

新任のご挨拶

平成23年5月の定期理事会で、専務理事として選任されました西村でございます。昨年の秋より新しい誌面になった「健康のひろば」紙上から、ご挨拶申し上げます。

労働衛生サービス機関の一員として、皆様に健康診断や環境測定をはじめとする健康確保サービスをご提供できることを、大変光栄に存じます。

また、勤労者の健康保持増進に寄与するという当財団の役割を改めて実感しております。さらに、行政・マスコミ・健康保険組合様との連携や、労働衛生関連情報の発信につきましてもさらに積極的に進めてまいりる所存でございます。

現在の日本の働く人を取り巻く労働衛生環境は、メンタルヘルス不調によるうつ病患者



(財)全日本労働福祉協会

専務理事 西村 忠良

の増大や自殺者対策、あるいはメタボリックシンドロームによる健康被害等様々な問題を抱えております。当財団は、全衛連加盟の健診機関として、質の高い労働衛生サービスを継続してご提供させていただけるよう精度管理にも積極的に参加しております。

また、がん検診企業アクション活動等のCSR活動にもいち早く取り組み、国家プロジェクトに重要な役割を果たしてまいりたいと考えております。

微力ではありますが、皆様にご提供する健康保持増進サービスの充実をさらにいっそう図ってまいりたいと考えていますので、今後とも(財)全日本労働福祉協会をよろしくお願ひ申し上げます。

元気を回復する健康法

健康十訓

- 一、少肉多菜
- 二、少塩多酢
- 三、少糖多果
- 四、少食多嚼
- 五、少衣多浴
- 六、少言多行
- 七、少欲多施
- 八、少憂多眠
- 九、少車多歩
- 十、少憤多笑

三 江戸中期の俳人・横井也有著

プロフィール

武谷 敬之

医学博士（北海道大学）
日本医師会認定産業医
麻酔科標榜医
日本登山学会会員

昭和12年東京生まれ、さそり座、A型。幼稚園まで原宿で育つ。以後、北海道にわたり、小学、中学、高校、大学を札幌で過ごす。昭和54年、ペルーワスカラン学術登山隊、平成6年～11年、エベレスト街道、ペリチエ、ダウラギリのヒマラヤトレッキング。

職歴

- 昭和38年 北海道大学医学部卒
- 昭和39年 北海道大学医学部麻酔科入局
- 昭和47年 同医局長、講師
- 昭和48年 国立札幌病院勤務、麻酔科医長、手術室長
- 昭和58年 同救命救急センター部長
- 昭和63年 日本生命保険相互会社入社
池袋支社医長、新宿、日比谷診査センター長
- 平成13年 財団法人全日本労働福祉協会
旗の台健診センター嘱託医
- 平成20年 茨城健診センター所長、同協会理事

健康哲学

自らの健康観を最も大きく変えたのは、昭和54年の南米ペルー・アンデスのワスカラン峰における実験登山である。このとき、学友の故・原真隊長と掲げたテーマは「人間がより強く、より健康になるためにはどうすればよいか」であった。あれから30年余り、現在、東日本大震災から復興中の日本は今まさにその復元力を問われている。

エネルギーが危機的状況に陥っている今日、「健康こそ省エネルギー」という視点が極めて重要になってくる。一人ひとりが心身を強化すればするほど省エネルギー社会へと進化していく。われわれ日本人は、もっと自らが内蔵するパワーに注目し、自信をもつべきではないだろうか。



良書のすすめ

『人体新書 ILLUSTRATED』（ニュートンムック Newton 別冊、平成23年3月）

我々の命を支える「臓器と器官」心、肺、脳、肝、腎、骨など270種、60兆の細胞の役割分担を知ることができる。さらに病原体など、外敵の撃退法や人工有害物質を無毒化する手法も掲載。解毒酵素のことなど、読めばぎつと新たな勇気が湧いてくるだろう。

共著

高所順応と高圧タンク
高山研究所「登山のルネサンス」
（山と溪谷社、昭和57年）

『高気圧酸素療法 集中治療医学大系 Ⅲ』
（朝倉書店、昭和63年）



茨城健診センター所長
武谷 敬之

どうすれば「毎日を元気に暮らせるのか」という問いへの解答はやさしいようでいて実に難しい。万人向きの健康法というのではないものだろうか。人間は十人十色というし、年齢、性別、育った環境や嗜好など、まさに千差万別である。

