともに、産業看護職としてどのようなケースに対しても柔軟な対応をしていけるよう私自身も努力していきたいと思っています。



◇ はじめに

三井金属には、亜鉛・鉛・銅といった非鉄金属を造りはじめて、既に一世紀以上の歴史があります。産業を支える基礎素材として、それらを安定的に供給し続ける一方で、ケミカル・レアメタル製品や建築素材などの中間素材、自動車用ドアロックや精密加工品などの機能部品といった、社名からは簡単に想像もできないような分野でも事業を育んでまいりました。

部品事業本部 葦崎事業所は昭和28年に昭和ダイカストとして設立、昭和30年に三井金属ダイカスト事業部、昭和51年機器事業部に名称変更、昭和61年葦崎に移転、平成元年ダイカスト事業部と自動車機器事業部に分離し現在に到っている。

製品としてはカメラやビデオのマグネシウムダイカスト製筐体、自動車用ドアロックを製造しております。

「多くの産業の発展を支える、人と技術の総合力」をテーマに社会に貢献できる部品メーカーを目指しています。葦崎事業所で働く仲間は、三井金属社員約430名、構内協力会社社員約560名です。

◇ 安全衛生組織

葦崎事業所の安全衛生委員会は、すべての職場から1名参加を目的に会社側20名、組合側20名、産業医、安全管理者、衛生管理者、構内協力会社代表3名等で構成され、毎月末に開催しております。

諮問委員会は有害物質（毒劇物）管理部会、通勤交通安全部会等があります。

その他に、構内協力会社安全委員会があります。

職場の安全衛生活動は職場安全衛生委員会があり、安全衛生委員会の決定事項等の周知が行われています。

不幸にも災害が発生した場合には、職場安全衛生委員会で原因の追求、対策の立案が行われ、葦崎事業所の安全衛生委員会で審議を行い、実行に移されます。

◇ 健康診断

1. 定期健康診断

毎年5月に実施しています。

特に、生活習慣病が気になる従業員へは人間ドックを薦めています。

2. 特殊健康診断

毎年5月と11月に実施しています。

対象は電離放射線、特定化学物質、有機溶剤、じん肺です。

3. 深夜業務従事者健康診断

交替職場があるため、11月に交替勤務従事者対象に健康診断を実施しています。

4. 海外赴任者健康診断（赴任、帰国）

米国、英国、中国、タイ国に海外事業所があり、海外赴任者が定期的に交代するため、都度、海外赴任者健康診断（赴任、帰国）を実施しています。

5. 海外赴任者定期健康診断（在任中）

日本での健康診断を希望する海外赴任者について病院の予約等を行っています。

◇ 職場の環境改善

1. 作業環境測定

毎年2回特定化学物質、有機溶剤、粉じん、騒音等について作業環境測定機関に依頼し測定を行っています。

二酸化炭素、一酸化炭素、酸素濃度および気温、湿度、照度については都度担当者が測定を行っています。

測定結果に基づき改善が必要な作業場または事務所については、職場の責任者と協力し改善を推進しています。

2. 分 煙

昭和61年事業所を荏崎に移転してから製造現場の分煙を進め、平成12年から事務所の分煙に着手いたしました。

事務所毎に喫煙場所を定め、分煙器を設置いたしました。

3. 職場の疾病対策

プレス部品の箱詰め作業を行っている作業員から腰痛の訴えがあり、また、電動ドライバーでのねじ締め作業を行っている作業員から腱鞘炎の訴えがありました。

プレス部品の箱詰め作業では自動箱詰め設備の導入、電動ドライバーでのねじ締め作業ではねじ締め機の導入を行い作業負荷の軽減を図りました。

4. 海外赴任者、出張者および海外からの研修者への対応

荏崎事業所は、6箇所の海外生産拠点を持っております。

各生産拠点は、進出国の労働安全衛生法に基づき管理を行っています。

赴任者および出張者については、海外生産拠点の衛生情報を定期的に提供し、必要であれば医薬品の紹介や食事についてのアドバイスをしています。

海外生産拠点からの研修者が、日本で快適に長期間の研修を受けられるように、日本到着時の健康診断の実施、生活指導および医療機関で受診する場合の日本語と母国語との手引書の配布を行っています。

◇ 安全衛生活動

1. 労働安全衛生マネジメントシステムの導入

荏崎事業所は平成12年に労働安全衛生マネジメントシステム構築を行いました。

労働災害が減少し、労働災害の発生件数で管理状態が適切か否かを評価できなくなりました。

そのため、労働災害の結果で評価するのではなく、労働災害を発生させるかもしれない、潜在的な危険有害要因をなくすための、安全衛生管理が、システムとして構築されているのか、そして、それがうまく機能しているのか、つまり安全衛生に対するプロセスを評価

することが極めて重要になってきたため、労働安全衛生マネジメントシステムを構築し運用しています。

そうしたプロセスの評価によって、事業所の安全衛生管理水準が把握され、改善を必要とする項目が明らかになり、効果的な改善を行うことができます。これまでは、職場毎に行ってきた改善を、事業所として組織的に、継続して実行することが可能となりました。

災害発生件数、ヒヤリハット報告件数ともに導入前と比べ減少しています。

2. 安全衛生巡視

事業所および労組の幹部、産業医、安全管理者、衛生管理者が参加する安全衛生巡視の場合、ベルを鳴らしながら行います。

これは、安全衛生巡視を行っていることを従業員が確認できることと、ある程度の緊張感を持って作業を行ってもらうことを期待し、ベルを鳴らしながら安全衛生巡視を行っています。

安全衛生巡視で発見された不具合は、その場で管理監督者に指摘を行い、改善計画書の提出を求めます。

3. 安全衛生教育

産業医並びに山梨大学医学部産業衛生講座の教授に労働衛生および生活習慣病について定期的に講習をお願いしております。

その他に、従業員を定期的に山梨県労働基準協会連合会の講習へ参加させ、安全衛生に関するスキル向上に努めています。

特に、化学物質の管理については該当する職場担当者を中央労働災害防止協会が主催する化学物質管理者研修に参加させ、管理の徹底を図っています。

◇ 今後のとりくみ

荏崎事業所の今後の安全衛生活動の取り組むべき課題は多くあります。労働安全衛生マネジメントシステムの活動の中で、リスクアセスメントと健康管理（THP）に重点をおき、関係各位のご指導・ご協力を賜りながら危険源のない快適な職場環境の構築を目指していきたいと考えております。

