

全日本労働福祉協会 で学んだこと

全日本労働福祉協会に勤めて今年で10年目になりました。今回は私が健診機関に所属しながら携わっている、「疫学研究」のお話したいと思います。5年前の冬、当時の会長室部長から全日本労働福祉協会の健診データを使って社会に貢献してほしいとの打診がありました。私が疫学研究を始めたきっかけです。

全日本労働福祉協会では、大きい企業は1万人、小さいところは1桁の従業員を抱えるあらゆる企業を対象とした健康診断を提供しています。年間の受診者数は東京都内だけでも30万人を超えています。このデータ、実はとても貴重なものなんです。世界的に見ても類を見ない。なのに、社内報告に使われる以外はほとんど使われていません。これを使って社会貢献してほしい、何か社会に還元できないかと頼まれたのですが… 健診データで社会貢献って、研究したり学会発表したりですよ？ 今までそんなことをまったくしてこなかった私です。研究？なにそれ。

学会発表って偉い人がするものですよ？のレベルだった私を見かねて、手を差し伸べてくれたのは大学の同期と先輩でした。その後、先輩が所属する国立国際医療研究センター疫学予防研究部の客員研究員になり、東邦大学の社会人大学院生になり、皆様の貴重なデータとともに社会医学への貢献を目指して日々邁進しております。ちなみに研究は週に1日です。いまでは解析もできます。疫学のABCのAから始まり、少しずつ理解を深めていきます。

2014年は念願かない、BMJ Openという医学雑誌に原著論文が掲載されました。テーマは「食べる速さとメタボリックシンドロームの関連」です。早食いの人は太りやすいという話はお聞きになったことがあると思います。それでは早食いの人はメタボが多いのか。医学的に検討した研究です。同時に学会で「寝る前の夕食は本当に太りやすいのか」について発表しました。寝る前の夕食については論文になるかわかりませんが、他のテーマをメインに、順調にいけば今年あるいは来年、医学博士がとれそうです。なにも知らなかった私を導いてくれたのは、協会の部長をはじめ、友人、先輩、後輩…。周りの人の支えが無ければ今の私はありません。全日本労働福祉協会での仕事を通して、人間は一人では生きていけないことを実感する毎日です。まだまだ未熟者ですが、研究を始めて5年目に突入しました。すこしずつ後進の成長にも目を向け、2015年は協会の保健師さんと一緒に学会の参加を目指しています。最終的には社会に役立つ情報を発信していきたいと思っております。



産業医

長濱

さつ絵

プロフィール

長濱 さつ絵

平成8年4月

産業医科大学 医学部医科学入學

平成14年3月

同卒業

平成14年5月

医師国家試験合格

川崎協同病院勤務

平成16年6月

産業医科大学産業医学基本講座修了

産業医免許取得

平成17年7月

関東労災病院勤務

平成18年6月

財団法人 全日本労働福祉協会勤務

日本内科学会内科認定医、産業医として同財団の健診業務、産業医活動に携わる。

2013年4月東邦大学

社会医学講座衛生学分野（医学専攻博士課程）

2011年12月

国立国際医療研究センター疫学予防研究部

客員研究員

健康セミナーを実施しました

腰痛予防のポイントとエクササイズ

上小労働基準協会様より、企業セミナーのご依頼があり、保健師・加未彩子による健康セミナーを平成26年9月5日に実施しました。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」、「腰痛予防のエクササイズ 職場で簡単にできるストレッチ」を中心とした説明を行いました。

参加者より「簡単にできる、どこでもできるストレッチなので、自分だけでなく、会社にも広めたいと思います。」「身近でも腰痛に悩んでいる人が多いので、エクササイズを広めたいと思います。」等のご意見を頂きました。



メンタルヘルス予備軍の見分け対応、メンタル休職者の職場復帰について

大田労働基準協会様より、企業セミナーのご依頼があり、当協会の産業医である川口毅による健康セミナーを平成26年9月10日に実施しました。

健康セミナーでは、メンタルヘルスの概念やメンタルヘルスによる解雇事例、メンタルヘルスクエアへの対応等について説明を行いました。質疑応答では、ストレスチェック義務化を控えているため、事業者が果たすべき安全配慮義務についての質問が寄せられ、各企業において、関心の高い内容であることが伺われました。



