

産業保健の情報誌

さんぽみやぎ

O c c u p a t i o n a l

H e a l t h

M i y a g i

2002.1.

20号



労働福祉事業団
宮城産業保健推進センター

さんぽみやぎ

明けましておめでとうございます。

旧年中は、当センターの事業活動に何かとご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございました。厚くお礼を申し上げます。

当センターも平成6年の開設以来9年目となりましたが、関係各位のご協力を得て、産業保健に関する専門的な相談、研修及びビデオ等の情報提供事業等順調に事業を展開しております。

宮城県内においても、長引く経済不況と産業社会構造の激変、更には高齢化の進展等の中で、働く人々の疾病の予防や、心身の健康保持増進の課題は、一層重要性を増しております。

折りから、国民の健康づくり運動である「健康日本21」を踏まえ、宮城県及び仙台市においても21世紀初頭における総合的な健康づくりの指針「健康プラン」が策定されるとのことで、生涯を通じた健康づくりの中で、働き盛り世代の心身の健康確保等を目的とする産業保健活動の充実がとりわけ重要な課題となっております。

事業活動の発展にしても、地域の発展にしても、心身ともに健康で活気に満ちた勤労者がいればこそという認識が共通のものになりつつあります。事業活動等の発展のためにも、産業保健関係者が大いに当センターをご活用頂く事を願っております。

私ども所員一同は新年を迎え新たな気持ちで精一杯センター事業に取り組む所存です。

皆様方におかれましては旧年にも増して、一層のご支援・ご協力をお願い申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

労働福祉事業団 宮城産業保健推進センター 所長 安田恒人ほか職員一同



【労働福祉事業団のシンボルマーク】
労働福祉事業団の英文表記「Labour Welfare Corporation」を基に、左の楕円は「Labour(労働)」を、右の楕円は「Welfare(福祉)」と人を表し、「L」が「W」を優しく包みます。

ベースカラーの緑は、「健康と安全」及び「地球規模のエコロジー」を意味します。



表紙の写真◎厳冬の伊豆沼

大坂国通

20号・Index

巻頭言

産業保健の重要性と期待

社団法人宮城県経営者協会 会長
八島 俊章

叙勲者・全国労働衛生週間表彰受賞者紹介

行政情報

雇入時健康診断における色覚検査の廃止等

エチレンオキシドを用いた滅菌作業における健康障害防止対策について

シリーズ実践講座

「運動指導の実践」

宮城産業保健推進センター相談員
小林 恒三郎

調査研究(抄)

宮城県における特定化学物質取扱作業の実態調査
一規模の大きい事業場でも個人レベルでの作業管理が必要—

宮城産業保健推進センター相談員 加美山茂利

産業保健関係機関だより

仙台産業保健センターの活動状況について

仙台市医師会 佐治 公明

栄養士ネットワーク「Eatケア」

みやぎ21健康プラン(中間素案)の概要 他

宮城産業保健推進センター事業案内

産業保健アドバイザー制度が新たに発足

研修案内Ⅰ 産業保健研修会のお知らせ

研修案内Ⅱ 健康診断機関 産業保健研修会のお知らせ

宮城産業保健推進センター実施事業報告

編集後記

産業保健の重要性と期待



社団法人宮城県経営者協会
会長 八島俊章

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方には、健やかな新年をお迎えになられたものとお慶び申し上げます。

最近のわが国の経済は、「同時多発テロ」の影響、世界的なIT不況のもと、景気は一段と悪化しております。特に雇用情勢につきましては、7月以降の完全失業率が5%台の高水準で推移しており、半世紀前(昭和28年)の調査開始以来の危機的状況にあります。

さて、昨年11月、厚生労働省は、長期間の過重労働やストレスに伴う慢性的な疲労が誘因となる過労死の「労災認定基準」を大幅に緩和する方針を打ち出しました。これは、脳・心臓疾患を業務上の疾病として労災認定するには、慢性的な疲労や就労態様に応じた諸要因を考慮することが必要とされたもので、発症前の6ヵ月間について、勤務の不規則性や拘束性、出張の頻度や作業環境、さらには、精神的緊張の度合などを、総合的に評価することとしております。このことは、反面、就労環境の適切な整備を経営者に求めているものと考えられます。