健康診断及び特殊健康診断実施機関一覧

名 所 在 地	電話番号	定 期	歯	有	鉛	四	特	高	電	じ	V	騒	振	腰
山梨県立中央病院 〒400-0027 甲府市富士見1丁目1-1	055-253-7111	○								○				
市立甲府病院 〒400-0832 甲府市増坪町366	055-244-1111	○	○							○	○			○
組合立山梨甲陽病院 〒408-0034 北巨摩郡長坂町大八田3954	0551-32-3221	○		○	○	○	○	○	○	○	○			○
国立療養所西甲府病院 〒400-0075 甲府市山宮町3368	055-251-4111	○								○				
社会保険山梨病院健康管理センター 〒400-0025 甲府市朝日3-8-31	055-251-5855	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
巨摩共立病院 〒400-0301 中巨摩郡檜形町桃園340	055-283-3131	○		○	○					○	○	○		○
(医)社団慈成会三枝病院 〒400-0111 中巨摩郡竜王町竜王新町字西裏1440	055-279-0222	○							○					
(医)弘済会宮川病院 〒400-0211 中巨摩郡白根町上今諏訪1750	055-282-1107	○		○			○		○	○				
武川病院 〒409-3852 中巨摩郡昭和町飯喰1277	055-275-7311	○			○	○				○		○		
(医)仁和会竜王リハビリテーション病院 〒400-0114 中巨摩郡竜王町万才287	055-276-1155	○												○
(医)慶友会城東病院 〒400-0861 甲府市城東4-13-15	055-233-8411	○		○	○	○								
(社)甲府市医師会医療センター 〒400-0031 甲府市丸の内2-32-11	055-226-6382	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
(財)甲南健康福祉協会 〒400-0116 中巨摩郡竜王町玉川251-4	055-278-0311	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
(社)山梨県歯科医師会山梨口腔保健センター 〒400-0015 甲府市大手1-4-1	055-252-9955		○											
大月市立中央病院 〒401-0015 大月市大月町花咲1225	0554-22-1251	○		○	○				○					
都留市立病院 〒402-0056 都留市つる5丁目1-55	0554-45-1811	○		○	○	○	○		○	○	○		○	○
上野原町立病院 〒409-0112 北都留郡上野原町上野原3195	0554-62-5121	○		○	○		○	○	○	○	○	○		○
国民健康保険富士吉田市立病院 〒403-0005 富士吉田市上吉田1542	0555-22-4111	○								○			○	
山梨赤十字病院 〒401-0301 南都留郡河口湖町船津6663-1	0555-72-2222	○		○	○				○		○			○
市川大門町立病院 〒409-3601 西八代郡市川大門町428-1	055-272-3000	○		○	○	○	○			○		○		○
(医)峡南病院 〒400-0601 南巨摩郡鰍沢町1806	0556-22-4411	○												○
社会保険鰍沢病院 〒400-0601 南巨摩郡鰍沢町340-1	0556-22-3135	○		○	○	○	○	○	○	○		○		
(財)身延山病院 〒409-2531 南巨摩郡身延町梅平2483-167	0556-62-1061	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
(財)山梨厚生会山梨厚生病院 〒405-0033 山梨市落合860	0553-23-1311	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

名 所 在 地	電話番号	定 期	歯	有	鉛	四	特	高	電	じ	V	騒	振	腰
(医財) 加納岩総合病院健康管理室 〒405-0018山梨市上神内川1309	0553-22-2511	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
山梨温泉病院 〒406-0004東山梨郡春日居町小松855	0553-26-3030	○							○					
(財) 山梨整肢更生会富士温泉病院 〒406-0004 東山梨郡春日居町小松下河原1177	0553-26-3331	○							○					
春日居リハビリテーション病院 〒406-0014 東山梨郡春日居町国府436	0553-26-4128	○							○	○				○
(医) 桃花会一宮温泉病院 〒405-0077 東八代郡一宮町坪井1745	0553-47-3131	○	○							○				○
(財) 山梨労働衛生センター 〒405-0033 山梨市落合860	0553-22-7898	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
韮崎市立病院 〒407-0024 韮崎市本町3-5-3	0551-22-1221	○												
(医) 甲療会赤坂台病院 〒400-0111 中巨摩郡竜王町竜王新町2150	055-279-0111	○												
韮崎相互病院 〒407-0024 韮崎市本町1-16-2	0551-22-2521	○												
(医) 銀門会甲州リハビリテーション病院 〒406-0032 東八代郡石和町四日市場2031	055-282-3121	○												
山梨県厚生連健康管理センター 〒400-0035 甲府市飯田3丁目2-44	055-223-3630	○												
勝沼町立勝沼病院 〒409-1316 東山梨郡勝沼町勝沼950	0553-44-1166	○												
日下部記念病院 〒405-0018 山梨市上神内川1363	0553-22-0536	○												

定期…定期健康診断 歯…歯科検診 有…有機溶剤 鉛…鉛 四…四アルキル鉛 特…特定化学物質等 高…高気圧作業
電…電離放射線 じ…じん肺 V…VDT 騒…騒音 振…振動障害 腰…腰痛

労働者健康保持増進サービス機関

機関の名称	所 在 地	電話番号
(財) 山梨労働衛生センター	〒405-0033 山梨市落合680	0553-22-7898

(中央労働災害防止協会健康確保推進部発行名簿登載機関)

作業環境測定機関一覧

測定機関の名称	所 在 地	電話番号	登録号別
(財) 山梨労働衛生センター	〒405-0033 山梨市落合680	0553-22-7898	1号・3号 4号・5号
河口湖精密(株)環境分析センター	〒401-0301 南都留郡河口湖町船津6663-2	0555-23-1231	(3号) 5号
中央環境理研(有)	〒400-0306 中巨摩郡檜形町小笠原6	055-283-6155	3号・5号
(株)メイキョー	〒400-0047 甲府市徳行2-2-28	055-228-2858	1号・3号 4号・5号
(株)山梨県環境科学検査センター	〒400-0111 中巨摩郡竜王町竜王新町2277-12	055-278-1600	1号・3号 4号・5号
甲府タカヤマ環境計量(株)	〒409-3845 中巨摩郡田富町山之神1122-1-6-1	055-274-0788	1号・5号

1号特定粉じん作業・3号特化等業務・4号鉛金属等業務・5号有機溶剤業務

()は休止中



『働く人のこころの健康』

臨床心理士 菅 弘 康 (産業保健相談員・カウンセリング担当)

今日、産業界は構造的不況の荒波の中にあり、一部業界の姿は人としての倫理感を喪失したかのような状況でもあります。そうした背景にある、我々企業で働く人達が生き生きと意欲的に働くには、身体的に健康であると同時に、『こころの健康』も考える必要があるのではないのでしょうか。

では『こころの健康』とは、どういうことなのでしょう。身体が健康か否かは、疲労感や痛み、発熱や体重減少など様々な身体的違和感として、誰にでも察知できます。では『こころ』を知る手掛かりとしては、その人が「何を感じ」、「何を考え」、「何を、どう語り」、「どういう行動」をとっているか、などを通してその人のこころを理解し、近づくことが出来ると考えられます。

ところが、自らは望まなくとも、不適切な環境や、不条理な人からの歪んだ関わりが継続したりすると、その人が本来もっている良さや味、個性とでも呼べるものが消え失せてしまいがちになります。例えば、職場が有無を言わせないような雰囲気であったり、または限度を超えた仕事量や責任の重さであったり、あるいは周りにはさほどに思っていないのに、その人自身の主観の世界でキリキリ舞いをし、職場への過剰な適応をするといった事態が生じたりすると、とにかく『こころが不健康』に陥りやすくなります。

そうした時、こうした不健康な状態は、一つには頭痛や不眠、食欲低下や各種の身体的不調感として「身体症状」となって表に出ることがあります。二つ目は遅刻や欠勤、仕事へのミスが目立ったり、能率の低下が生じ、時にはアルコールに走るなど「周りからも問題だと分るような行動」が生じたり、さらに三つ目には感情

の起伏が激しかったり、無気力で、抑うつ的な気分になるなど「精神的・気分の変調」としても見られるようになります。

そうした時、職場環境を換えるために転職するとか、人事移動や上司や会社を訴えるなどと言った手段で現状回復する方法もあります。しかしそういう事態が起きた背景を考えたり、そこに居る人達のこころの健康を回復することが出来ると、人は活気づき、生き生きとした姿に立ち戻ることが出来ます。

では「こころが健康」とは、どういうことなのでしょう。『その人が、その人らしく生きること』と考えております。ですから、一人一人資質は異なるのですから、身の程にあった生き方をしていくことが大切になるのではないのでしょうか。そのためには、まず自らの気持を素直に感じとり、その気持を相手に伝える勇気をもつことが大事です。そうすることで、自らを知ることが出来ると同時に、周りの人々の思いや考えを知ることにも通じ、ひいてはそれが周りの人々との人間関係で良好な関係を築き、維持していくことにもなるのです。

