



清州城

織田信長の初期の居城として知られる清洲城ですが、当初は尾張守護所である下津城の別郭として、室町時代に斯波義重によって築城されました。その後、下津城が戦乱で焼失したため 1478 年に守護所が清洲城へ移されたとされています。

1555 年、織田氏の内紛を経て信長は清洲城に入城。この城から桶狭間の戦い（1560 年）に出陣するなど、尾張の拠点としました。

清洲城は、本能寺の変後、信長の後継者を定める清洲会議が行われた城でもあります。1600 年の関ヶ原

の戦い後は徳川家の所領となって大いに栄えていきましたが、1609 年に徳川家康によって清洲から名古屋への遷府（清洲越し）が指令されると廃城となり、城の部材も名古屋城築城のための資材として利用されました。

歴史的にも大きな役割を担った清洲城。現在は、城跡の一部が清洲公園と清洲古城跡公園として整備され、模擬天守が築かれています。

所在地 : 愛知県清須市
城郭構造 : 平城
築城年 : 1405 年

キーワードから読み解く

オンライン〇活

「オンライン飲み会」を知っていますか？ オンライン飲み会とは、参加者がそれぞれの自宅からスマホや PC の画面越しに繋がる飲み会のこと。感染リスクを避けつつもゆっくり会話を楽しめる、「ウィズ・コロナ」時代の新しい交流の形として人気です。こうしたオンライン越しの活動スタイルが、今さまざまなシーンで生まれています。

たとえば「オンライン婚活」。これはマッチングから顔合わせまでの過程を全て web 上で行う、新しい婚活の形です。会話を重ねて「この人」と思う相手がい

れば、お互いの意思を確認の上、リアルのデートに進みます。もともとはコロナ禍を乗り越えるための工夫でしたが、「効率的でコスパも良い」と働く男女に好評を博し、希望者急増中とのこと。

また「オンライン就活」も一般的になりつつあります。オンライン就活では、就職・転職の面接を web 上で行うため、画面越しに良い印象を与えるヘアスタイルやメイク、話し方、といった各種ノウハウも話題です。

多様に広がる「オンライン〇活」の世界。メリットを活かし、上手に活用していきたいですね。

A

今日から役立つ健康クイズ



天ぷらにすると美味しい「フキノトウ」。じつは細長い「フキ」の花部分（つぼみ）にあたります。キク科フキ属のこの植物は、雪どけの時期になるとまず花（＝フキノトウ）を地表にちょこんと覗かせ、花が終わると葉と茎（＝フキ）を地上に伸ばしていきます。フキノトウは、ビタミン E や食物繊維、胃腸の働きを活発にするフキノリド、免疫力を高めるケンペロールなどを豊富に含んでいます。体調を崩しがちな季節の変わり目、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

あおぞら

2021.02
vol. 12



清州城

Contents

- 心と体 P.2 / 健康グッズ紹介 P.2
- 巡回健診における「新型コロナウイルス感染症対策への取り組み」について P.3
- 医療情報 P.4 / 多様性の街「池袋」 P.6 / 健康体験チャレンジ P.6
- 総務部の紹介 P.7 / 今日から役立つ健康クイズ P.7
- 名城シリーズ P.8 / キーワードから読み解く P.8

緊急事態宣言が解除されましたが、手放しでは解放感を楽しめず、常に感染に注意して生活をする「with コロナ」期に突入しました。これからはばらぐの間はかつて経験したことのない「新しい日常」を生きなければなりません。

知らず知らずにストレスにさらされています。

仕事のこと、人間関係のこと、悩みや心配事、生活環境…。ストレスに繋がるものを数え上げればキリがありません。

そこで……

心と体の健康を保つにはまずは、自分自身の心と体の状態を知ることが大切です。

最近、こんな気持ちで過ごしていませんか？

- 心配が強くて不安がどんどん大きくなっている
- 気持ちが落ち着かずどうしていいかわからない
- 先がどうなるかわからずイライラしてしまう
- 感染するのでは？と常に緊張している

- 集中して仕事に取り組むことができない
 - ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
 - 自宅にひとりでいるのがとても怖い
 - 何をやる意欲も失くしている状態である
- 体に、こんな症状はありませんか？**
- 休んでいるのに疲れがとれない
 - 頭痛がひどく治らない
 - 肩こりや体に痛みを感じる
 - 眠れなかったり、途中で目が覚めて寝付けなくなる
 - 食欲不振やお腹の不調を感じる
 - めまいや耳鳴りがすることがある