普段社会生活を営みながら、なんとなく抱えている健康上の不安を解消するには、「健康十訓」（上記）が大いに役立つのではないだろうか。

過食傾向で体重やBMIが気になる人には「少肉多菜」「少糖多果」として「小食多嚼」がまずおすすめです。さらに肉体を動かさずと

いう「少車多歩」は間違いなく健康への近道である。

ちなみに私自身は「キャベツダイエット」を4年間実践したところ、最高で9kgの減量に成功し、現在のところマイナス5kgを維持している。

しかしダイエット中は腹が減り、何かと怒りっぽくなってしまふこともある。そんなときは心の中で「オンニコニコ、ハラタテマイズ」という呪文を唱え、気を静めるようにしている。「少憤多笑」は免疫力を向上させることが判明し、医療の現場でも笑いの治療法として注目を浴びている。

この「健康十訓」は、数年前に山形のお土産屋さんで入手した手ぬぐいに書かれていたものだが、いずれも実行すれば御利益大である。

さて、別の角度から健康について考えてみよう。様々な健康法の原点とはいったい何だろうか。今のところの私の答えは「なんじ自身を知れ」という金言がベースだと思ふ。自らの無知を悟ったうえで真の知識を得よという、この古代ギリシャの格言はとても深い。わかっていくように実践はわからないのが自分自身であろう。まずは自らの裸身を鏡に映して

客観的に眺めてみる。次はメモカ日記帳に体重や食事などを記録し、さらに自らの内面の欲望も書き加えてみる。そうすれば誰にでもある「ムリ、ムラ、ムダ」といった健康上の悪循環が見えてくる。この悪循環を断ち切るというのが健康問題ばかりではなく、自分を取り巻く状況を打破する突破口となるのではないだろうか。肉体と精神の状態が今どうなっているのかをしっかりと見つけ直すところこそが、誰にでも通用する健康法といえるのかもしれない。今日から「なんじ自身を知ろう！」

健康セミナー

を実施しました

財団法人 全日本労働福祉協会 保健師 中山彩子

次の4件の健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております、労働基準協会様からのご依頼や紹介、または健康診断顧客からの直接依頼により、実施いたしました。

リスクマネジメントと心の健康確保

銚子労働基準協会様より、協会の職員や関係企業の健康管理ご担当者様向けに、メンタルヘルスに関する講話のご依頼があり、当協会の産業医・佐々木時雄による健康セミナーを平成23年5月13日に実施いたしました。

講演は、「労働安全衛生法に基づく安全配慮義務」、「メンタルヘルスケアの概要・実施」、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針の策定について」、「安全配慮義務とリスクアセスメント」等をテーマに行われました。

終了後の質疑応答では、時間外労働時間の算出方法や、中小企業における産業保健スタッフの確保等、質問者様より事業場における事例を含めたメンタルヘルス対策についての質問が寄せられ、佐々木が具体例を挙げた回答を返し、活発な意見交換もなされ、有意義な健康セミナーとなりました。



健康診断の重要性

館林労働基準協会様より、全国安全週間説明会での健康診断の事後措置等に関する健康セミナーのご依頼があり、当協会の保健師・中山彩子による健康セミナーを平成23年6月10日に実施いたしました。

健康セミナーでは、「健康診断の法的根拠」、「健康診断の歴史・健康診断の種類」、「労働者の健康に対する企業の責任」、「健康診断の事後措置」について、当協会の産業医・長濱さつ絵が監修した資料に基づき説明を行いました。

終了後のアンケートでは、健康診断に関する労働者側の法的責任や健康診断を受診しやすくする方法等についての質問が寄せられ、参加者の皆様の健康診断に対する関心や意識が高まっていることがうかがわれました。



腰痛予防のポイントとエクササイズ

柏労働基準協会様より、東京自動機械製作所様の健康セミナーのご依頼があり、当協会の保健師・中山彩子による健康セミナーを平成23年7月1日に実施いたしました。

健康セミナーでは、「腰痛の発生に関連する複合的要因」、「腰痛の予防対策の進め方」、「作業管理・作業環境管理・健康管理のポイント」、「適切な座作業の姿勢」、「腰痛が起こった時にとるべき行動」、「腰痛予防エクササイズ（職場で簡単にできるストレッチング）」について説明を行い、後半は腰痛予防のストレッチングのDVDを用いながらストレッチングを実践していただきました。