そのためには、職場の中でいかなような意見も言えるような、自由で許させた雰囲気が必要であり、互いが認められ、尊重される関係が普段から作られている、そんな職場が求められるでしょう。意見や考えを自由に表現する際には、時に無責任で自分勝手な発言もあるでしょうが、そうした意見であっても出せることは必要です。そうして出されたものを皆で検討していくことで、後ろ向きの意見は修正され、建設的な意見なり考えが蒸留されるといった職場集団に、互いに努力していく姿勢が大切なのです。それは一人、企業リーダーだけの責任ではなく、スタッフ自身の問題でもあるはずです。

「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」について

職 場における急速なIT化、VDT機器等の多様化が進む中において、精神的・身体的疲労を伴う労働者の増大等に対応するために、平成14年4月新たに策定された「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」の概要は次のとおりです。

1 対象となる作業

事務所において行われるVDT作業（VDT機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業）。

2 作業環境管理

照明・採光、グレアの防止、騒音の低減措置、換気等についての基準を定め、管理すること。

3 作業管理

- ①作業時間及び業務量への配慮
作業時間等の基準を定め、作業管理を行い、また個々の作業者の特性を十分に配慮した無理のない適度な業務量となるよう配慮すること。
- ②VDT機器等の選定
VDT機器、関連什器等についての基準を定め、基準に適合したものを選定・使用すること。
- ③VDT機器等の調整
作業者にディスプレイの位置、椅子の座面の高さ等を総合的に調整させること。

4 VDT機器等及び作業環境の維持管理

点検及び清掃を行い、必要に応じ、改善措置を講じること。

5 健康管理

作業者の健康状況を正しく把握し、健康障害の防止を図るため、作業者に對して、次により健康管理を行うこと。

①健康診断及び健康診断結果に基づく事後措置

イ健康診断等

VDT作業に新たに従事する作業者に対して、作業の種類及び作業時間に応じ、配置前の健康診断を実施し、その後1年以内ごとに1回定期的に、次の項目について定期健康診断を行うこと。

- 業務歴・既往歴・自覚症状の有無の調査
- 眼科学的検査
- 筋骨格系に関する検査

ロ健康診断結果に基づく事後措置

健康診断の結果に基づき、産業医の意見を踏まえ、必要に応じ有所見者に対して保険指導等の適切な措置を講じるとともに、作業方法、作業環境の改善を進め、予防対策の確立を図ること。

②健康相談

メンタルヘルス、自己管理の方法等についての健康相談の機会を設けるよう努めること。

③職場体操等

就業の前後又は就業中に体操等を行うよう努めること。

6 労働衛生教育

労働者及び当該労働者を直接管理する者に対して労働衛生教育を実施すること。

7 配慮事項

高齢者、障害等を有する作業者及び在宅ワーカーの作業者に対して配慮を行うこと。

なお、「VDT作業の区分に応じた労働衛生管理項目」を下表に掲載しましたので、労働衛生管理活動に活用してください。

表1 VDT作業の区分に応じた労働衛生管理項目

作業区分	作業の種類(型)	一日の作業時間	労働衛生管理項目等													
			作業環境管理	作業管理					機器の維持管理	健康管理			労働衛生教育	高齢者等への配慮事項等		
				作業時間等				V D T 機器等		調 整	健康診断				健康相談	職場体操等
				一日の作業時間	一連続作業時間	作業休止時間	小 休 止				配置前・定期一年ごと	事後措置				
A	単純入力・拘束	4 時間以上	◎	◎	1 時 間 以 内	10分～15分	1 ～ 2 回	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
B	単純入力・拘束	2 時間以上 4 時間未満									●					
	対話・技術・監視・その他	4 時間以上														
C	単純入力・拘束	2 時間未満	○	○	1 時間以内とするよう指導	10分～15分設けるよう指導	1 ～ 2 回設けるよう指導	○	○	○	△	○	○	○	○	
	対話・技術・監視・その他	4 時間未満														

- ◎は事業者等が講ずべき項目を示す。
- は事業者が講ずべき項目を示すが、当該健康診断項目のうち、筋骨格系に関する検査及び視力検査(定期健康診断)については医師が必要と認めたものに対して行うべきものとする。
- は必要に応じ、事業者等が講ずべき項目を示す。
- △は自覚症状を訴えるものに対して、必要に応じ行うべき項目を示す。
- VDT作業に常時従事する労働者に対する作業区分は、表2のとおり。

表2 作業区分

区分	作業の種類	1日の作業時間
A	単純入力型・拘束型	4時間以上
B	単純入力型・拘束型	2時間以上4時間未満
	監視型・対話型・技術型・その他の型	4時間以上
C	単純入力型・拘束型	2時間未満
	監視型・対話型・技術型・その他の型	4時間未満

過重労働による健康障害防止のための総合対策

厚 生労働省は平成14年2月12日、過労死等を防止するため「過重労働による健康障害防止のための総合対策」を策定し、都道府県労働局長に対して本総合対策に基づく措置の徹底を通達し、併せて関係事業者団体に対して過重労働による健康障害の防止を要請しました。

本総合対策は、疲労の蓄積をもたらす長期間の過重業務を、業務による明らかな過重負荷として考慮することとした平成13年12月の脳・心臓疾患の労災認定基準の見直しを受けて示されたものです。

本総合対策では、過重労働による脳・心臓疾患の発症の防止に関して、「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置等」を定め、その周知徹底を図ることにより、健康障害を防止することを目的としており、その「事業者が講ずべき措置等」の概要は以下のとおりです。

「過重労働による健康障害を防止するため事業者が講ずべき措置等」の概要

1 時間外労働の削減

時間外労働の協定を締結するに際しては、労働時間の延長の限度等に関する基準に適合したものにすることは当然ですが、実施に際しては、いわゆる特別条項付きの協定を締結し、月45時間を超えて時間外労働を行わせることが可能である場合であっても、事業者は、月45時間以下となるように努める必要があります。

また、月45時間以下の場合であっても健康に悪影響を及ぼすことのないように時間外労働のさらなる削減について配慮するとともに、裁量労働制適用労働者、管理・監督者等労働時間関係法規が適用されない労働者についても過重労働にならないように努める必要があります。

さらには、事業者は平成13年4月6日付け基発第339号「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関する基準について」に基づき、労働時間の適正な把握を行う必要があります。

2 年次有給休暇の取得促進

各種助成制度の活用等により、年次有給休暇の取得しやすい職場環境をつくり、年次有給休暇の取得促進を図るように努める必要があります。

3 健康管理にかかる措置 (産業医等の助言指導)

労働者の健康管理に係る措置として、定期健康診断の実施等法令で定めてある事項について確実に実施することは当然のことですが、これに加えて、月45時間を超える時間外労働をさせた場合には、当該労働者に関する作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数、過去の健康診断の結果等に関する情報を産業医等を提供し、作業現場単位ごとに健康管理について産業医等による助言指導を受ける必要があります。

また、月100時間を超える時間外労働を行わせた場合、又は2カ月間ないし6

力月間の1カ月平均の時間外労働が80時間を超えて行われた場合については、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強いと判断されることから、事業者は、上述の措置に加えて、作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数、過去健康診断の結果等の情報を産業医等に提供して、その労働者に産業医等の面接による保健指導を受けさせる必要があります。その結果、産業医等が必要と認める場合は、産業医等が必要と認める項目の健康診断を受診させ、その結果に基づき、産業医等の意見を聞き、必要な事後措置を行う必要があります。

