



浜松城

徳川家康が浜松城の前身である曳馬城（引馬城、引間城）に入城したのは、今から450年前の1570年のことです。城域の拡張や改修を行った家康は、城の名を「浜松城」と改め、29歳から45歳までの17年間をこの地で過ごしました。

家康が浜松城を去ってからは、260年の間に25代の城主が誕生しました。家康が将軍になったことはもちろんですが、のちに浜松城主になった大名たちの多くも出世したことから、浜松城は「出世城」とも呼ばれています。

浜松城の石垣は、「野面積み」というほとんど加工されていない自然石を積み上げる技法で作られています。そのため、石の大きさや形はバラバラ。なかにはハートに見える形をしたものもあり、話題となっています。現在、浜松城の周辺には豊かな緑が広がる公園が整備されていて、春は桜、秋は紅葉の名所として多くの人に愛されています。

所在地 : 静岡県浜松市
城郭構造 : 梯郭式平山城
築城年 : 1570年

あおぞら

2021.08
vol. 13



浜松城

キーワードから
読み解く

サステナブル

最近気になる「サステナブル」という言葉。ファッション誌からネットスーパーまで幅広い場で見かけますが、どんな意味なのか知りたい方も多いのではないのでしょうか。サステナブル（Sustainable）は「持続可能な」という意味の英語で、最近では「未来のために資源を大切に使い、子どもや孫の世代まで無事に暮らせるよう地球環境を維持・向上させていこう」といった取り組みを指して使われています。

現在、世界中の様々な業界でサステナブルな取り組みが広がっています。たとえばコーヒーショップのス

トローが紙製のものになったり、アパレルショップが中古の商品を引き取って割引券を配布したり。食品ロスに注目したサービスでは、廃棄寸前の食べ物を安価で売買できるサイトやアプリも増えつつあります。

個人の生活範囲では、エコバッグやマイボトルの持参、詰め替え容器の利用、フリマサービスを活用した不要品のリユースなど、意外と身近なことがサステナブルな活動にあたります。無駄を減らして、賢く長くモノを使う。日本のもったいない精神は、サステナブルと相性が良いのかもしれませんが。

A

今日から役立つ 健康クイズ



「冷凍庫の奥から出てきたアイスクリーム、まだ食べられるかな」と迷ったことはありませんか？ 法律上、加工食品には消費期限または賞味期限を表示する必要がありますが、じつはアイスクリームにはどちらも設定されていません。アイスクリームは、マイナス18度以下で適切に保存されれば品質がほぼ変化しないため、消費期限の設定が義務付けられていないのです。ただし一度溶けたものを再冷凍するなど、保存状態によっては傷みが生じる場合もあるので注意しましょう。

Contents

- 公益財団法人 JKA 検診車の整備補助事業完了のご報告 P.2
- 医療情報 P.3 / プライバシーマーク更新 P.3
- 健康管理最前線 「これからの産業保健に求められるもの」 P.4
- おうちごはんにも挑戦！ P.6 / 健康グッズ紹介 P.6
- 終着駅に行く 電車の旅 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

公益財団法人 JKA 検診車の整備補助事業完了のご報告

この度、2020年度の公益財団法人 JKA の補助を受けて、下記事業が完了したことをご報告いたします。本事業の整備に際し、公益財団法人 JKA をはじめ関係者の皆様より賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。

今回の胸部 X 線デジタル検診車は最新の撮影装置を搭載しており、精度の高い検査の実現、疾病の早期発見・早期診断及び予防に役立てることができ、地域住民及び職場における労働者の皆様の健康増進に役立てられます。



医療情報

「溶接ヒューム」および「塩基性酸化マンガン」が特定化学物質(第2類物質)に追加されました(令和2年4月22日公布/令和3年4月1日施行)

「溶接ヒューム」及び「塩基性酸化マンガン」が神経障害などの健康障害を及ぼすおそれがあることが明らかになったことから、労働者への曝露防止措置や健康管理を推進するため、第2類特定化学物質として位置付け、特殊健康診断の実施や作業主任者の選任、作業環境測定の実施を義務付ける改正が行われました。