終了後のアンケートには、実際に普段の生活の中で腰痛予防を意識した体操を実践していきたいというご意見もあり、今後の腰痛対策に向けて実践していただければと思いました。



貴方はタバコがやめられますか？

～タバコの功罪について～

工学院大学様より、学生向けに禁煙に関する講話のご依頼があり、当協会の産業医・川口毅による健康セミナーを実施いたしました。

健康セミナーでは、「タバコに関連する死亡」、「タバコと医療経済」、「喫煙マナー」、「喫煙とがんのリスク」、「喫煙と循環器疾患・呼吸器疾患のリスク」、「受動喫煙の影響、急性影響」、「受動喫煙死亡リスク」、「喫煙の妊婦への影響」、「タバコ枠組み条約」、「喫煙対策の取り組み」、「禁煙マラソン」について、川口より作成資料をプロジェクターで映写しながら説明を行いました。

終了後の質疑応答では、タバコの種類やタール数によるタバコの害の違いの有無についての質問や、バイト先等での受動喫煙の予防対策についての質問が寄せられ、川口より学生の皆様の日常生活に応じたアドバイスや回答がなされ、大変参考になりました。



起振車体験会を終えて

健康事業部 田村 高広

平成23年6月25日、当協会の旗の台健診センター駐車場にて、地域住民の防災活動として、実際に地震がきたらどうなるかを体験できる「起振車」体験会が開催されました。当日は品川区より起振車と操作担当職員2名に出張のご協力をいただき、周辺の住民と当協会職員合わせて約30名の参加となりました。

町会長の挨拶のあと、起振車の振動操作担当から、地震に際しての具体的な注意事項等の説明に続き、さっそく4人ずつ振動装置のついた起振車に乗りこみ、最大震度7の地震と続いて起こる余震等を体験していただきました。起振車は、広さ2畳程度のスペースにキッチンテーブルとガスコンロが設置され、中央にダイニングテーブルが配置されており、そこに4人がテーブルを囲むようにスタンバイし、地震を体験できる特殊な車です。実際に体験した方からは、「見ているときは、自分なら揺れてもすぐ防衛避難体制に移れると思っていたのに、震度7の横揺れは座っていても体が大きく振られて、コンロの火を消すどころか床に座ったまま何もできなかった」とご感想がありました。揺れが収まるまでは床におしりを付いた状態で体が振られないようにして頭部を守ること、揺れが収まったら早く火の始末をして安全な場所に移動すること等が理解できた、貴重な体験会となりました。



講演会依頼の 問い合わせ

「メンタルヘルスについて話をしてほしい!」「健康診断結果の見方について説明を行ってほしい!」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、下記までお問い合わせください。

財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

TEL 03-5767-1718

mail kenkou@zrf.or.jp

身体と心の健康への取り組み

1 会社の紹介

今年12月5日に創立50周年を迎える、ヨシモトポール株式会社は、大きくふたつの事業を展開しています。

その第一は、日本全国に建つ柱（ポール）を製造販売する事業です。皆様が普段目に見ている信号、標識、道路照明、他にも携帯電話のアンテナや地域防災無

線スピーカーなど、暮らしをポールで支える仕事です。東京の銀座中央通りや、皇居と東京駅を結ぶ行幸通りの街路灯も実績のひとつです。

もうひとつはアグリ事業です。衛生的で生産性が高い農業施設を、設計から施工、アフターメンテナンスまでトータルに提供しています。農家の皆様とともに、日本の農業（アグリカルチャー）の国際競争力を高めていく仕事です。

公共性の高い事業を志していた創業時の想いをそのままに、「美しくにづくりによい品を」を社是とし、公共インフラ整備と、日本の食を支える仕事をしています。

2 身体への健康への取り組み

今回は「職場環境の改善」という切り口から当社の健康への取り組みを紹介いたします。

ポール事業の主力生産工場である群馬工場では、月1度、安全衛生対策委員会が開かれて、毎回多数のアイデアが実践されています。この時期、溶接作業を行う工場内では気温が40℃以上になることもしばしばで、今年も様々な暑さ対策が行われました。熱中症対策アメや梅干しによる塩分補給のほか、粉末タイプのイオン補給飲料と専用ボトルを配布