4 過重労働による業務上疾病を発生させた場合の措置

過重労働による業務上の疾病を発生させた場合には、産業医等の助言を受け、また、必要に応じて労働衛生コンサルタントの活用を図りながら、その原因の究明、再発防止の徹底を図る必要があるとしています。

また、原因の究明に際しては、労働時間及び勤務の不規則性、拘束時間の状況、出張業務の状況、交替制勤務・深夜勤務の状況、作業環境の状況、精神的緊張を伴う勤務の状況等について、多角的に行うこととしており、これに基づく再発防止対策を樹立することが必要となります。

● 職域におけるシックハウス対策について

→ 「職域における屋内空気中のホルムアルデヒド濃度低減のためのガイドライン」の概要

住 宅に使用される建材等から室内に発散するホルムアルデヒド等の化学物質等による、いわゆる「シックハウス症候群」が問題になっているが、厚生労働省では、ホルムアルデヒドによる労働者の健康リスクの低減を図るため、今般、「職域における屋内空気中のホルムアルデヒド濃度低減のためのガイドライン」を示した。

1 趣 旨

近年、住宅に使用される建材等から室内に発散するホルムアルデヒド等の化学物質等により、目・鼻・のど等への刺激、頭痛等の多様な症状が生じるいわゆる「シックハウス症候群」が問題となっている。

このため、職域における屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度の指針値及び事業者が講ずべき具体的措置を示すことによりホルムアルデヒドの濃度の低減を図り、労働者の健康リスクの低減に資する。

2 事業者が講ずべき措置

事業者は、職域における屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度を0.08ppm以下とし、健康リスクの低減を図るため、以下の措置を講ずるよう努めること。

ただし、ホルムアルデヒド又はホルムアルデヒド蒸気を発散させる製品若しくは原材料を製造し、又は取り扱う作業場であって、作業の性質上当該濃度以下とすることが著しく困難な作業場(以下「特定作業場」という。)については下記3によること。

(1) 濃度の測定

職域において屋内空気中にホルムアルデヒド蒸気が発散しているおそれがある場合は、空気中のホルムアルデヒドの濃度を測定する。

屋内空気中にホルムアルデヒド蒸気が発散しているおそれがある場合としては、以下のような場合がある。

- ア 目、鼻、のど等への刺激を感じる者がいる。
- イ ホルムアルデヒド蒸気を多く発散すると考えられる建材、家具等が多く使用されている。
- ウ 屋内の換気が不十分である。

なお、一般の事務所等におけるホルムアルデヒド蒸気の発散源としては、合板、繊維板等の建材、オフィス家具、カーペット等に使用されているホルムアルデヒドを含有する接着剤、防腐剤等がある。

(2) 濃度低減のための措置

屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度が0.08ppmを超える場合には、当該濃度を超えないようにすること。

- ア 換気装置の設置又は増設
- イ 継続的な換気の励行
- ウ 発散源となっている合板、繊維板等の建材、オフィス家具、カーペット等の撤去又は交換
- エ 発散源のコーティング等の封じ込め措置又は有効な吸着剤等の使用

(3) 就業上の措置

シックハウス症候群に関連した症状を訴える労働者に対しては、産業医等の意見に基づき、就業場所の変更等の必要な措置を講じること。

(4) 相談支援体制の活用

中央労働災害防止協会安全衛生サービスセンターにおいては、職域における屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度の測定及び濃度の低減のための措置に関する相談に応じる。

また、労働福祉事業団の東京労災病院（産業中毒センター）及び都道府県産業保健推進センターにおいては、産業医、衛生管理者等からの相談に応じることとしているので、これらの相談支援体制を積極的に活用すること。

3 特定作業場において事業者が講ずべき措置

事業者は、特定作業場については屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度を0.25ppm以下とする。

(1) 濃度の測定

上記2. 事業者が講ずべき措置と同様

(2) 濃度低減のための措置

屋内空気中のホルムアルデヒドの濃度が0.25ppmを超える場合には、当該濃度を超えないようにすること。

- ア 刺激性・有害性の少ない代替物質への変更
- イ 設備の密閉化
- ウ 遠隔操作の導入
- エ 局所排気装置、プッシュプル型換気装置又は全体換気装置の設置
- オ ホルムアルデヒドの発散しにくい使用条件への変更
- カ ホルムアルデヒドへの労働者の暴露を低減させる作業工程又は作業方法への変更
- キ 有効な吸着剤等の使用

また、上記の措置を講じた後に、改めて作業場所の濃度の測定を行い、その結果なお0.25ppmを超える場合には、有効な呼吸用保護具、保護めがね等を使用することにより労働者の暴露防止を図ること。

なお、濃度が0.25ppmを超えない場合でもそれぞれの作業の形態等に応じ、有効な呼吸用保護具、保護めがね等を使用し、ホルムアルデヒドに曝露される作業時間の短縮に配慮することが望ましいこと。

： 労災保険「二次健康診断等給付」のお知らせ

平 成13年4月から、業務によるストレスや過重な負荷による脳血管疾患や心臓疾患の予防を図るため「二次健康診断等給付」が始まりました。対象となる方等は、以下のようになっています。

なお、山梨県内で二次健康診断給付を受けることのできる病院等は、平成14年8月1日現在で42医療機関となっております。

1 二次健康診断等給付の対象となる方

労働安全衛生法に基づく定期健康診断で、

① 血圧測定

② 血中脂質検査

③ 血糖検査

④ 肥満度の測定

の4つの全ての検査について、定期健康診断を実施した医師から異常所見があると診断された方が対象となります。なお、定期健康診断の担当医師により、①から④の検査項目において異常なしの所見と診断された場合であっても、事業場に選任されている産業医等（産業医が選任されていない事業場については、地域産業保健センターの医師等）が、診断を受けた労働者の就業環境等を総合的に勘案し、異常の所見が認められると診断した場合には、産業医等の意見を優先して、異常所見があるとみなされます。