1 塩基性酸化マンガンについて

改正により「マンガン及びその化合物」に含まれることになりましたので、従来からの「マンガン及びその化合物」の規定が適用されます。

| 改正後 | 改正前 |
|-------------|---------------------------|
| マンガン及びその化合物 | マンガン及びその化合物(塩基性酸化マンガンを除く) |

2 溶接ヒューム(※)について

(※) 金属アーク溶接等作業で発生するヒュームをさしています。

- ・金属をアーク溶接する作業
- ・アークを用いて金属を溶断し、またガウジングする作業
- ・その他の溶接ヒュームを製造し、または取り扱う作業

(1)【健康診断の実施】(安衛法第66条第2項関係)

- ①「溶接ヒューム」を製造し又は取り扱う業務(屋外作業、屋内作業にかかわらず)について特殊健診の実施が必要となります。
- ②雇入れ又は配置換えの際及びその後6か月以内毎に1回、定期的に、医師による健康診断を実施すること等が必要です。
- ③健康診断項目は、従来のマンガン及びその化合物に係る項目と基本的に同じです。
(金属アーク溶接等作業については、じん肺法に基づくじん肺健康診断が義務付けられているため、両方の健康診断を実施することが必要となります。)

| 1次健診 | 2次健診 |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> ①業務の経歴の調査 ②作業条件の簡易な調査 ③溶接ヒュームによる咳等パーキンソン症候群様症状の既往歴の有無の検査 ④咳等のパーキンソン症候群様症状の有無の検査 ⑤握力の測定 | <ol style="list-style-type: none"> ①作業条件の調査 ②呼吸器に関する他覚症状等がある場合における胸部理学的検査等 ③パーキンソン症候群様症状に関する神経学的検査 ④医師が必要と認める場合における尿中等のマンガンの量の測定 |

TOPICS

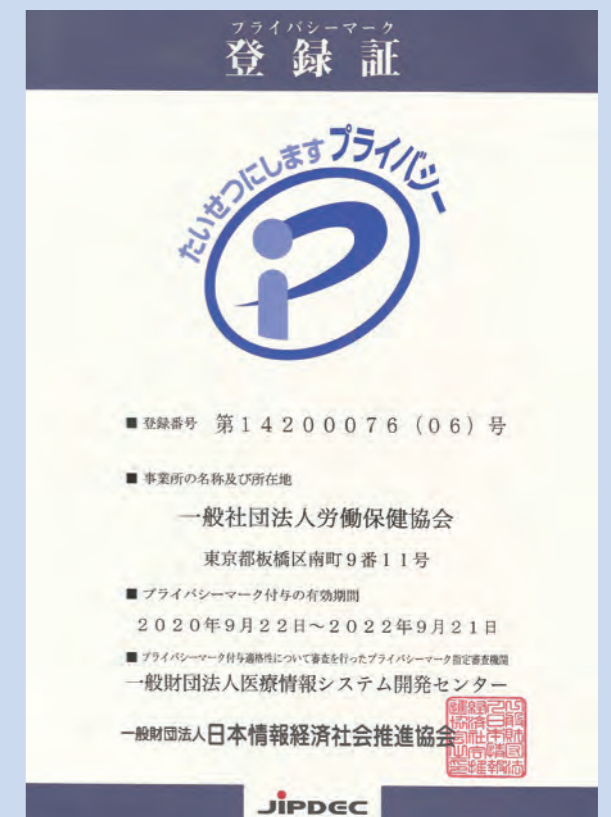
プライバシーマーク更新

皆さん、プライバシーマークをご存じでしょうか。かなり普及しているのですが、知っている方も多いのではないのでしょうか。

マークを付与する「一般財団法人日本情報経済社会推進協会」のホームページによりますと付与事業者数は2021年3月31日現在で、16,677になります。

当協会では2010年に取得し、現在まで5回継続しています。

日本産業規格「JIS Q 15001 個人情報保護マネジメントシステム—要求事項」に基づいた、当協会の「個人情報保護マネジメントシステム」は健康診断の受診者データの受領、受診票の印刷・配布、健診の実施、健診結果の入力、報告書の作成・配布等のあらゆる場面を想定して作成されていますので、受診者様の個人情報を強固に守ります。