心身の疲れを自覚した時には、あなたにとって話がしやすい人に相談し「言葉」に出すのはとても大切なことです。

きちんと気づき、ムリをしないように積極的に自分をいたわり、ストレスを上手に解消・対処する。

うまくストレス対処ができずに症状が続く場合には専門家に相談しましょう。

健康グッズ紹介



寒さが厳しくなり、体調管理には今まで以上に気を付けたい季節になりました。

ところで最近はテレワークが増え、以前より座っている時間が長くなったという方が多いのではないのでしょうか？

これによって気になるのが腰の痛みです。また、冬はぎっくり腰になる人が多く、夏に比べて治りが遅いようです。

そこで、予防という面でご紹介したいのが「パリアスツイスト」というコルセットです。コルセットと聞いて大掛かりなものをイメージするかと思いますが、「パリアスツイスト」は、骨盤ベルトと呼ばれることもあるほどスリムなデザインです。

コルセットは「お腹が苦しい」「目立ってしまう」「うまく着けられない」というイメージですが、このコルセットなら骨盤の少し下に着けるので、お腹が苦しくありません。服の中にも装着が可能なので

目立ちにくいのです。また、滑車の原理を使用した構造になっているので、軽い力で引っ張ってもしっかり腰を支えてくれます。

気になる効果ですが、サイドについているベルトを引っ張ると骨盤が起き上がるような不思議な感覚がします。逆にコルセットを外すと腰に重力が一気にかかるような重たい感じもします。コルセットの裏面には滑り止めもついているので、ズレにくくなっています。また、シートベルトのような素材なのでゴムが伸びきってしまうというような心配もないので長く使用することが可能です。

なかなか使いやすいコルセットが見つからない方は是非お試しください。

<会社名>	ダイヤ工業株式会社
<商品名>	パリアスツイスト
<価格>	フリー・Sサイズ 5,500円(税込)
	LLサイズ 6,050円(税込)



巡回健診における『新型コロナ感染症対策への取り組み』について

労働保健協会は主に巡回健診を中心に健診業務を実施しております。

本年4月7日(4月16日全都道府県)に特別措置法に基づく緊急事態宣言が発出されてから5月25日解除までの期間は、当初計画した8割の健診事業が延期となりました。

健診需要は6月中旬より徐々に回復はしたものの、その反動として事業所からの健診希望日が9月以降に集中したことに加え、季節性インフルエンザの予防接種の需要にお応えしなければならない状況となりました。

例年4月から6月の春先の繁忙期で実施する日程調整に苦慮しておりましたが、当期は様相が一転いたしました。

さて、本題の新型コロナ感染症対策において、最も苦労した点が「三密を避ける・ソーシャルディスタンスの確保」でありました。

企業健診では、事業所の会議室、学校健診では教室・体育館などをお借りして健診を運営していますが、例年の会議室数では三密となり、ソーシャルディスタンスが確保できないなどの声が多く、その対策として「健診日程の増加」また「健診時間の延長」を要望する事業所・学校が多くありました。

健診日程の増加は、例年の1日あたりの人数を2割～3割程減少させることとなり、原価比率の増加を招く結果となりました。

健診日程を増加できない事業所では、例年午前中の健診から午後も取り入れ、健診内容や年齢別に受診者を調整し1日の健診時間を延長して、三密を避けソーシャルディスタンスの確保に努めました。

また、健診会場が地下など強制的な換気を確保できない事業所では、貸会場を新たに設けることも検討いたしました。貸会場が確保できず、巡回健診から施設健診へ変更した事業所もございました。

もう一つの対策が健診会場における、感染予防対策の強化になります。

事業所健診と学生健診用に、【健診会場における新型コロナウイルス感染予防対策について】のポスターを作成し、受診者へ事前配布の協力を事業所・学校へお願いをしています。

マスク着用・アルコール消毒した後に健診会場入り、受付で検温後に健康診断を開始いたします。

各健診会場(計測・採血・心電図・X線撮影など)では受診者が直接触れた機器のアルコール消毒をいたします。そのため視力・心電図測定など各ブース1名に掛かる時間が増加し「三密・ソーシャルディスタンス」の確保を目的とする人員も増強しました。多めにスタッフを配置し混雑状況を把握し適切な誘導も必要となります。また、受診者が密になりやすいブースでは、換気を確保するための送風機も準備しております。

特に学生健診では、使い捨てではありませんが「フェースシールド」の着用をお願いし、効率よく健診実施ができました。フェースシールドを着用することで、健診会場で学生同士の会話を抑制することができました。