ただし、労災保険制度に特別加入されている方及び既に脳・心臓疾患の症状を有している方は対象外となります。

2 二次健康診断等給付の請求方法

対象となる方が定期健康診断を受けた日から3ヶ月以内に、定期健康診断の結果を証明することのできる書類を添えて、

事業主の証明を受けた「二次健康診断等給付請求書」を二次健康診断等給付医療機関（22ページ参照）を経由して山梨労働局に提出して下さい。

なお、その費用は山梨労働局から直接二次健康診断等給付医療機関へ支払います。

3 二次健康診断等給付の内容

- 空腹時の血中脂質検査
- 空腹時の血糖値検査
- ヘモグロビンA1c検査
- 負荷心電図又は胸部超音波検査
- 頸部超音波検査
- 微量アルブミン尿検査

の検査と、医師からの特定保健指導を受けることができます。

労災保険給付ですので、受診者の負担がなく受けることができます。

ただし、1年度以内に2回定期健康診断を受診し、いずれの場合も二次健康診断等給付を受ける要件を満たしている場合でも、1年度に1回しか受けることはできません。

ご不明な点は、

山梨労働局労働基準部労災補償課
（☎055-252-4852）

にお問い合わせ下さい。

労災保険二次健診等給付指定医療機関一覧表（平成14年8月1日現在）

指定医療機関名	所在地	電話番号
(社保)山梨病院	400-0025 甲府市朝日3丁目8-31	055-252-8831
山梨県厚生連健康管理センター	400-0035 甲府市飯田1丁目1-26	055-223-3630
(医)慈光会 甲府城南病院	400-0831 甲府市上町753-11	055-241-5811
(医社)篠原会 甲府脳神経外科病院	400-0805 甲府市酒折1丁目16-18	055-235-0995
東甲府医院	400-0803 甲府市桜井町299	055-222-2000
(医)静正会 三井クリニック	400-0026 甲府市塩部3丁目16-33	055-251-0200
山梨県立中央病院	400-0027 甲府市富士見1丁目1-1	055-253-7111
(社)山梨勤労者医療協会 甲府駅前共立診療所	400-0031 甲府市丸の内2丁目9-28	055-221-1000
ますやま整形外科クリニック	407-0004 韮崎市藤井町南下条395	0551-21-2100
(医)聴心会 韮崎相互病院	407-0024 韮崎市本町1丁目16-2	0551-22-2521
(社)山梨勤労者医療協会 武川診療所	408-0302 北巨摩郡武川村牧ノ原1371	0551-26-3131
笹本クリニック	400-0307 中巨摩郡檜形町下宮地433-1	055-282-4114
(医)臨医研堀内眼科	400-0306 中巨摩郡檜形町小笠原386	055-282-0229
(社)山梨勤労者医療協会 巨摩共立病院	400-0301 中巨摩郡檜形町桃園340	055-283-3131
(医)ぽすと会 クリニックいのうえ	400-0304 中巨摩郡檜形町吉田1260-8	055-283-1311
(医)武川会 武川病院	409-3852 中巨摩郡昭和町飯喰1277	055-275-7311
吉川外科整形外科病院	409-3851 中巨摩郡昭和町河西623-8	055-275-6361
(医)弘済会 宮川病院	400-0211 中巨摩郡白根町上今諏訪1750	055-282-1107
竹川内科クリニック	400-0212 中巨摩郡白根町下今諏訪351-1	055-284-6611
民生堂外科医院	400-0214 中巨摩郡白根町百々1912	055-285-0411
大芝医院	400-0204 中巨摩郡八田村榎原863-30	055-285-0125
(医)甲療会 赤坂台病院	400-0111 中巨摩郡竜王町竜王新町2150	055-279-0111
(医)仁和会 竜王リハビリテーション病院	400-0114 中巨摩郡竜王町万才287-7	055-276-1155
(医社)慈成会 三枝病院	400-0111 中巨摩郡竜王町竜王新町字西裏144	055-279-0222
津久井胃腸科医院	400-0335 中巨摩郡若草町加賀美2885	055-284-6311
小林医院	406-0031 東八代郡石和町市部1021	055-262-3185
(社)山梨勤労者医療協会 竜王共立診療所	400-0113 中巨摩郡竜王町富竹新田231-1	055-279-8611
(社)山梨勤労者医療協会 甲府共立診療所	400-0034 甲府市宝1-9-1	055-226-3131
(医社)富士厚生会 富士厚生クリニック	401-0013 大月市大月1-17-23	0554-22-1450
都留市立病院	402-0056 都留市つる5丁目1-55	0554-45-1811
国民健康保険富士吉田市立病院	403-0005 富士吉田市上吉田1542	0555-22-4111
上野原町立病院	409-0112 北都留郡上野原町上野原3195	0554-63-5121
山梨赤十字病院	401-0301 南都留郡河口湖町船津6663-1	0555-72-2222
市川大門町立病院	409-3601 西八代郡市川大門町428-1	055-272-3000
(医財)交道会 下部温泉病院	409-2942 西八代郡下部町下部1063	0556-36-1111
(医)日雄会 高橋医院	409-3244 西八代郡六郷町岩間1890	0556-32-2521
(医)峡南病院	400-0601 南巨摩郡鰍沢町1806	0556-22-4411
(財)身延山病院	409-2595 南巨摩郡身延町梅平2483-167	05566-2-1061
(財)山梨厚生会 塩山市民病院	404-0037 塩山市西広門田433-1	0553-32-5111
(財)山梨厚生会 山梨厚生病院	405-0033 山梨市落合860	0553-23-1311
(財)山梨整肢更生会 富士温泉病院	406-0004 東山梨郡春日居町小松下河原1177	0553-26-3331
勝沼町立勝沼病院	409-1316 東山梨郡勝沼町勝沼950	0553-44-1166

化学物質による健康障害を防止するための 指針について → 改正と追加が行われました

労 働安全衛生法第28条に基づき、厚生労働大臣が定める化学物質（製造、取り扱い）による健康障害の防止をするための指針について、既に定められている10物質に係る指針が改正され、また、新たにアントラセン、ジクロロメタン（別名二酸化メチレン）の2物質の指針が策定されました。

1 改正された指針

●四塩化炭素	平成3.8.26	指針公示第1号
●1.4-ジオキサン	平成4.12.21	指針公示第2号
●1.2-ジクロロエタン（別名：塩化エチレン）	平成5.6.25	指針公示第3号
●パラ-ニトロクロルベンゼン	平成6.3.25	指針公示第4号
●クロロホルム	平成7.9.22	指針公示第5号
●テトラクロロエチレン（別名：パークロロエチレン）	平成7.9.22	指針公示第6号
●酢酸ビニル	平成9.2.6	指針公示第7号
●1.1.1-トリクロロエタン	平成9.2.6	指針公示第8号
●パラ-ジクロロベンゼン	平成9.2.6	指針公示第9号
●ビフェニル	平成9.2.6	指針公示第10号

◎化学物質（10物質）に対する改正の趣旨

この指針は、労働安全衛生法第28条第3項の規定に基づき、これまでに公表された10物質についての「化学物質による労働者への健康障害を防止するための指針」について、容器等への表示、化学物質等安全データシート（MSDS）の交付及び労働者への有害性の周知等の措置を新たに追加しました。

2 「追加された指針」

●アントラセン	平成14.1.21	指針公示第11号
●ジクロロメタン（別名：二酸化メチレン）	平成14.1.21	指針公示第12号

◎追加された化学物質（2物質）に係る指針の概要

アントラセン及びジクロロメタンについては、人に対するがん原性は現在確定されていないものの、労働者がこれに長期ばく露された場合に将来においてがん等の重篤な健康障害を生ずる否定が出来ないため、これらを労働安全衛生法第28条第3項に基づき告示し、指針の策定を行いました。

3 指針の概要

(1) ばく露を低減するための措置について

①労働者へのばく露の低減のための措置

ア作業環境管理

使用条件等の変更、作業行程の改善、設備の密閉化、局所排気装置等の設置等

イ作業管理

ばく露されないような作業方法の選択、適切な保護具の使用、ばく露時間の短縮等

②ばく露低減措置に伴う装置等の管理 局所排気等の適正な稼働の確認及び定期的な保守点検の励行

③保護具の備え付け及び有効な活用

④作業基準の策定

(2) 作業環境測定について

①作業環境測定士による定期的な濃度測定の実施（6月以内ごとに1回）

②測定結果の評価とその結果に基づく措置の実施

③作業環境測定結果の記録及び記録の30年間保存

(3) 労働衛生教育について

有害性に基づく健康への影響とその

予防方法及び応急措置、局所排気装置等の稼働及び保守点検の方法、作業環境の状態の把握、保護具の使用方法等、関係法令

(4) 製造等に従事する労働者の把握について

常時従事する労働者についての作業等の記録及び記録の30年間保存

①記録事項

ア労働者の氏名

イ従事した業務の概要及びその作業への期間

ウ当該化学物質により著しく汚染される事態が生じたときは、その概要及び講じた応急措置の概要

(5) 危険物有害性の表示について

①譲渡又は提供に際し化学物質安全データシート（MSDS）を交付すること

②化学物質安全データシート（MSDS）を常時各作業場の見やすい場所に提示し、又は備え付けることによる有害性等について、労働者への周知

③容器、包装等にラベルを付す等による必要な事項の表示の徹底

コンクリート用化学混和剤を貯留するタンク内 作業における酸素欠乏症等の防止について

コンクリート用化学混和剤を貯留するタンクについては、条件によりその結果は一定ではないものの、一般に腐敗しやすく、これを長期間貯留した場合には、タンクの置かれた環境等の条件によってはタンク内で腐敗が進行し、酸素欠乏等を引き起こす危険性があります。