これからの産業保健に求められるもの ～4つの外力と3つの方向性～

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授 福田吉治

本シリーズ「健康管理最前線」は、健康管理に関連する最近のトピックや今後のあり方について紹介します。

1 産業保健のこれまで

日本では、「法規準拠型」の考えが強いことが指摘されています。決められた資格者の配置、定期健康診断、安全衛生委員会、職場巡視等を実施する、すなわち、労働安全衛生法等の法規を守ればよしとするものです。主体的・自律的な活動を積極的に行っている事業場もありますが、できるだけコストをかけず、決められたことだけを行いたいと思うことは理解もできます。

産業保健職も法規の中で守られてきたとも言えます。事業者は法律に決められているから、産業医や衛生管理者などを配置し、決められたこと（例えば健康診断やその事後措置）をしてもらうために彼らを雇用する。結果として、産業保健職は目立たず、従業員の中で産業医等の産業保健職を知っている人はまれです。

2 4つの外力による変化

産業保健も徐々にですが確実に変化してきました。特に、この数年は変化が加速されています。ここでは4つの外力を取り上げます。

外力1：特定健診・保健指導とデータヘルス

平成20年度に開始された特定健診・保健指導

は、産業保健に大きな影響を与えました。医療保険者は、特定健診・保健指導に加えて、データヘルス計画を進めています。これは、医療保険者がレセプトや健診のデータを分析し、健康課題に応じた保健事業を行うものです。従業員には、事業者に加えて、医療保険者からも保健指導等のサービスが提供されます。したがって、コラボヘルスとして、事業者と医療保険者が協力して事業を行ったり、データを共有したりすることが求められています。

なお、特定健診・保健指導やデータヘルスは、厚生労働省保険局の管轄です。産業保健は同じ省ですが労働安全局の管轄ですので、この変化は、保険局による“外力”によるものなのです。

外力2：健康経営

平成26年から始まった健康経営銘柄の制度は予想以上に話題となり、大企業から中小企業にも広がりました。健康経営優良法人数は約200から約1500に、中小企業を対象にしたもの（申請件数）は約400から約6000に増加しました。健康経営を進めるためには、事業者と医療保険者が共働する必要があります。健康経営は、経済産業省を中心に進められていますが、経済産業でなければ、事業者と医療保険者が共働する取組は実現できなかったでしょう。

外力3：働き方改革

働き方改革も産業保健に大きな影響を与えている施策の一つです。働き方改革は、長時間残業の

是正など、これまでの産業保健の延長を多く含みます。産業医の機能強化など、産業保健活動を進めることが求められます。働き方改革の目的は、すべての人が活躍できる社会の実現です。すなわち、少子高齢社会と産業構造転換の中で、日本の産業と経済をどのように進めていくかを示したもののなのです。関連する主な法令は厚生労働省の管轄ですが、働き方改革は内閣府が主導するもので、省庁を超えた取組なのです。

外力4：COVID-19

COVID-19・新型コロナウイルス感染により、人々の働き方は大きく変化しました。テレワーク・在宅勤務の普及により、身体活動の低下、食生活の乱れなどの生活習慣の変化、コミュニケーションの不足などによるメンタルヘルスの悪化などが生じます。産業保健活動も変化し、対面の面接指導や体調不良者のフォローが難しくなったりしました。一方、ICTの活用は、距離や時間の制限が少なくなり、利便性が増したメリットもあります。感染症対策では、事業場によって産業保健職が深く関わったところもあれば、ほとんど関わることがなかったところもありました。有事の際こそ、産業保健専門職の存在意義が問われたのです。