睡眠時無呼吸症候群について

東京都トラック協会品川支部様の会員事業所を対象とした、研修会の講演依頼があり、保健師・小原葵による健康セミナーを平成26年9月22日に実施しました。

健康セミナーでは、「睡眠時無呼吸症候群の事例」、「道路交通法の一部改正と労働安全衛生法に基づく健診機関としての役割」、「睡眠時無呼吸症候群の治療」等について説明を行い、睡眠時無呼吸症候群の症状に関するセルフチェックを実施しました。

質疑応答では、「道路交通法改正に対し、健診ではどのように対応していくのか?」、「睡眠時無呼吸症候群の疑いがある従業員に精密検査を受けさせたが、毎年受けさせる必要があるか?」等の現場での対応方法について質問がありました。



メンタルヘルス

東洋合成工業株式会社様より、メンタルヘルスに関する健康セミナーのご依頼があり、当協会の産業医・長濱さつ絵による健康セミナーを平成26年10月2日に実施しました。

写真やイラストを多く取り入れたスライドでの説明であり、参加者から「メンタルヘルスクエアの種類、症状の具体例を知ることができました。」「相談を受ける側(上司)の心構えや対応の仕方が分かりやすかった。」等のご意見を頂きました。健康セミナーでは、質問を交ながら進めており、会社全体でメンタルヘルスを理解する場となりました。



健康事業部
小原 葵

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、実施しております。

講演会依頼の
お問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、以下までお問い合わせください。

財団法人労働福祉協会 健康事業部 TEL 03-3783-9412 Mail kenkou@zrf.or.jp

挑戦心と活気あふれる

『ものづくり企業』を目指して

会社概要

創業50年を超える歩みの中で、当社は自動包装機の開発・製造・販売を通じて産業界に貢献してまいりました。食品・化学品・医療用品等を中心とする幅広い

分野で、多くのお客様メーカーよりお取引をいただき、信頼の絆を築き上げています。

当社の成長の源泉は、独創的な技術力にあります。創業当初から研究開発に注力し、常に品質と性能の向上を図りつつ、お客様のご要望に応える新機種を生み出してきました。特に、「メカニカル機構」により複雑な工程を確実に仕上げた「ロータリー式包装技術」は、そうした研究開発の結晶として、オンリーワンの強さと価値をもたらしています。

また、自動包装機単体の提供にとどまらず、計量・充填・検査・集積・梱包の各プロセスを統合するトータル包装システムにより、提案力とシステム構築力を発揮しています。これにより当社は、お客様の生産性向上を実現するビジネスパートナーとして、存在感を高めています。

健康診断と産業界との連携

当社では毎年6月頃に定期健康診断と特殊健康診断（有機溶剤健康診断）を

実施し、半年後には再び特殊健康診断と、深夜残業の多い従業員には特定業務従事者の健康診断を実施しています。そして、その健診結果に基づいて産業界から従業員に対して面接等による指導を行っており、産業界と連携した健康保持増進の取り組みを進めています。また、毎月の安全衛生委員会に際しては産業界による作業場等の巡視を行い、快適なものづくり空間の実現に向けて取り組んでいます。

屋上庭園による活性化促進

昨年10月に当社の4階食堂から屋外に続くテラスを、リラククス・オフィススペースとして活用できる屋上庭園としてリニューアルしました。開放感のある屋外にテーブルやベンチを配置することで会議や休憩時のコミュニケーション活性化を図るだけでなく、心の安らぎや癒し空間としてアイデアの創出にも繋がるよう期待しています。完成時には昼食会を行い、小春日和の晴天の下、社員同士の交流を深めました。



屋上庭園



昼食会



会社概要 ゼネラルパッカー株式会社

住 所	愛知県北名古屋市宇福寺神明 65
U R L	http://www.general-packer.co.jp
従業員数	126名（他臨時雇用者 17名）
事業内容	各種自動包装機・荷造用機械及び周辺装置の製造・販売・修理、それに付帯する一切の業務

名所名跡
特産品の
紹介コーナー



茨城県

東京のレトロな下町でふれあい散歩 谷中ぎんざ

一般財団法人 全日本労働福祉協会 本部 對馬 充彦



最近情報番組やドラマのロケ地として取り上げられている東京都台東区谷中にある「谷中ぎんざ」を簡単に紹介したい。最寄駅はJR日暮里駅。駅の西口から御殿坂と呼ばれる坂を下りて徒歩3分程で着く。