生コンクリート製造業等混和剤を貯留するタンクを有する事業場は、そこでの作業は、酸素欠乏危険作業であることを十分認識して、以下の措置を講じて下さい。

1 タンク内への立入禁止措置

タンクの内部については、酸素欠乏等の危険があるため、原則として立入禁止とし、その旨を見やすい箇所に表示するとともに周知徹底を図ること。

2 タンク内作業を行うに当たって講ずべき措置

タンクの内部の洗浄、改修等の作業を行うため、作業者がやむを得ずタンクの内部に入る場合には、以下の酸素欠乏危険作業において措置すべき事項を実施し、酸素欠乏症等の防止を図ること。

(1) 酸素濃度測定

作業を開始する前にタンクの内部の空気中の酸素濃度及び硫化水素濃度を測定し、酸素濃度については18%以下、硫化水素濃度については10ppm以下であることを確認した上でタンクの内部に立ち入ること。また、作業中もこれらの濃度の測定を行うために必要な測定器具を容易に利用できるようにしておき、必要に応じ、測定を行うこと。なお、タンクの下部の方が酸素濃度が低下し、また、硫化水素濃度が高くなりやすいので、タンクの下部まで十分な測定を行うこと。

(2) 換気の実施

作業中においては、タンクの内部の空気中の酸素の濃度については18%以上、硫化水素の濃度については10ppm以下に保つよう、送風機、風管等により十分な換気を継続して行うこと。なお、長期間洗浄を行っていないタンクについては、酸素濃度が低下している危険

性が高いので、特に十分な換気を行うこと。

(3) 空気呼吸器等の使用

十分な換気を継続して行えない場合については、作業者に適正な使用方法について事前に十分教育した上で、空気呼吸器又は送気マスク（以下「空気呼吸器等」という。）を着用させること。なお、防毒マスク及び防塵マスクは酸素欠乏症の防止には全く効力がなく、絶対に用いてはならないこと。作業者が酸素欠乏症等によりタンク内に転落する恐れがある場合は、安全帯を安全に取り付けるための設備を設け、作業者に安全帯を使用させること。

(4) 避難救出用具の配備

空気呼吸器等、はしご、繊維ロープ等非常の場合に労働者を避難させ、又は救出するために必要な用具を備えること。

(5) 空気呼吸器等及び安全帯等の点検

作業を開始する前には、前記に掲げる空気呼吸器等及び安全帯等の点検を行うこと。

(6) 監視人の配置

作業の状況を常時監視し、異常があったときには直ちにその旨を通報する監視人を置くこと。

(7) 作業主任者の選任

第二種酸素欠乏危険作業主任者講習を終了した者のうちから、作業主任者を選任し、その者に作業の方法を決定させ、作業を直接指揮させるとともに、法令で定められた事項を行わせること。

(8) 特別教育の実施

作業者に対して事前に酸素欠乏危険作業に関する特別教育を実施しておくこと。

3 災害発生時に講ずべき措置

万が一災害が発生した場合については、以下の措置を講ずること。

(1) 救出時の空気呼吸器等の使用

酸素欠乏症等にかかった作業者を救出する作業に作業者を従事させるときは、空気呼吸器等を使用させること。

(2) 医師の診察等

酸素欠乏症等にかかった作業者には、直ちに医師の診察又は措置を受けさせること。

センターからのお知らせ

平成15年度の当センター主催の研修について

具体的な日程は調整中ですが、平成15年4月から予定の研修は、次のとおりです。

1 産業看護職対象

①産業看護研修（短縮Nコース）

4月から7月まで、全4回、毎月1回土曜日開催。

②産業看護研修（基礎コース）

11月から平成16年10月まで、前期4回・後期4回に分け、毎月1回開催予定。

③「カウンセリング」基礎研修

カウンセリングの基礎知識・自らを表現する体験研修等。

平成15年5月から7月まで、全3回、毎月1回開催。

④「カウンセリング」研修

上記③の研修を修了した方を対象にワンランクアップした研修です。

平成15年10月以降の開催予定。

2 管理監督者等対象

①「産業カウンセリング講座」

メンタルヘルスの基礎知識・職場におけるメンタルヘルスケアの必要性等の研修

日程は調整中です。全3回、毎月1回開催予定。

②「産業カウンセリング講座」

上記①の研修を修了した方を対象にワンランクアップした研修です。

日程は調整中です。毎月1回開催予定。

3 衛生管理者対象

平成15年1月から3月実施に引き続きレベルアップ研修を開催予定。

各研修とも開催案内をしますが、当センターのホームページにも掲載しますので、産業保健情報の閲覧の際にご覧ください。

産業医共同選任事業（小規模事業場産業保健活動支援促進助成金）

この事業は、常時使用する労働者が50人未満の小規模事業場の事業者が、産業医の要件を備えた医師を共同で選任し、その医師の行う産業保健活動（職場巡視、健康診断の結果に基づく保健指導、健康教育、健康相談、衛生教育等）により、従業員の健康管理等を促進することを奨励するために助成金を支給するものです。

支給される額は、事業場の常時使用する労働者数が、

30人以上50人未満は、年間 83,400 円

10人以上30人未満は、年間 67,400 円

10人未満は、年間 55,400 円

となっています。

支給期間は、3年度です。

助成金の申請書の受付は、4月から5月（初回・翌年度・翌々年度）まで、10月は、初回申請のみとなっています。

申請書の提出先は、山梨産業保健推進センターです。

詳細については……

山梨産業保健推進センター

電話・FAX・Eメールでお問い合わせ下さい。

T E L : 055-220-7020 F A X : 055-220-7021

Eメール : sanpo19@msd.biglobe.ne.jp



自発的健康診断受診支援事業



ご存じですか？健康診断費の3/4が、国から助成されます。

自発的健康診断受診支援助成金のご案内

支給対象者

深夜業務に従事した方 ※

勤務した業務の一部が
午後10時から翌日の午前2時に
かかる方を指します。

- ① 常時使用される労働者
- ② 健康診断を受診する日前6か月の間に1か月当たり4回以上
(過去6か月で合計24回以上)深夜業務に従事した方

● 自発的健康診断とは、事業主の行う定期健康診断以外に労働者個人の意志で受ける健康診断をいいます。
● 人間ドックにもご利用できます。
● 助成は、各年度につき1回に限ります。
● 労働保険全額適用事業で労務管理が対象となりません。

助成金額

健康診断に要した費用(消費税も含む) ※ **上限 7,500円**
の3/4に相当する額。

まずは
お電話で！

≒ はたらくみなさまの健康を支えます ≒

山梨産業保健推進センター

TEL 055-220-7020

www.rofuku.go.jp

近隣の産業保健推進センター
でも受付しております。

産業保健推進センターでは労働者の
健康確保を図るため、産業保健に関す
るさまざまな「窓口相談」「実地相談」
「労働の健康」「保健」「広報・啓発」
「調査研究」(助成金支援)を行っています。

