

ほっと通信

今号の主な内容

- ◆第40回担当者研修会
- ◆事業所紹介「日本通運(株)高田支店」様
- ◆トピックス「味覚の秋」

平成30年度第2回(第40回)担当者研修会を開催いたしました

平成30年9月26日(木)午後2時～ 上越医師会館

参加者：46事業所 46名



ご来賓の挨拶・情報提供：上越労働基準監督副署長 釣井拓矢 様

釣井副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、情報提供として働き方改革関連法の概要について「時間外労働の上限規制の導入」や「年次有給休暇の確実な取得」等の要点を分かりやすくお話いただきました。来年4月からの施行にあたり、大変参考になりました。

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)高橋庄三郎 事業部役員 【総合司会】
(シゲル工業株式会社)

◇講演 テーマ1 「治療と仕事の両立支援のために」

講師/新潟産業保健総合支援センター
両立支援促進員 西野弘幸 様

疾病を抱える労働者の状況として、平成22年国民生活基礎調査に基づく推計では、仕事をしながらがんで通院している人は32.5万人に上り、殆どの労働者が病気休職を申請せずに退職する現状にある。事業者にとって人材の定着・確保組織や事業の活性化は企業経営に有用であり、両立支援実現の為には、疾病を抱える労働者への時間的制約の配慮や病状に応じた個別配慮、個人情報保護などに留意し医療機関や支援機関との連携が重要となる。準備としては事業者による基本方針の表明や研修等の意識啓発、相談窓口の明確化が必要で、具体的に就業規則の変更や支援申し出時の対応手順、関係者間の情報共有の「様式」の定め等、環境整備に努める。大まかな進め方は、労働者自身が支援必要情報を収集し事業主に提出、それら情報を事業主が産業医に提供し意見聴取する。そして意見を勘案し就業継続の可否を判断し、就業継続可能であれば、内容実施時期の検討・決定し実施。長期休暇となれば、その対応、フォロー等を検討する。「あくまでプランを作る所までが支援の仕事となり、実際に動かすのは事業者様なのです。」とのお話でした。



◇講演 テーマ2 「がん治療の現状とがん患者の 就労継続について」

講師/新潟県立中央病院
がん看護専門看護師 樋口伸子 様

「がんとは遺伝子が傷つく事によって起きる病気」であり、がん細胞の大きさが5mmになるまで5～10年かかる。悪性腫瘍の分類や放射線治療や化学療法などの「がんの基礎知識」に引き続き、がん相談の実際としてのお話で「心的不安を一番に訴えていたとしても、体の痛みが根源であれば、まず痛みを緩和することが不安の改善となるので、やはり体の状態を把握し、患者さんの心を知ることが暮らしの改善につながる」とのお話がありました。患者さんにとって仕事をする意味は、生活費や治療費もそうだが、生きがい、必要とされる喜び等、心にも大きな意味を持つ。2017年の中央病院でのがん相談の集計でも、治療前後より明らかに治療中の方の相談者が多く、内容も治療や後遺症などの相談よりも不安、精神的苦痛などメンタル的な相談件数が筆頭となる。就労支援においてがん相談員が求められる事は、患者さんに治療に対する副作用の見通しを明確に伝えたり、外見変化に対する対応策や就労に配慮したがん診療の提案等多岐にわたる。実際の話として、男性のがん患者さんで、病状と就労の辛い部分を理解した上で、勤務先の社長さんが、勤務の継続を望んだ事で就労継続されたケースをお聴きしました。患者さんに伝える事、共に考える事、細かな配慮や対応、そして調整力が重要と話されるその言葉に、心強さも感じました。



《私達の事業所を紹介いたします》

日本通運 株式会社 高田支店 様
上越市黒井字西原2676-1
TEL: 025-544-5111

1) 事業所の概要

当社は1937年10月に設立し、昨年80周年を迎えました。その母体は鉄道輸送の発着両端の輸送を行う小運送業者間を取りまとめる国際通運株式会社。これに同業種6社の資産ならびに政府その他の出資を得て設立されました。その後第2次大戦の時局の進展に伴い、輸送の総合的運営の必要に迫られた政府の方針により、1942年全国主要都市の運送業者を合併し、当社の原形となりました。現在は物流業界のリーディングカンパニーとしてグローバルに展開し、物流に関するあらゆるニーズに応じております。国内約1,000拠点、海外600を超す拠点網を有しております。

高田支店は上越市黒井に拠点があり、他に直江津港・糸魚川にも営業所があります。国内外を問わずダンボール1つから大型設備輸送まで、お客様のご要望に沿ったあらゆる輸送モードで物流サービスを提供しています。

2) 健康づくり活動状況

健康管理・健康づくりの状況につきましては、年1回健康診断の実施と40歳以上には大腸がん及び胃がん検診を実施しております。また、節目年齢の人間ドックや雇入れ健診を上越医師会様で実施しております。

当社は、引越、港湾作業、お客様構内作業など、重い荷物を運んだり荷役機械を操作したりと体が資本の会社です。今年度の衛生重点実施事項は「個別指導により生活習慣病を予防する」として、健康診断後の事後指導の実施と受診勧奨受診率の向上を目指し日々取り組んでいます。また健康づくりとして、健康診断の時期に合わせ「運動チャレンジ・キャンペーン」を実施して、運動習慣の定着を図るよう働き掛けています。これからも病気やケガの発生が無く、毎日笑顔で元気に働けるように健康管理に努めたいと思います。



秋の味覚

みんな大好き ♥ さつまいも ♥

さつまいもの収穫時期は9月～11月ですが、2ヶ月ほど貯蔵して、水分を飛ばすと甘さが増して、さらにおいしく食べられます。さつまいもの選び方はずんぐりと太く、皮につやがあって色が濃く、実のよしまったものが良質です。栄養価はビタミンC、カリウム、食物繊維等が豊富です。カリウムは余分なナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧の予防やむくみ対策に効果が期待できます。

現在ではさまざまな品種が出回っています。

- ・ホクホク系・・・紅さつま、紅あずま、鳴門金時、
- ・しっとり系・・・紅はるか、安納芋、シルクスイート

さつまいもの調理方法はじっくり、ゆっくり時間をかけて加熱することが大事です。時間をかけて加熱することでさつまいものでんぷんが麦芽糖に変化し甘味が増します。このため電子レンジで急激に加熱するより焼く、蒸す等の調理法が適しています。さつまいも料理は焼き芋、大学芋、スイートポテト、天ぷら等が定番です。秋の味覚さつまいもをじっくり加熱で楽しみましょう。

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