新型コロナウイルスの収束がみえない中で、本年度実施した対策が今後の基準となることが想定されます。今後もお客様の協力を得て「安全・安心な健診体制と品質維持、精度の高い健診結果」をご提供できるよう継続努力してまいります。

当協会では上期に一定の営業利益を確保し、下期の業務閑散期にこれを取り崩す構図が通例でありました。上期前半の業況では、運転資金逼迫も懸念される状況ではありましたが、全衛連及び日本総合健診医学会の要望を受けた厚生労働省の「定期健診・検診」の呼びかけの効果により業績を挽回できる見込みとなりました。

令和3年1月発行 公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 機関紙「労働衛生管理」掲載



化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の項目を改正(令和2年7月1日施行)

厚生労働大臣は、令和2年1月24日に労働政策審議会に対し、「労働安全衛生規則等の一部を改正する省令案要綱」について諮問を行いました。この諮問を受け、同審議会にて審議が行われ、同年7月1日より施行することとしました。

改正の趣旨

労働安全衛生法に基づく特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則等が制定されてから40年以上が経過し、その間、医学的知見の進歩、化学物質の使用状況の変化、労働災害の発生状況など、化学物質による健康障害に関する事情が変化している。このため、専門家による検討会を開催し、国内外の研究文献などを踏まえ、化学物質取扱業務従事者に係る特殊健康診断の健診項目の見直しについて検討し、その結果に基づき、関係省令の改正を行うものである。

改正の内容

1. 尿路系に腫瘍のできる化学物質の特殊健診項目の見直し(特定化学物質障害予防規則関係)

尿路系に腫瘍のできる化学物質(11物質)について、同様の障害を引き起こすとされ、最新の医学的知見を踏まえて設定されたオルト-トルイジンの項目と整合させた。

物質名	追加項目	削除項目
(1-1) ベンジジン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-2) ベータ-ナフチルアミン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-3) ジクロロベンジン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-4) アルファ-ナフチルアミン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-5) オルト-トリジン及びその塩	尿潜血	
(1-6) ジアニシジン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(14) オーラミン	尿潜血	尿中ウロビリノーゲン
(1-7) バラジメチルアミノベンゼン	皮膚所見、尿潜血	
(1-8) マゼンタ	尿潜血	
(53-1) 4-アミノジフェニル及びその塩	尿潜血	
(53-2) 4-ニトロジフェニル及びその塩	尿潜血	

2. 特別有機溶剤の特殊健診項目の見直し(特定化学物質障害予防規則関係)

特別有機溶剤(9物質)について、発がんリスクや物質の特性に応じて項目を見直した。

物質名	追加項目	削除項目
(19-1) クロロホルム		尿蛋白
(19-2) 四塩化炭素	皮膚所見	尿蛋白
(19-3) 1,4-ジオキサソ		尿蛋白
(19-4) 1,2-ジクロロエタン	皮膚所見	尿蛋白
(34) スチレン	白血球数、白血球分画、肝機能3種、マンデル酸とフェニルグリオキシル酸の総量	尿蛋白
(19-5) 1,1,2,2-テトラクロロエタン	皮膚所見	尿蛋白
(35-1) テトラクロロエチレン	尿潜血、皮膚所見	尿蛋白
(35-2) トリクロロエチレン	皮膚所見	尿蛋白
(48) メチルイソブチルケトン		尿蛋白

3. カドミウム及びその塩の特殊健診項目の見直し(特定化学物質障害予防規則関係)

新たに得られたヒトに対して肺がんを引き起こす可能性があるという知見への対応や、腎機能障害の早期発見のため、項目を見直した。

物質名	追加項目	削除項目
(17) カドミウム	血中カドミウム、尿中β2-ミクログロブリン	尿蛋白、門歯又は犬歯のカドミウム黄色環の有無

4. 肝機能検査の見直し(特定化学物質障害予防規則関係)

オーラミンなど11物質について、職業ばく露による肝機能障害リスクの報告がないことから、「尿中ウロビリノーゲン検査」などの肝機能検査を必須項目から外した。

物質名	追加項目	削除項目
(3) 塩素化ビフェニル		尿中ウロビリノーゲン
(14) オーラミン	尿潜血	尿中ウロビリノーゲン
(16) オルト-フタロジニトリル		尿中ウロビリノーゲン
(26-1) シアン化カリウム		尿中ウロビリノーゲン
(26-2) シアン化水素		尿中ウロビリノーゲン
(26-3) シアン化ナトリウム		尿中ウロビリノーゲン

(40) ニトログリコール		全血比重
(41) バラ-ニトロクロロベンゼン		尿中ウロビリノーゲン
(43) 弗化水素		尿中ウロビリノーゲン
(46) ペンタクロロフェノール		尿中ウロビリノーゲン
(52) 硫酸ジメチル		尿中ウロビリノーゲン