して、いつでも水分補給を行えるようにする、といった例年実践されているアイデアは、どれも現場で働く社員から上がってきたものです。

昨年度の全社員を対象とした定期健康診断の有見率は、全国平均52・5%に対して、群馬工場は27・7%でした。さらに、要再検査の社員に関しては二次チェック表を作成し、健康管理を徹底しています。

3 心の健康への取り組み

近年は、身体への健康だけでなく、心の健康への取り組みにも力を入れていきます。当社では大販商工会議所主催のメンタルヘルス・マネジメント検定を採用し、管理部門に有資格者を育成して日々の社員へのケアの充実を図るとともに、管理職や現場リーダーを対象に講座を開いて相談の窓口を増やし、相談しやすい職場環境づくりを推進しています。

会社概要

ヨシモトポール株式会社

本社	東京都千代田区有楽町 1-10-1 有楽町ビル7F
URL	http://www.ypole.co.jp
事業内容	各種スチールポールの製造販売、コンクリート製品の製造販売、プラスチックコーティング加工製品の販売、ポール関連に付帯する工事、畜産施設関連機器の製造販売、および畜舎の設計・施工、上記に関する輸出入

群馬事業所
群馬県藤岡市中栗須 508

4 全社的な職場環境改善の取り組み

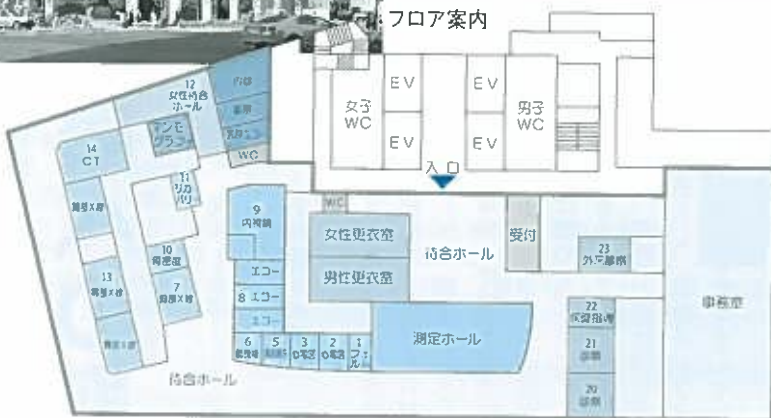
今年の夏、群馬工場では例年の暑さに加え、7月1日からは電力使用制限による二交代制での操業が行われていました。昼過ぎから深夜までの変則勤務時間となった班からは、十分な睡眠がとりにくいという意見が出ました。睡眠不足は夏バテ、さらには熱中症を招きやすくなるので、今年は水を含ませ首に巻いて使用する冷却ジェルを全員に配るなど、さらなる暑さ対策を行いました。

また、東京有楽町の本社のビルでは、暑さ対策として6月早々にスリーブクールピズを導入し、窓には遮熱シートを貼りました。また農業施設の空調設計の専門家の協力のもと、フロア内に扇風機を設置するなどの対策を講じた結果、再び快適な作業環境を確保することができるようになりました。

このように当社では、厳しい状況下でも全社一丸となって社員が働きやすい職場環境づくりを推進しています。



「東海診療所」リニューアルオープン



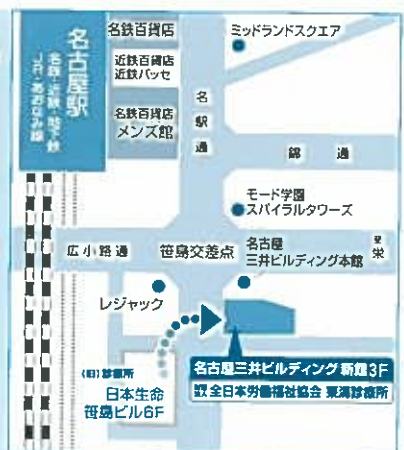
名古屋駅前にほど近い、日本生命笹島ビル6階にありました東海診療所が、この度、道路を隔てた向かい（笹島交差点角）の名古屋三井ビルディング新館3階に移転し、リニューアルオープンいたしました。

名古屋駅前には、JR・名鉄・近鉄・地下鉄と利便性も高く、デパート（名鉄・高島屋）や名古屋地下街などの商業施設ばかりでなく、ミッドランドスクエアに代表されるオフィスビル、さらにモード学園などの教育施設などが建ち並ぶ大変にぎやかなエリアです。