3 3つの方向性

専門性

専門性を高める必要があります。ここでいう専門性は主に2つです。第1は、医療専門職としての専門性です。産業保健職には当然、医学・医療の専門知識が求められます。特に、医療保険者とのコラボやデータヘルスの推進のためには、慢性疾患の予防と管理のための知識と能力をアップデートしなければなりません。感染症に関すること、データの分析やその解釈も求められることも多くなりました。第2は、産業保健に関する専

門性です。産業保健職は健康管理が中心的業務ですが、健康経営などでは、人事労務や経営などへの関与も求められることもあるでしょう。

連携

ここでの連携は3つあります。第1は、他部署との連携として、事業場内の人事や総務、医療保険者との連携は必須です。人事や総務の方が参加している衛生委員会は重要な機会です。医療保険者とは、こちらから働きかけることが必要な時もあります。第2は、多職種連携、すなわち、産業保健に関連したスタッフ等との連携と役割分担です。産業医、衛生管理者、産業看護職、臨床心理士など、専門職間でコミュニケーションをはかることで、業務を効果的かつ効率的に行うことができます。第3に、同業種間の連携です。多くの事業場には1人や少数の専門職しかいません。さまざまな機会を通じて、同業種間での情報交換とスキルアップをはかる必要があります。

デジタル化

最後にデジタル化、ICTの積極的な活用です。コロナ禍では、産業保健職の活動である健康相談や会議などでもICTを使うのが一般的になりました。健診データ等のデジタル化も進めなければなりません。産業保健職もテレワークする時代になり、健診等のデータもデジタルで保管し、閲覧できるシステムは不可欠です。

4 まとめ

変化するのは大変なことですが、それによって、産業保健サービスの効果や価値が上がり、自分が成長し、仕事へのモチベーションを高めることにもなります。是非、積極的に変化を求めていってはどうでしょうか。

おうちはんに
挑戦!

ラーメン

家で過ごす時間が長くなっている今、せっかくなので、普段作らないような料理に楽しく挑戦するのはいかがでしょうか？今回はラーメンを麺から手作りしてみます。

| 材料 (2名分) | 麺 | スープ | かえし |
|----------|---------------|---------------|--------------|
| | ・強力粉.....200g | ・煮干し.....150g | ・煮干し.....50g |
| | ・塩.....1g | ・昆布.....3枚 | ・醤油.....50ml |
| | ・重曹.....1g | ・水.....600ml | ・塩.....15g |
| | ・水.....50ml | | |

強力粉に、塩と、かん水の代用として重曹を溶かした水を加えていきます。うどんのように力いっぱい捏ねる必要がなく、あくまで優しく混ぜ合わせます。終わったら生地をまとめて寝かせます。麺棒で伸ばし、切ったところで、やっと麺らしくなってきました。寝かせる時間を除くと、作業自体は1時間もかからず終わります。

せっかくなのでスープも手作りし、煮干しと昆布から取ってみます。出汁が出るような食材をいろいろ組み合わせても美味しいかと思いますが、これだけでも十分風味があります。かえしは煮干しを醤油に漬けたものを使用しました。濾すのが甘く、多少濁ったスープになって

しまいましたが、これも手作りならではの味です。

トッピングに鶏チャーシュー・小松菜・玉ねぎのみじん切り・煮卵を乗せ、ネギの香味油を最後に垂らせば、手作り煮干し醤油ラーメンの完成です。これまでの工程がよみがえり、格別の味になりました。

そこまで力が必要でないで、休日の家族でのイベントとしてもぜひおすすめですよ。



健康グッズ紹介



コロナ禍で外出の機会が減ってしまいましたね。運動不足になり、これまで気にならなかった肩こりや腰痛にお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

今回はそんな悩みを解消してくれる、フォームローラー「グリッドフォームローラー®」をご紹介します。

使い方は簡単で、筋肉の硬さやこりが気になる場所に「グリッドフォームローラー®」をあて、少し体重をかけて前後左右に動かします。体重のかけ方が自分で調整できるので、痛すぎて使えないということもありません。