5. 赤血球系の血液検査の例示の見直し(特定化学物質障害予防規則関係)

近年、臨床の現場で全血比重検査があまり使われていないため、赤血球系の血液検査の例示から、全血比重検査を削除した。(6物質)

物質名	追加項目	削除項目
(3) 塩素化ビフェニル		尿中ウロビリノーゲン
(16) オルト-フタロジニトリル		尿中ウロビリノーゲン
(40) ニトログリコール		全血比重
(41) バラ-ニトロクロロベンゼン		尿中ウロビリノーゲン
(43) 弗化水素		尿中ウロビリノーゲン
(45) ベンゼン		全血比重

6. 有機溶剤の特殊健診項目の見直し(有機溶剤中毒予防規則関係)

有機溶剤について、医師が必要と認めた場合に「腎機能検査」を実施できることとなっていること、また必須項目の中に他に労働者に有機溶剤ばく露状況等を確認できる項目があり健康障害のスクリーニングが可能であることから、必須項目から「尿中の蛋白の有無の検査」を外した。

物質名	追加項目	削除項目
有機溶剤		尿蛋白

7. 四アルキル鉛の特殊健診項目の見直し(四アルキル鉛中毒予防規則関係)

最新の医学的知見や取扱量の減少を踏まえ、鉛と同様、長期的なばく露による健康障害の予防とすることとし、鉛則の項目と整合させ、実施時期を「3月以内ごとに1回」から「6月以内ごとに1回」に見直した。

物質名	追加項目	削除項目
四アルキル鉛	血中鉛、尿中デルタアミノレブリン酸	血圧、血色素量、全血比重

8. 作業条件の簡易な往査の追加(有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則、四アルキル鉛中毒予防規則、特定化学物質障害予防規則関係)

労働者の化学物質へのばく露状況を確認するため、必須項目に「作業条件の簡易な調査」を追加した。

設問内容	回答内容
設問1 該当する化学物質について、通常の作業での平均的な使用頻度をお答え下さい。	(時間/日)、(日/週)
設問2 作業工程や取扱量等に変更がありましたか?	作業工程の変更 ⇒有り・無し・わからない 取扱量・使用頻度 ⇒増えた・減った・変わらない・わからない
設問3 局所排気装置を作業時に使用していますか?	常に使用している・時々使用している・設置されていない
設問4 保護具を使用していますか?	常に使用している・時々使用している・使用していない 保護具の種類
設問5 事故や修理等で、当該化学物質に大量にばく露したことがありますか?	あった・なかった・わからない

9. 尿路系に腫瘍のできる化学物質の健康管理手帳制度における健診項目の見直し(労働安全衛生規則関係)

「1. 尿路系に腫瘍のできる化学物質の特健診項目の見直し」の11物質のうち、健康管理手帳制度の対象であるベンジジン等3物質について、健康管理手帳制度に行ける健診項目もオルト-トルイジンの項目と整合させた。

物質名	追加項目	削除項目
(1-1) ベンジジン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-2) ベータ-ナフチルアミン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	
(1-6) ジアニシジン及びその塩	皮膚所見、尿潜血	(1-6) ジアニシジン及びその塩

多様性の街 「池袋」

池袋は新宿、渋谷に並んで東京を代表する繁華街として知られ地元の人はもちろん、多くの観光客で年中賑わっています。池袋駅は計8路線の鉄道が乗り入れている巨大ターミナル駅で、駅前には有名商業施設が並び、ショッピングに困ることはないでしょう。

池袋の顔ともいえる東口の西武百貨店、西口の東武百貨店を中心にして東西南北に広がるそれぞれのエリアに特徴があり、様々な店や文化の入り混じる飽きのこない魅力的な街です。東口には水族館やプラネタリウムなども備わっているサンシャインシティがランドマークとしてそびえ立ち、西口には多くの飲食店が軒を連ねる繁華街や芸術の発信地となっている東京芸術劇場など、大型の施設以外にも昔ながらの庶民的な店も点在しています。

池袋駅は労働保健協会の最寄り駅から一駅にあり、社員の多くが利用する駅でもあります。会社帰りには歩いて池袋まで行き、ショッピングやコロナ禍前には歓送迎会や新年会などが開かれていました。特に労働保健協会は西口エリアに位置しているため、西口は社員同士のコミュニケーションを取るより身近なエリアでもあります。