谷中ぎんざの入口前に階段があるのだが、ここは「夕やけだんだん」と呼ばれる夕日の名所で、綺麗な夕日をみたりどこからくる猫達を撫でたり写真を撮ったりする人が多くいる。

この階段を降りて谷中ぎんざに入ると食べ物屋・小物屋など小さいお店が60軒以上あり大体の人が何かしらを手に持ち、食べたり飲んだりしながら歩いている。

そんな中たまに商店の屋根や角をきよるきよると何かを探している人たちがいる。この人達は「七福猫」を探しているのだ。

七福猫とは木彫りの7匹の猫のことで商売繁盛の招き猫として、皆の幸せを願って七福神ならぬ七福猫として置かれた。この七福猫を祝う為の年に一回Happyやなか猫フェスタが開催され猫好きを喜ばせている。

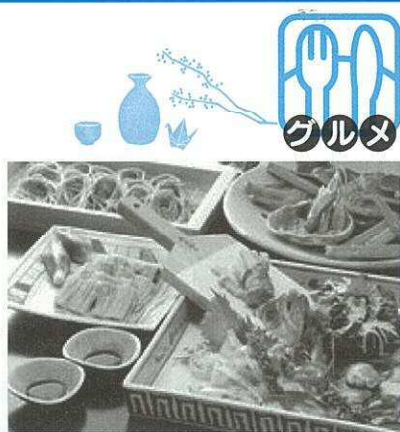
みなさんも時間がある時に谷中に来て、食べ歩きをしながら下町情緒溢れる谷中を楽しんでもらいたい。

谷中ぎんざから少し歩いた西日暮里駅前に「新潟居酒屋 花ゆず」という店があり、看板の通り新潟の地酒をはじめ様々な地方の日本酒を楽しむことができる。

30年以上新潟を中心とした飲食店を続けている店主が築地等で選んできた鮮魚や野菜、新潟から取り寄せる食材を使った料理は秀逸でここを訪れる多くの人々を満足させている。

日本酒や料理は当然ながら、一番の楽しみは地元住民が多く訪れている店で初めて来た人もまるで昔からの友達だったかのような盛り上がりを見せることだろう。

日本酒や料理を楽しみながら、寺町谷中に住む人との会話を体感してみたいだろうか。



空手体験

琉球王国時代の沖縄で生まれ、昭和に入り全国へと広がり、今では世界各国で人気を集める空手。

空手は伝統的な武道のため、「厳しそう」「痛そう」といったイメージがあり、初心者には敷居が高いと思われるがち。

しかし、最近はフィットネス感覚で始められる初心者向けの空手道場も増えていて、運動効果や健康効果の高さから、若い女性や社会人の趣味としても広がりを見せています。



体験レッスンの流れ

*一例です

ストレッチ

5分



基本の技

45分



突き技



受け技

蹴り技



組み合わせ技

「空手の形」は、基本の技を決まった順番に組み合わせたものです。基本の技を繰り返し練習することで、形や組手の上達につながります。技は30種類ほどあり、体験レッスンでは10種類を学びました。

ミット稽古

15分



ストレス解消にもってこい！
連続でキックし続けることで、
運動量も大幅にアップ

- キックミットへの蹴り込み！
廻し蹴りの実践練習
- 中級者以上は、廻し蹴り
+突きの実践練習

空手には
魅力がいっぱい

体力アップ

ダイエット・美容効果

柔軟性が高まる

姿勢がよくなる

ストレス解消

上達するごとに帯の色が変わり、
目標や達成感が得られる

移動稽古

10分



まずは、初心者向けの
体験レッスンを受けてみよう

男性が中心の厳しい道場や、初心者の女性が中心の明るい道場など、道場によって雰囲気が大きく異なります。初心者の方は、スタジオの指導方針などを調べて、体験レッスンや見学に訪れてみましょう。

取材協力 ● 代官山カラテスクール ☎ 03-3489-7553 <http://www.d-karate.com>

健康のひろば

●発行/2015年 vol.1 (非売品) ●編集・発行者/一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 健康企画課
●発行所/一般財団法人 全日本労働福祉協会

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411 (代) FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●第二ビル TEL.03-3786-5360 ●大森事務所 TEL.03-5767-1711 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●長野県支部 TEL.026-222-5111
●東北支部 TEL.023-643-6778 ●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●三重県支部 TEL.059-222-1081