厚生労働省・労働福祉事業団

「穀物+大豆+野菜+(魚)」 という日本食の威力

その1

植物食民族の旺盛な生殖能力

全身で親鸞に帰依して親鸞の教えを広め、巨大な本願寺教団をきずきあげた蓮如は、72歳で5人目の妻を娶り、84歳で27人目の子を儲けている（五木寛之、蓮如—聖俗具有の人間像—岩波新書1994年7月 東京）。本願寺の非嫡出子として生まれた蓮如は、40歳まで部屋住みの身であった。蓮如の生きた1415—1499年は、度重なる戦乱・飢饉と土一揆の頻発した時代であった。上記の五木の書物から抜き書きする。

「水で薄めた粥を幾人もですする貧しい生活のなかで、蓮如は二十八歳のときようやく部屋住みのまま妻を迎え、やがてつぎつぎと子供が生まれます。男の子四人、女の子三人、あわせて七人が不如意な生活のなかで誕生しました。この七人が最初の妻の子です。」

この多産の妻は如了という婦人で13年間の結婚生活ののち、病気で亡くなった。

「やがて彼は再婚しますが、前の奥さんの実の妹で、蓮祐といいます。乳飲み子を抱えた貧しい部屋住みの男に同情して、何かと世話をやいているうちに愛情が生まれたのだ、という説があります。この女性ともまた長く連れ添って10人の子供を産みました。」

「蓮如は五十六歳のとき、この二番目の夫人を亡くしました。そして三番目に蓮如と連れ添ったのは如勝という女性ですが、蓮如六十四歳のときに、またもやこの三番目の女性は亡くなりました（註 如勝との間に一人の子をなす）。その後、蓮如は七十歳をこえてから、四度目の妻を迎えます（註 宗如というこの夫人は二人の子を産んだ）。この人もやはり亡くなりまして、最後に蓮能という非常に若い女性を迎えて五度目の結婚をし七人の子供を作ります。この妻が蓮如の最後をみとりました。」

こうして眺めてみますとなんだか気が遠くなるような話です。最後の子供ができたのは84歳というのですから、まさに奇跡といいますが、スーパーマンといいますが、実に何とも言えない驚くべき人物です。5人の女性に男の子13人、女の子14人、13男14女あわせて27人の子供を産ませたという、これはも

う桁はずれの人です。その生命力といいますか、エネルギーといいますか、本当にこういうこともあり得るのかと驚くほどの人物です。

蓮如が完全なベジタリアンであったかどうか判らないが、現代の平均的な日本人ほどには肉や魚を食べなかつただろう。蓮如の食生活がどんなものであったかは是非知りたいところだ。おそらくベジタリアンに近い生活であっただろう。72歳で若い妻を娶り、84歳で7人目の子を産ませるといふ奇跡ともいふべき生命力の源泉は菜食にあったのだ。読者の中には「肉は精がつく」とお考えの方が多いだろう。しかし、それは逆なのだ。ヒトの生命と活力の源は、植物が太陽光エネルギーを用いて炭酸ガスと水から造るデンプンにある。

昨今はグルメ流行りである。テレビにグルメ番組の登場しない日はないといっているほどだ。にわかグルメは色鮮やかな食品を口にしたらたん、あるものは宙の一点を凝視し、あるものは瞑目して、「こってりして（味が濃すぎる）」「さっぱりして（薄味に過ぎる）」「しこしこして（固過ぎる）」美味しいなどと宣う。「まったりしている」などという意味不明の表現もある。「個性的な味がする」「食材の味が活かされている」などは「不味い」の同義語である。どなたかの川柳に「グルメ番組、たまには不味いと言ってみろ」というのがあった。

グルメを礼讃する国では出生率が低い（男の生殖能力が落ちている）。イタリア、フランス、日本がその代表である。塩野七生さんの「再び男たちへ」（文藝春秋、1991年4月）の「グルメ考」によると、「葡萄酒の新酒はギリシャ産のどこそこのものにかざるとか、魚をベースにしたソースの隠し味には、インド産の香辛料の何とかが欠かせない、という感じの美食の後に何が来るか。安眠ではないか。安眠というからには、もちろん一人で眠りだけをむさぼることを意味する。つまり、食事面での美味追求にエネルギーを消費してしまえば、別の面での美味追求に費やすエネルギーは残らない」そうだ。つまり、ところ、「グルメ志向が強いものにはインボが多い」のだ。りんごや桃の木に肥料をやり過ぎると果実が少なくなるのと同じである。

エルウィン・フォン・ベルツは、「肉食は瞬間的な大仕事には適しているが、それを継続する段になると植物性食物に及ばない」と述べた（シヨットレンダー著／石橋長英訳 エルウィン・フォン・ベルツ日本に於ける一ドイツ人医師の生涯と業績 伝記叢書191 大空社1995年10月）。肉食と労作によって筋肉は肥大し増量するが、その増量した筋肉に仕事をさせるのはグリコーゲンと呼ばれる動物デンプンである。グリコーゲンは主として植物デンプンから作られる。「肉食は継続する大仕事（たとえばマラソンや長距離水泳）には適していない」のだ。

その例は次回に。

地域産業保健 センターのご案内

山梨県内には、地域産業保健センターが4カ所に設置されています。産業保健活動に対するサービスを実施しております。是非、ご利用ください。

■主な業務内容（サービス）

①健康相談窓口の設置

（医師などがアドバイスします）

こんな時、ご利用下さい。

- 健康診断結果の見方がわからない
- 作業関連疾患（職業病）の予防をどうしたらよいか
- 従業員のメンタルヘルスケアの進め方がわからない

②個別訪問産業保健指導

- 医師等が事業場を訪問し、健康管理等のアドバイスを行います
- ご希望により作業場を見て、改善のためのアドバイスを行います

③産業保健情報の提供

- 労働衛生機関や認定産業医などの情報を提供します

④産業保健に関する広報・啓発

こんなことをします。

- 産業保健に関する説明会などを開催します

■利用対象者

労働者数が50人未満の事業主及びその労働者になります。

■利用方法

各地域産業保健センターにコーディネーターがおりますので、利用したいサービス内容を連絡した上で、ご利用ください。

■費用の負担

どのサービスもご利用の際の費用は、無料となっております。

■その他

相談者や相談内容など秘密を守ります。

地域産業保健センターの所在地等

甲府・中巨摩・北巨摩地域産業保健センター

〒400-0857 甲府市幸町14-6
甲府市医療福祉会館内 甲府市医師会健康管理センター
センター長 清水 天
コーディネーター 夏川 將克
☎ 055-226-6382
FAX 055-226-6383

峡南地域産業保健センター

〒400-0601
南巨摩郡鰍沢町1-11 峡南労働基準協会内
センター長 高橋 英尚
コーディネーター 堀之内幸三
☎ 0556-22-7330
FAX 電話番号と同じ

郡内地域産業保健センター

〒402-0005
都留市四日市場1105 都留労働基準協会内
センター長 武者 吉英
コーディネーター 三枝 潔
☎ 0554-45-0810
FAX 電話番号と同じ

東山梨地域産業保健センター

〒405-0021
山梨市中村834 山梨法人会館内
センター長 加田 幸治
コーディネーター 雨宮 隆浩
☎ 0553-22-6621
FAX 0553-22-6623

窓口相談の日程

各地域産業保健センターでは、下記のように相談窓口を設置し、皆様のご利用をお待ちしています。

★ 甲府・中巨摩 ・北巨摩地域 産業保健セン ター管内 (常設です)	甲府市医師会健康管理センター	甲府市幸町14-6	甲府市医療福祉会館内
	本間外科胃腸科医院	甲府市湯村3-1-8	☎252-3151
	杉田産婦人科医院	甲府市下石田2-7-17	☎228-8333
	清水耳鼻咽喉科医院	甲府市德行1-1-20	☎288-4133
	工藤眼科医院	甲府市德行4-3-17	☎237-6777
	喜多島医院	甲府市中央5-5-27	☎233-2578
	篠原医院	甲府市丸の内2-30-14	☎223-2333

