

安全・衛生 じゃーなる
Journal
HOKKAIDO

120

新年合併号

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろうビル 4F TEL011-272-8855 FAX011-272-8880 ■発行責任者：松浦 俊一

謹
賀
新
年



格差を是正し、
職場の安全衛生向上に
全力を尽くします



NPO北海道勤労者安全衛生センター
理事長 杉山 元

2016年の新年が無事あけましたことを心より喜び申し上げます。

昨年は、過重労働の防止やストレスチェック制度の開始に伴う啓蒙の諸活動に取り組んできました。

我が国の労働を巡る状況は、ブラック企業や役所という言葉が普通に言われ、また非正規労働の拡大とともに格差の拡大が続いていることなど、労働安全衛生においてもゆゆしき課題が山積しています。

本年も、北海道における安全衛生の向上のために、引き続き過重労働問題をはじめ、高年齢化に対応する安全衛生、メンタルヘルスの改善、アสบスト被害への対応など、働く者の命と健康を守る活動を強めてまいります。

会員各位そして、連合北海道組合員の皆様、変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。また、皆様のご健勝とご活躍を祈念し、新年のご挨拶いたします。



健康診断の目的と自分の命を守る活動

1. 健康診断の目的は健康保持と適正配置

「定期健康診断」は、産業保健活動の中でも、人も、時間も、コストもかけた一大イベントです。もともとは、結核の早期発見という目的のもとに法制化されたことがきっかけと言われますが、近年その役割を大きく変えてきています。今回は、この「定期健康診断」について考えてみました。ちなみに、H25年における北海道の「有所見率(何らかの指摘事項があった率)」は57.8%で、残念ながら全国8位と上位です。

労働安全衛生法における「定期健康診断」の主たる目的は、“労働者の健康保持”と“適正配置”です。(66条1項、安衛則44条)

例えば、「特別車両の運転業務を担当している従業員の血圧が平常よりかなり高めの200/120mmHgだったとしたら、運転業務をそのまま継続させるべきか？」と問うと、多くの人が、「それは危険だ!直ちに治療を開始

させ、それまでの間は違う人が運転業務を代行するようにしよう」と思うでしょう。一方で、「デスクワークをしている従業員が、GOT80・GPT



80・γ-GTP80(単位IU/L、正常値より少し高い)だったとしたらどうだろうと問えば、多くの人が、「様子見ていいのでは？」と思うことでしょう。(安心していいという意味ではありません)

2. 価値ある健康診断？ “会社は、健康診断で何がしたいのか？”

定期健康診断の実施そのものは、法令遵守という観点から、多くの企業で実行され、受診率もそう低くはありません。その健康診断に、もっと価値を見出すために何をすればよいだろうか。

確認すべきテーマは、「活動理念と照らし合わせたときに、健康診断事後措置は何を目的に行うのか？」です。

具体的には、血圧180/110mmHgの人、160/100mmHgの人、140/90mmHgの各従業員に、会社としてどんな対応をするのかを検討してみるとことになります。産業保健担当セクションでの議論が深まると、健康と業務、労務、企業リスク、組織影響などさまざまな視点から健康診断を考えることができます。その結果を整理し、一般化して“健康診断で何がしたいのか”を明確にしておきたいものです。

“どうすれば目的を実現できるのか？” 手段・方法にいろいろとバリエーションがあるわけではあり

ません。下記を参考に検討してください。

(1) 健康診断そのものについての説明

健康診断の目的・方法・個人情報の管理についての説明。受診票に書き加えたり、健診会場に説明文書を貼付したり、メールで一斉送信するなどの方法をとることが多い。

(2) 健診結果の報告・説明

個人に対しては、個人結果票が返却されているが、その見方を説明する必要があるのかどうか。所属する組織の傾向などを説明する必要があるのかどうかなど。「健康診断結果の見方」などの説明をイントラネット上や紙で個人結果票に同封という形をとっている企業もある。また、衛生委員会などを通じて、職場組織の状態を報告することもある。

(3)「有所見者」への勧奨

対象者 健診は基本的にはスクリーニングであり、そこで異常値が出たとしても、直ちに確定診断され、治療が必要とされる類いのものではない。そのため、毎年のように「要受診」とされ、そのたびに医療機関を受診しても、「なんとありません」と言われてしまうケースが多くみられる。

例えば、このようなケースを労務的視点からみて、受診が「必要な確認」とするのか、医療的視点からみて、「受診不要」とするのか、それは前述の目的による。つまり、高リスク者のみにするのか、スクリーニングの確定手段として、中程度のリスク者まで範囲を広げるのかによって幅がある。

実施者 「誰が受診勧奨するのか」ということも検討しなければならない。医療職が実施、あるいは人事担当者が実施、それともラインで実施などを検討するとよい。実施者によって、受診勧奨の意味に対する見え方が異なることを認識しておく、場合によっては、個人情報の取り扱いについても準備が必要だ。

受診の確認 受診勧奨をやりっぱなしで終わるのか、確実に受診したという事実を促えるところまで追う

つまり、健康診断とその事後措置は、○×だけの判断ではなくて、「事業場として、最終的に各案件にどのように決着をつけたのか」の判断をしなくてはならないでしょう。「面接したから責任を果たした」という時代ではなく、「この社員の血圧が高い件に関して、会社としては責任を持って、ここまで対処した。次は、来年の健康診断の結果を待てばよい」という程度まで、責任を負うべきです。