現在の西口エリアには、かつて袋池と呼ばれる池があったことで知られ、古くは農業地帯でしたが、1930年頃多くの大型百貨店が立ち並び街へと姿を変え、現在のようなショッピングとビジネスの街へと発展を遂げていきました。賑やかな居酒屋などが多く集まる繁華街のイメージが強いものの、東京芸術劇場やクリスマスシーズンのイルミネーションが美しい立教大学など、伝統的な雰囲気を持ち合わせているエリアでもあります。

コロナの流行によって、街の活気にも大きな影響があったものの、現在は少し賑わいを取り戻しつつあるようです。まだ終わりのみえない中、この池袋が変わらず人々に刺激やコミュニケーションの場を与えてくれる姿を保ち続けてくれることを願っています。



池袋西口前の芸術文化施設「東京芸術劇場」

健康体験 チャレンジ 「ホットヨガ」

寒い冬には、体温をあげて免疫力アップを目指しましょう。ということで今回はホットヨガ体験をしました。スタジオはとても暖かく、入っただけでじんわりと汗をかくほどでした。お水は自分のタイミングで好きな時に飲んでOK、きつくなったら自分のタイミングで休んでOKと、無理のないレッスンだったので、最後まで自分のペースで楽しむことができました。普段ほとんど汗をかかないのですが、久しぶりに流れる汗と日常では伸ばさない筋や筋肉がのびて気持ちがよく、健康になっていくのが目に見えて実感できました。1時間、自分のからだに向き合い、心もリフレッシュできました。

ホットヨガでは、室内温度35～39℃、湿度60～65%前後という汗をかきやすい環境で多くのメリットがあります。まず、ヨガの特徴である精神面の安定や、

身体を動かすことによるストレス発散、そしてしなやかな筋肉を作っていくことで身体の健康を長く保つ効果が期待できます。そして体内の水分や毒素を排出し、血行と代謝を促進することで冷え性や肩こりの改善も期待できます。

体温が1℃下がると、免疫力が30%下がるといわれています。

普段から体を冷やさないよう、少しでも体温を上げるような生活を心がけましょう。



総務部の紹介

総務部は協会内のすべての部門と関係を密に持ちながら、業務が円滑に動くように様々な業務を担当する部門です。

部内の業務を大きく分けると、経理部門と総務部門に分けられます。

経理部門はまずは「お金の管理」があります。日々の業務においては現金の管理はもちろんのこと、経費や支払関係先への振込手続き、売上入金の確認、請求書の作成等があります。月次の業務としては1ヵ月単位での各部門の売上情報や経費等をもとに月次決算を実施作成する事で、協会運営における短いスパンでの経営管理に必要かつ有効な情報を提供します。年次業務としては予算の作成や決算業務や納税手続き（法人税、消費税、固定資産税等）があります。予算の作成についても、より現実に近づけられるよう詳細に分析する事を心掛けています。

また、これらの一連の業務を通して数字からみる営業成績を分析し経営層に役立つ資料を提供する事を意識して日々、取り組んでいます。

総務部門はどちらかというと「人の管理」という部分が多い部門です。職員の入職や退職時、引っ越しや結婚、出産、育児休業等の際には管轄の市区町村やハローワーク、健康保険組合や年金機構へ必要な手続

きを行っています。また、職員の毎月の給与計算の中では勤怠の管理、時間外勤務についてもチェックを行っています。今年度より弊会も働き方改革の対象となったため、従来からの職員健康診断やストレスチェックはもちろんの事、時間外勤務も法令に則り適切に管理し、引き続き職員の健康に配慮してまいります。他には理事会や社員総会といった協会の大切な行事の運営準備にも携わっています。こうした対外的な行事は特に失敗が許されないイベントのため、準備に準備を重ね慎重に進めています。また、入退室の管理や社内電話、空調設備の調整といった施設管理業務、来客や代表電話への対応もあります。こうした様々な「人」との関わりが大きいので、コミュニケーション力がとても大切です。私たちも日々、外部のお客様はもちろんのこと、協会内職員に対しても「顧客意識」を持ち、相手の立場になって要望に応える努力を今後も継続します。

そして、総務部の業務はどれをとっても「質」を重視されることを忘れず、正確性と迅速性を同時に意識して今後も仕事に取り組んでいきます。



編集委員 守屋 貴輝・土橋 圭・小林 健吾・石塚 水面・都丸 英美・池田 日乃・鈴木 信孝・大橋 寛之

Q

今日から役立つ健康クイズ

春の予感を感じさせてくれる「フキノトウ」は、咲く前の「フキ」の花である

○ or ✕

▶ 答えと解説は裏面へ