●ご利用は、予約制になっています。

また、ご利用できる時間は、原則として午前9時～午後5時（休日（土・日曜日、祝日、年末年始）を除く）です。

★ 郡内地域 産業保健 センター管内 (夜間・日曜日 もあります)	第1・3木曜日：午後2時～午後5時		
	郡内地域産業保健センター	都留市四日市場1105	☎0554-45-0810
	夜間	第2水曜日：午後7時～午後9時	
	武井クリニック	都留市法能669	☎0554-45-6811
	夜間	第4水曜日：午後7時～午後9時	
	黒部医院	大月市御太刀1-11-23	☎0554-22-1534
	日曜	第3日曜日：午前9時～午後0時	
	渡辺医院	大月市猿橋町猿橋184	☎0554-22-0727
	日曜	第4日曜日：午前9時～午後0時	
	武井クリニック	都留市法能669	☎0554-45-6811

●ご利用は、「健康相談申込書」により郡内地域産業保健センターへ申込みしてください。（申込書は同センターにあります）

★ 峡南地域 産業保健 センター管内 (夜間も あります)	平成15年1月28日(火)	午後2時～午後4時まで	増穂町商工会館
	平成15年1月21日(火)	夜間 午後7時～午後9時まで	峡南地域産業保健センター
	平成15年2月18日(火)	午後2時～午後4時まで	鰍沢町商工会館
	平成15年2月18日(火)	夜間 午後7時～午後9時まで	峡南地域産業保健センター
	平成15年2月26日(水)	午後2時～午後4時まで	下部開発センター
	平成15年3月11日(火)	午後2時～午後4時まで	六郷町商工会館
	平成15年3月18日(火)	夜間 午後7時～午後9時まで	峡南地域産業保健センター

★ 東山梨地域 産業保健 センター管内 (すべて 午後3時～ 午後5時 まで)	平成15年1月7日(火)	一宮温泉病院	☎0553-47-3131
	平成15年1月20日(月)	武井医院	☎0553-22-0029
	平成15年1月23日(木)	岡医院	☎0553-33-2583
	平成15年2月17日(月)	武井医院	☎0553-22-0029
	平成15年2月27日(木)	岡医院	☎0553-33-2583
	平成15年3月4日(火)	一宮温泉病院	☎0553-47-3131
	平成15年3月17日(月)	武井医院	☎0553-22-0029
	平成15年3月20日(木)	岡医院	☎0553-33-2583

新規貸出カード申込書

バーコード番号 ※	電話番号 FAX番号	— — (内線：) — —								
	事業場 又は団体名									
	部署名									
	フリガナ 住所	(〒 —)								
	フリガナ 氏名									
職名：○をご記入ください										
<table border="0"> <tr> <td>0. 産業医</td> <td>4. 衛生管理者</td> </tr> <tr> <td>1. 保健師・看護師</td> <td>5. 産業保健関係機関</td> </tr> <tr> <td>2. 事業主</td> <td>6. 労働者</td> </tr> <tr> <td>3. 労務管理担当者</td> <td>7. その他</td> </tr> </table>			0. 産業医	4. 衛生管理者	1. 保健師・看護師	5. 産業保健関係機関	2. 事業主	6. 労働者	3. 労務管理担当者	7. その他
0. 産業医	4. 衛生管理者									
1. 保健師・看護師	5. 産業保健関係機関									
2. 事業主	6. 労働者									
3. 労務管理担当者	7. その他									

次回のご利用から必ずカードをお持ち下さいますようお願い申し上げます。

図書・ビデオの貸出

貸出は1回につき5点まで、期間は1週間（来所の場合は貸出日・返却日、宅急便の場合は発送日・到着日を含む）です。

- 申込書は郵送又はFAXでも受け付けております。その際は予約状況を電話で確認の上、お申し込み下さい。
- ビデオは巻き戻して返却して下さい。なお、破損の場合は必ず申し出て下さい。破損の場合は、お客様の負担となりますので予め承願います。
- 宅配の場合は貸出・返却がお客様負担となります。

機器の貸出

貸出は1回につき5点まで、期間は1週間です。（来所の場合のみで、貸出日・返却日を含む）
なお、引き続き貸出ご希望の場合は必ず当センターへ連絡して下さい。

- 申込書は郵送又はFAXでも受け付けております。その際は予約状況を電話で確認の上、お申し込み下さい。
- 利用に際しましては直接お越しの上お持ち下さい。（宅配による貸出はいたしません。）
- 破損の場合は、お客様の負担となります。なお、電池試験管等の消耗品はお客様でご用意下さい。

利用者カード



氏名

〈見本〉

労働福祉事業団山梨産業保健推進センター

山梨産業保健推進センター

TEL (055) 220-7020

FAX (055) 220-7021

(来所・宅配) ○を記入して下さい。

図 書 ・ ビ デ オ 貸 出 申 込 書

利用者カード バーコード番号	電 話 番 号	— — (内線：)
	事 業 場 又は団体名	
	部 署 名	
	フリガナ 氏 名	
	職名：○をご記入ください	
0. 産 業 医 1. 保 健 師 ・ 看 護 師 2. 事 業 主 3. 労 務 管 理 担 当 者 4. 衛 生 管 理 者 5. 産 業 保 健 関 係 機 関 6. 労 働 者 7. そ の 他		

来 所 の 方

市・郡	町
-----	---

宅 配 希 望 の 方 の み

(※貸出・返却の送料はお客様ご負担となります。)

宅 配 先 希 望 住 所 等		(ご 注 意) 貸出希望日は発送日となります。
電 話 住 所 事業場又は団体名 氏 名		

連絡先と同じ場合は**ご住所**のみ記入して下さい。

貸出ビデオ番号 5本まで	貸出図書番号 5冊まで
記入例：20-51	記入例：01-050

貸 出 日 貸出期間は1週間です。 宅配便は貸出日に発送となります。 月 日
返 却 日 宅配便の場合は返却日までに当センターに 到着するようお願いいたします。 月 日
研修会等で使用される場合はご記入ください。 (使用日) 月 日

山梨産業保健推進センター

TEL (055) 220-7020

FAX (055) 220-7021

機 器 貸 出 申 込 書

利用者カード バーコード番号	電 話 番 号	— — (内線：)
	事 業 場 又は団体名	
	部 署 名	
	フリガナ 氏 名	
	職名：○をご記入ください	
0. 産 業 医 1. 保 健 師 ・ 看 護 師 2. 事 業 主 3. 労 務 管 理 担 当 者 4. 衛 生 管 理 者 5. 産 業 保 健 関 係 機 関 6. 労 働 者 7. そ の 他		

貸出はお越しいただく場合のみです。

市・郡	町
-----	---

機器の貸出は5点まで

登 録 番 号	機 器 名

貸 出 日 貸出期間は1週間です。 月 日
返 却 日 月 日
研修会等で使用される場合はご記入ください。 (使用日) 月 日
使用目的 (用途)

※作業環境機器等の操作について当センター作成マニュアルがありますので、ご希望の場合はお申し出下さい。

※ご希望の場合、相談員が伺い測定の実施やご相談に応じる「実地相談」も行っております。この場合も貸出・相談は無料です。

山梨産業保健推進センター

TEL (055) 220-7020

FAX (055) 220-7021