

上越地域職域健康づくり連絡協議会

- ◆ 第20期外部視察研修会
- ◆ 定期総会
- ◆ トピックス  
「飲み会シーズン到来！」
- ◆ 事業所紹介  
「松波福祉会」様



# ほっと通信

## 平成30年度(第20期)外部視察研修会を開催いたしました

平成30年10月24日(水) 上越地区 参加者：33事業所 41名



「うみがたり」にて  
全体写真撮影

### 『一般社団法人 上越環境科学センター』



昭和47年12月に上越公害分析センターとしてスタートし現在、排水・環境水等水質調査はもとより、製品・土壌等の成分分析排ガス・大気・室内空気等の気中成分分析、また全国でも最も早く開始したアスベスト分析等、生活環境や職場環境の測定・検査を行う機関です。昨年10月に竣工された新しい本館棟の見学前に、センター長様より法人組織や業務概要について又、職員の健康管理について、衛生担当者様よりご説明がありました。

その後3つのグループに分かれ、施設内を見学しました。1Fには食品・製品等の異物調査等の分析に使う電子顕微鏡や金属元素を分析する「誘導結合プラズマ分析装置」、2Fにはアスベスト分析等に用いるX線回析装置など、専門的な機器を見せていただきました。

私たちの生活において、安心安全な環境を整備する為の重要な検査機関であり、上越地区のみではなく、県内外からも検査依頼があるとの事でした。



### 『LOTTE アライリゾート』



ロッテアライリゾート様は、旧「ARAIマウンテン&スパ」の施設を改修し、昨年12月にリニューアルオープンしました。客室全257室のホテルが4棟あり、スキー場の規模・設備は従来同様ですが、標高1000mから最高80kmで滑り降りるジップツアーや、高さ4.5mのボルダリング等、アクティブな施設が充実したリゾートホテルとして生まれかわりました。到着後、ホテル内和風レストラン「はこぶね別邸」にて昼食をとり、その後見学させていただきました。

ホテル内には欧風神殿の様なプールや、和風露天風呂等の施設の他、ビジネスでも活用できる会議室やクラシカルな雰囲気商談スペース、又、客室内の見学では、4人利用でもベッドは個室で区切られて、中央にシェアルームのある快適なデラックスルームや、スイートルームを見学しました。

当日は午前中小雨も心配されましたが、午後からは回復し、屋外での見学もでき、ひとときリゾート気分を満喫する事ができました。



### 『上越市立水族博物館 うみがたり』



旧施設は昭和55年に竣工されましたが、老朽化と北陸新幹線の開通を見据え、今年6月にリニューアルオープンしました。

見学にあたり、うみがたり様に「飼育に関する説明とバックヤードの見学」をお願いしたのですが、施設環境と個別対応が厳しいとの事で、今回は残念ながら一般見学となりました。

魚やクラゲなど海の生物たちが神秘的なディスプレイで展示され、3Fのイルカスタジアムでは、水しぶきが観覧席まで届くダイナミックなイルカパフォーマンスが行われ、2Fは、マゼランペンギンミュージアムがあり、ペンギンに直接餌(小魚)を与える事もでき、約120羽の飼育数は世界一の事です。又、シロイルカの口から泡の輪を出す“バブルリング”は残念ながら見る事ができませんでした。



# 定期総会を開催いたしました

◎11月14日(水)に「やすね」にて開催し、52事業所から58名のご参加をいただき、下記の内容をご審議いただきました。

監事を代表して監査報告する北山監事



役員の新三役の方々です。



北川会長が議長に選出されました

- ◇審議事項1) 第20期  
①事業報告について、②決算報告について、③監査報告について
- ◇審議事項2) 役員の新三役について
- ◇審議事項3) 第21期  
①事業計画(案)について、  
②予算(案)について
- ◇その他