また、「**3カ月後に再検査**を、となっていますが、別の病気ですか？それとも、悪くなったのでしょうか？」と聞かれることもあります。この場合の意味は、“少し心配なので、なるべく早く検査してください。悪くなる可能性がありますから”ということですね。また、「**1年後に検査**してください」と言われて、本当に1年間待ったと言う話もありますが、それでは次の健診になってしまい、結局精密検査を受けなかったことになってしまいます。「1年後に検査してください」の意味は、「緊急性はなさそうだけど、このまま放置したらダメです」ということです。3ヶ月後や半年後にきちんと精密検査を受けることを徹

底し、産業保健スタッフはその結果を把握しましょう。今年1年も健康で働きましょうね。家族のために、仲間のために。

(4)就業制限

安全配慮義務を履行するにあたって、検査結果を踏まえて、労働時間や出張などの制限を検討しなければならない。しかし、このような問題は、「リスクをどのように考えるか」について、「企業理念に沿った産業保健活動」がしっかりとしたベースになっていなければ、意見が難しいところである。

(5)保健指導

本来、定期健康診断における保健指導は、生活習慣改善のみを目的としたものではなく、労働衛生の3管理(作業環境管理、作業管理、健康管理)を包括的に捉えたものである。例えば、過体重による腰痛の場合に減量と作業姿勢の指導をしたり、血圧コントロールが悪い場合に血圧の厳密な調整と寒冷職場での寒冷対策を指導したりすることになる。

底し、産業保健スタッフはその結果を把握しましょう。

ところで、労働安全衛生法第26条には、事業者に対して各種の措置義務を定めるとともに、労働者に対しても「労働者は、事業者が講ずる措置に応じて必要な事項を守らなければならない」と定めて、労働者にも罰則付きで遵守義務を課していることをご存じですか？

安全管理に関する労働者自身の義務を「自己安全義務」と言い、健康管理に関する労働者自身の義務を「自己保健義務」と言います。特に、健康管理は、労働者自身の身体や心の内面の問題ですから、労働者自身も自分の健康を自分で保持する行動をとらない限り、使用者側では措置できないという面があって、労働者の自己保健義務の履行は重要となっています。必要な治療は面倒がらずに受けましょう。

今年1年も健康で働きましょうね。家族のために、仲間のために。



人に会うときやスピーチの前など、高まる緊張をほぐすために、また、イライラしたり、焦ったりして呼吸が浅くなったときに深呼吸をした経験は多くの人が持っています。

内臓は意志とは無関係に動き続けていますが、呼吸は自分でコントロールすることができます。意識して呼吸リズムを変えて、自分の体に働きかけること

で、安定した心を取り戻す方法が「呼吸法」です。

短時間で、どこでも手軽にできる呼吸法を身につけて、緊張やストレスで疲れた心と体をリラックスさせましょう。

3呼1吸法

- ①3回息を吐いたら、息を吸う。これを12回連続で行う。
- ②その後緩やかな自然な呼吸を3回行う。
- ③このセットを5回行う。

(吐くときに、みぞおちにくぼみを作るように上半身を前に「くの字」に曲げるのがポイント)

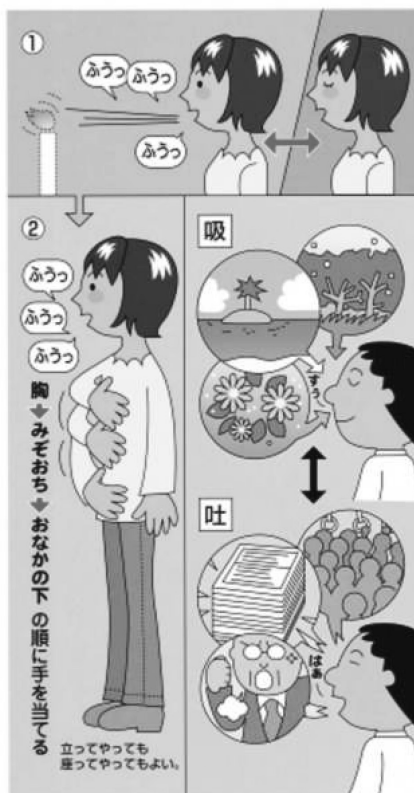
※呼吸は吸うときより、吐くときに緊張が緩むとともに、血圧は少し下がり、脈拍も遅くなります。



イメージ呼吸法

- ①目の前に1本のろうそくをイメージし、そのろうそくを吹き消すように息を吐く。何度か繰り返し、呼吸が乱れてきたら、軽く目を閉じる。
(腹筋を使いながら息を吐いているのがわかる)
 - ②次に、右の手のひらを胸に当てて上記の呼吸を行う。
(呼吸を手のひらで感じ取る)
 - ③次に手のひらをみぞおち、おなかの下の順にそれぞれ当てて呼吸をする。
- イメージ呼吸法はこのほかに、自分がリラックスする場所や場面をイメージしながら息を吸い、新鮮な空気が体の隅々まで行き渡るのを感じたら、イヤなことを吐き出すつもりで息を吐く方法もあります。

※どちらもイメージを豊かにし、心と体をすっきりさせる効果があります。



2009年2月20日発行 第1126号



※ジャーナルへのご意見や、労働安全衛生のご質問は以下のメールにお願いします。また、週に1回程度、「安全衛生情報」をメールで発信しています。ご希望の方も下記メールでお知らせください。

safety@rengo-hokkaido.gr.jp

なお、上記の情報は、センターのホームページ <http://www.hokkaido-osh.org/> でもご覧いただけます。