移転先の名古屋三井ビルディング新館は、おしゃれなビルが建ち並ぶ中、地上14階の洗練されたオフィスビルで、名古屋駅の地下街にも直結し、雨の日にもぬれることなく、今まで以上にアクセスしやすくなりました。

新しい診療所は、ビル3階のワンフロア一全体（約900㎡）を利用し、モダンで明るく柔らかな空間を創りだしております。また、東海診療所の特徴のひとつとして、女性の方が多く受診されておりますので、婦人科検診用に女性専用エリアを新設し、安心して受診いただけるよう配慮いたしました。

検査機器につきましても、より精度の高い検診を目指し、新たにCT装置やデジタル



住 所

〒450-0003
名古屋市中村区名駅南
1-24-20
名古屋三井ビルディング新館3F

お問い合わせ先

医事管理課 日比野
企画課 西
TEL 052-582-0751
フリーダイヤル 0120-582-751
FAX 052-582-6968

ルマンモグラフィを導入し、画像診断のデジタル化を推進しております。新規検査としては、「内臓脂肪CT検査」を実施します。

これまでの東海診療所をご利用いただきました受診者の方々には名残惜しいと思いますが、新しい診療所では、アメニティーも改善され、より快適な環境で受診していただけます。

幅広い世代の方々が、安心して健診を受けていただけますよう職員一同努力邁進してまいります。

皆様のご利用をお待ち申し上げます。



聖ザビエル天主堂



聖ザビエルのステンドグラス



北里研究所本館・医学館



愛知県
犬山市

博物館 明治村

文明開化の音を

聞いてみませんか？

東海診療所 井藤 由佳里

明治村は子どもの頃よく訪れた場所で、名古屋駅から電車とバスで約50分、愛知県犬山市の入鹿池のほとりにあり、明治時代の貴重な建造物や街並が復元されていることから、「劔岳点の記」、「デビルマン」等のロケ地に使われています。村長さんもうらっしゃいます。俳優・エッセイストの小沢昭一氏です。

久しぶりの明治村は自然が豊かで整備され、以前より景観がよく回り回りにやすくなりました。

帝国ホテルやNHKドラマ「坂の上の雲」のロケ地三重県庁舎（大学予備門のシーン）、日本赤十字社中央病院棟等の建物はもちろんのこと、明治の監獄体験、夏の花火・クリスマス・バレンタインなどの季節のイベント、JAZZ等のコンサート、明治にちなんだグルメ、汐留バーでデンキブランなどのお酒もあり、大人も子どもも楽しめます。

おすすめは、村内の宇治山田郵便局舎で10年後の預けた月に郵便配達してくれる「はあとふるレター」。10年後の自分に、家族に、友だちに「文」を送ってみてはいかがでしょう？

興味をもたれた方は、村内の好きな建物を選んでぜひ!! 住民登録（年間パスポート）を。入材料金は通常、

大人1600円ですが、住民登録すれば3000円で1年間何度も入村可。建物写真と自分の顔写真入りの住民票も発行され、平日の駐車場料金が無料になるなど、他にも特典があります。なかなか「お値打ち」だと思いませんか？



カレー煮込みうどん

カレーうどんと味噌煮込みうどんをご存じの方も多いと思いますが、2つを合わせたのが「カレー煮込みうどん」です。レシピはお店により異なりますが、私が行くお店では、ブレンドしたお味噌とカレー粉を混ぜ合わせているそうで、油揚げも入っています。

「カレーとお味噌に油揚げっ!？」と驚かれる方も多いと思いますが、意外とおいしいです。アツアツをいただけるので、これからの寒い季節には、最強フードだと思います。

協会ニュース

★ デジタル消化器検診車を整備しました ★

(財)日本宝くじ協会より助成のデジタル消化器検診車



財団法人 日本宝くじ協会の自治宝くじ普及宣伝事業により、平成 22 年にデジタル消化器検診車を整備いたしました。当協会で作成した 7 台目のデジタル X 線撮影検診車です。従来型検診車より撮影後の画像確認がスムーズなうえ、デジタル化により現像によるゴミ・廃液など出さない環境面にも優しいレントゲン車です。



検診車 全長 1,079cm 全幅 245cm 全高 337cm
詳細 総重量 14,890kg 総排気量 7,790cc