私は、怪我のリハビリで「グリッドフォームローラー®」を使い始め、治ったあとも予防のために続けて使用しています。3年ほどになりますが、ほぼ毎日使用しても、柔らかくなってしまったり、へたるようなこともなく、快適に使えています。

いろいろな時間に使っていましたが、おすすめはやはり体が温まっている入浴後です。「グリッドフォームローラー®」で筋肉をほぐしてから寝ると、血流がよくなり寝つきもよく、次の日の朝は筋肉の硬さやこりも解消さ

れて、すっきりしている日が多くなりました。

夏はエアコンで体が冷えてしまい、血流が悪くなるそうなので、1日の終わりにほんの少し「グリッドフォームローラー®」で体のメンテナンスの時間を作ってみてはいかがでしょうか。



| | |
|----------|------------------------------------|
| <会社名> | ミューラージャパン株式会社 |
| <ブランド名> | トリガーポイント™ |
| <商品名> | グリッドフォームローラー® |
| <価格> | 5,500円(税込) |
| <問い合わせ先> | ミューラージャパン株式会社 TEL: 045-651-7800 |

終着駅に行く 電車の旅

JR 高崎線 「高崎駅」

在宅勤務が増え、最近運動不足を感じている方は多いのではないのでしょうか？ジムなどにもなかなか行きづらい時代ですが、気分転換を兼ねて散歩をして運動不足を解消しませんか？

散歩をするのであれば明るい時間がオススメです！日差しを浴びることで得られる効果がたくさんあります！

平日近所を歩くのも新しい発見があるとは思いますが、お休日は少し遠出をしてみるのもいいかもしれません。そこで、都心から行ける終着駅と駅周辺のおすすめ散歩ルートをご紹介します。

今回はJR高崎線に乗って群馬県の高崎駅に行ってみました！

駅周辺はお散歩よりは買い物する場所という感じだったので、「高崎駅」→「①おもてなし広場」→「②姉妹都市公園」→「③高崎城址公園」→「④高崎公園」→「高崎アリーナ」→「高崎駅」までの市役所周辺を歩いてみました。

①～④は高崎市役所の目と鼻の先にあり、広場や公園と言ってもそれぞれとても特徴があるスポットだったので簡単にご紹介します。

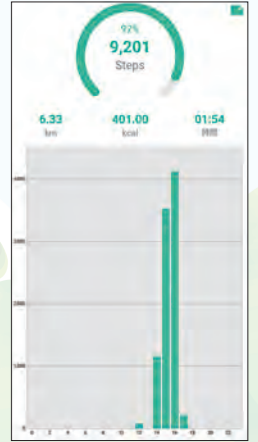
①おもてなし広場はとにかく広く定期的にイベントが開催されているようです。②姉妹都市公園では姉妹・友好都市協定を結んでいるアメリカ・バトルクリーク、ブ

ラジル・サント andre、中国・承德、チェコ・ブルゼニ、フィリピン・モンテルパンゆかりの植物が植えられていて市民の憩いの場のようになっていました。③高崎城址公園には約300本のソメイヨシノが植えられており、桜の名所となっています。④高崎公園には噴水があったり動物が飼育されたりしていました。また、小さくではありますが高崎観音を拝むことができます。

高崎駅から徒歩10分程歩いたところには、ライブや全日本選手権といった大きな大会も開催される高崎アリーナがありました。

高崎へ行くのは今回が2回目でしたが、街が綺麗に整備されていてとても歩きやすいですし、また行きたいと思う魅力がある街だと思います。

～成果～
約2時間、総距離6.33km、
消費カロリー約400kcal
(白米大盛り1杯分)



編集委員 守屋 貴輝・大橋 寛之・井上 絵理子・高坂 徳昭・清水 優・小林 健吾・石塚 水面・池田 日乃



今日から役立つ健康クイズ

アイスクリームの消費期限は、基本的に「ない」



▶答えと解説は裏面へ