## 飲み会シーズン到来! 「翌日もほろ酔いではありませんか!？」

忘新年会の季節となりました。毎週のように飲み会という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

アルコールが体に及ぼす影響は、摂取した純アルコール量に影響されます。消失(分解)できる純アルコール量は、個人差が大きいのですが、その平均値は男性で1時間に9g、女性で6.5g程度とされています。酒の適量は、純アルコール量20g程度とされていて、日本酒なら1合(180ml)にあたります。他の種類であれば、ビール中びん1本(500ml)、または、ワイングラス2杯(240ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)が適量となります。

純アルコール量20gが分解されるには、**男性では約2.2時間、女性では約3時間**かかるとされています。(個人差がありますので、目安とお考えください。)

例えば、**ビール中びん3本**(500ml×3本)を飲むと、アルコールが分解処理される時間は、**男性では6.6時間、女性では9時間**かかる計算になります。もし、深夜24時まで飲酒し、車内で仮眠をとり、早朝に車を運転して帰宅した場合、「飲酒運転」になりかねませんので、くれぐれも飲みすぎないようにしましょう。また、アルコールは利尿作用があり、脱水を起こしやすいため、合間に水やウーロン茶を挟んだり、飲酒後に十分水分を摂って安全に飲み会シーズンを乗り切りましょう。

参考文献:厚生労働省 e-ヘルスネット「アルコールの吸収と分解」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-02-002.html>



## 《私達の事業所を紹介いたします》

社会福祉法人 松波福祉会 様  
上越市柿崎区柿崎6414-1  
TEL: 025-536-4400

### 1) 事業所の概要

当社会福祉法人松波福祉会は、昭和61年4月1日に入所施設である特別養護老人ホームよねやまの里(定員100人、短期入所事業4人)を開設しました。

その後、短期入所事業の増床(20人)、2カ所の通所介護事業所(デイサービスセンター)、訪問介護事業所(ホームヘルパー)、居宅介護支援事業所等、複数の在宅サービス事業を拡大し、地域で暮らされている高齢者の皆様の支援を目的として法人で一体的に事業運営を行っています。

また、当法人の大きな特徴として、建物が県立柿崎病院と併設されており、医療面での支援も早期に図ることができます。今後も介護を必要とする地域の高齢者の方が、より長く住み慣れた地域で暮らしていけるよう地域福祉の中心的な役割を担い、より良いサービスの提供に努めていきます。

### 2) 健康づくり活動状況

法人の安全衛生委員会を職員の健康保持増進を目的とした健康づくり活動の組織と位置づけ、下記のような取り組みを行っています。

- ・上越医師会様の検診車による年1回(夜勤従事者は年2回)の法定健診に加え、今年度からは、職員の要望に応え婦人科検診も併せて実施しており、疾病の早期発見、早期予防に努めています。
  - ・健康診断結果において有所見の場合、法人をあげて早期の受診を勧め、今では再受診率100%が当たり前となっています。
  - ・健康診断結果を踏まえ、希望する職員には管理栄養士により、食生活の改善を目的とした栄養指導を実施しています。
  - ・日々の健康観察として、毎日出勤時には健康状態の報告を義務化し、健康観察記録として職員の健康状態を管理しています。
  - ・感染症予防対策として、インフルエンザワクチン予防接種に関しては法人負担で全職員が接種しています。
  - ・腰痛予防対策として、毎日の就業前の腰痛予防体操の実施、腰痛ベルトの支給、電動ベッドや介護リフト等の計画的更新を行っています。
  - ・運動の機会を確保するため、地域の体育館を借りて定期的なスポーツ交流を図り、健康づくりの一助としています。
  - ・環境面では、週1回の職員による職場内巡視を義務付け、怪我のないよう危険箇所をチェックし早期に改善を図っています。
- 適切なサービス提供、支援を行うためには、職員の健康なくしては行えません。今後も、健康づくり連絡協議会様のご支援をいただきながら、職場内に健康に対する意識を普及させ、職場全体の健康増進の環境を整えていきたいと思っております。

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