

# ほっと通信



今号の主な内容

- ◆第39回担当者研修会
- ◆事業所紹介「(株)セライズ」様
- ◆トピックス「熱中症にご注意！」

## 平成30年度第1回(第39回)担当者研修会を開催いたしました

平成30年5月17日(木)午後2時～ 上越医師会館

参加者：55事業所 64名

ご来賓の挨拶：上越労働基準監督署長 上田克郎 様

上田署長様に公務ご多忙中にお越しいただき、ご挨拶を頂戴するとともに、トピックスとして  
①働き方改革の実行による労働環境の整備の為、時間外労働や人材確保に関する事項、  
②第13次労働災害防止計画としての労働災害の減少に向けた対策や心と体の健康対策等、  
③H29年度定期健康診断実施状況と心理的な負担の程度を把握する為の検査実施状況の情報提供をいただきました。



北川清代子 会長  
(社会福祉法人新井頸南福祉会  
みなかみの里)

山川 淳 事業部長  
(丸運建設株式会社 上越支店)

酒井 悟 事業部役員【総合司会】  
(飛田テック株式会社)

### ◇情報提供

「加熱式たばこが健診結果に与える影響」  
～当センターにおける健診受診結果より～  
上越地域総合健康管理センター 保健師 石塚順子 様

利用者を急速に増やしている「IQOS(アイコス)」などの加熱式たばこ。よく見掛けるようになったと感じる方も多いと思われます。当センターの実データをもとにした調査では、男性の喫煙率は低下しているが20歳代では増加傾向あり、男性の20～30歳代では4人に1人が加熱式たばこを吸っている状況報告や加熱式たばこは血圧を上昇させていたり、メタボになりやすい傾向がある等の報告がされました。日本呼吸器学会の見解などによると主流煙に含有される有害物質のレベルが紙巻たばことほぼ同等、カリフォルニア大学の研究結果では「IQOS(アイコス)」の蒸気のラットへの曝露が紙巻たばこで暴露した場合と同程度の血管内皮機能の低下を示すなど、加熱式たばこも健康影響は否定できない等の情報提供がありました。煙も臭いも少なくスマートにさえ見える加熱式たばこも体にとっては有害な様です。



### ◇講演

「事業所におけるメンタルヘルス対策・メンタルヘルスと職場環境改善」  
講師/新潟産業保健総合支援センター 産業保健相談員  
メンタルヘルス対策促進員 百都礼子 様



ストレスチェック制度の目的は、自身の健康度や職場ストレス要因を確認し、集団分析結果を活用し職場環境改善に取り組む事である。上越地域では、ストレスチェック実施事業所の8割以上が集団分析を実施しているが、結果に基づいた改善がなされているだろうか？

問題の多くは労働者自身の力だけではどうする事もできないものもあるので、すべての職員が問題意識を持ち改善する努力が必要であり、組織的かつ計画的な対策の実施は大きな役割を果たす。職場改善は①集団分析結果を周知し、「なぜ職場改善が必要か」全員で共通認識を持つ。②集団分析とともに部・課(集団)の必要なニーズを明らかにする。③産業医、産業看護職、カウンセラーなど活用できる人材と連携する。また百都先生の体験を元に作られた例題を参加者全員で考えるという課題では、「当日欠勤者の名前を毎月メールで発表する」といったマイナス評価を、逆に有休を取得しやすい環境にして、有休取得率を評価するプラス評価への転換により職員のモチベーションアップを狙う方法や、基本的なコミュニケーション不足を解消する為、定期的なミーティングを実施する等の改善案がでました。最後に各自の事業所のストレス対策について、有休取得を促進する上司の話や、飲み会での職員間のビミョ～な関わり等、参加者の発言に対して笑いが出たりし、和やかな雰囲気の中で講演が終了しました。

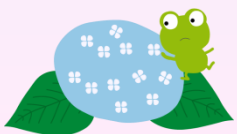


健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL025-521-0571 FAX025-522-2434 e-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住所：〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内

上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係



# 《私達の事業所を紹介いたします》

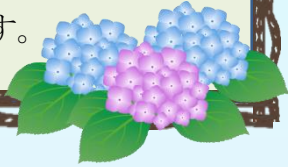
株式会社 セライズ  
新潟事業所三和工場 様  
上越市三和区野1261-5  
TEL: 025-529-2003

## 1) 事業所の概要

当社は、昭和49年以来 セラミック部品の製造販売をしております。  
日本国内で、数少ない 原料から焼結まで社内で一貫生産しております。  
その設備を活かして、セラミック業界では難しい短納期試作注文に力をいれております。  
セラミック製造経験のある、技術営業マンがお客様のお困りごとを解決するべく金型なしで  
一個からご注文をお受けしています。  
今まで、狭い業界でのお付き合いの顧客ばかりでしたが、ここ数年商流が全くかわりつつ  
あり色々な業界のお客様にセライズを知っていただけるように精力的に活動しています。

## 2) 健康づくり活動状況

当社の健康管理といたしましては、年1回の定期健康診断を上越医師会館様にて実施して  
おります。  
検査結果を社員に必要なに応じて保健指導をしてもらうなどしております。  
また、社内・社外（会社の構内）はすべて禁煙にしており、宴会なども会場内では常に禁煙  
にしております。  
作業している社員は、全員立ち仕事で細かい組立を時間内に決められた数量を上げなくては  
なりません。それに対しては、午前一回、午後一回 3分ほどリフレッシュタイムとして  
アナウンスを流し手をとめて、軽いストレッチができるようにしております。  
健康に関する情報は、社員の食堂に常に新しい情報を掲示しております。  
今後も協議会会員様からのご指導をいただけますよう、よろしくお祈りいたします。



# 熱中症にご注意！

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます

危険な症状に  
注意しましょう

まわりの人が熱中症になった場合は  
落ちていて、状況を確認してから対処  
しましょう。最初の措置が肝心です。

## 環境管理の工夫

- 冷房等による暑さ指数(WBGT)の低減。
- 休憩場所の整備をする。

## 行動の工夫

- 休憩時間を確保し、無理はしない。
- 通気性の良い服装等を着用する。

## こまめな水分・塩分の摂取を！

- のどが渇く前に水分や塩分の定期的な摂取を徹底する。

## こんな人は熱中症に注意！

- 脱水状態にある人
- 高齢者、幼児、肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人（糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等）
- 二日酔い、寝不足の人



### 重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り

### 重症度Ⅱ度

- 頭痛
- 吐き気がする・吐く
- だるい（倦怠感）

### 重症度Ⅲ度

- 意識がない
- ひきつけ（けいれん）
- 言動がおかしい
- ふうふうしている
- 体が熱い

### 【応急処置①】

- 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難。
- 体を冷やす。
- 冷やした水分や塩分を補給。
- 誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

### 【応急処置②】

- 意識がない、反応がおかしいときは救急車を！
- 救急車が到着するまでの間に応急処置①を始める。

### 【注意】

- 意識がない場合や吐き気を訴える症状がある場合には無理に水を飲ませてはいけません。



上越地域振興局健康福祉環境部より情報提供いただきました(「熱中症にご注意！メルマガより抜粋)

【問い合わせ先】上越地域振興局健康福祉環境部  
(上越保健所)地域保健課TEL:025-524-6132