一方、宮城県におきましては、ご高承のとおり、平成12年中に実施された企業の定期健康診断結果によりますと、有所見者率は約43%と、平成3年の22%に比べ大幅に増加しております。その内容も、血中脂質や肝機能など生活習慣病につながる項目で増加しております。

また、経済のグローバル化により、産業構造の

転換が加速し、製造業を中心に生産拠点の統廃合や海外展開、さらには業務提携の促進などにより雇用調整が拡大しておりますが、一方、厳しい経営環境のなか、企業におきましては、効率化の一層の向上を目指し、職場のIT化を進めるとともに、人事処遇制度の変更などにより、これまで以上に従業員の成果実績を求めることとしております。このような就労環境の変化は、従業員に対する心理的緊張を強めることになり、今後、メンタル面のケアは一層重要になるものと考えております。企業におきましては、このような従業員のおかれた心身の状況を考慮し、業務の安全確保への配慮とともに、従業員の健康診断の着実な実施による予防措置をはじめ、心身のトータルな健康管理を図ることが肝要と考える次第であります。

企業経営を将来にわたって左右するのは人材であります。戦国時代の英雄・武田信玄の述べたとされる、「人は石垣、人は城」という言葉は、組織を預かる者の、時代を超えた課題を示しております。健康管理は、自己責任において行うべきものでありますが、業務の安全確保はもとより、その心身の健康を保持し、快適な職場環境を整えるのは経営者の重要な責務であると考えております。

宮城産業保健推進センターの益々のご発展と、本年が希望に満ちた力強い飛躍の年となりますように祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

叙勲者・全国労働衛生週間表彰受賞者紹介

叙勲者

勲五等双光旭日章 伊東市男氏（宮城産業保健推進センター産業保健相談員）

平成13年度全国労働衛生週間受賞者

厚生労働大臣表彰

努力賞 ・ソニー白石セミコンダクタ株式会社（大河原署）

功績賞 ・高橋郁朗氏（古川市医師会副会長）（古川署）

宮城労働局長表彰

優良賞 ・株式会社堀尾製作所（石巻署）

・宮城シマダヤ株式会社（古川署）

・株式会社トーキン白石事業所（大河原署）

努力賞 ・常盤化工株式会社（仙台署）

・大豊建設(株)・(株)森本組大崎農業水利事業

岩堂沢ダム資材運搬道路第1号トンネル建設工事特定建設工事共同企業体（古川署）

・桃井電気株式会社階上工場（気仙沼署）

・株式会社東洋（瀬峰署）

功績賞 ・山形成徳氏（宮城県医師会産業保健担当理事）（仙台署）

・平井達郎氏（仙南地域産業保健センター長）（大河原署）

労働衛生推進賞

・早川静枝氏（株式会社トーキン安全健康管理室マネージャー）（仙台署）

行政情報

法令・通達等関係

◎雇入時健康診断における色覚検査の廃止等

平成13年10月1日施行

労働安全衛生法に基づく雇入れ時健康診断は、雇入れた労働者の適性配置や入職後健康管理の基礎資料を得ることを目的として事業者に対して実施を義務づけているもので、色覚検査についてもその一環として実施されてきたものです。

しかしながら、色覚異常についての知見の蓄積により、色覚検査において異常と判別される方であっても、大半は支障なく業務を行うことが可能であることが明らかになってきていること、さらに色覚検査において異常と判断された方について、業務に特別の支障がないにもかかわらず、事業者において採用を制限する事例も見られること等から、今後、雇入時健康診断の健康診断項目としての色覚検査を廃止する等所要の整備が行なわれました。

行政情報

エチレンオキシドを用いた滅菌作業における健康障害防止対策について

平成13年4月1日施行

平成12年11月に行なわれた職業がん対策専門家会議において、エチレンオキシドがヒトに対する発がん性を有するとの検討結果がとりまとめられました。

これを受けて、エチレンオキシドを用いた滅菌作業等を行う労働者の健康障害防止対策の徹底を図るため、関係法令の改正が行なわれた。

（1）規制対象となる滅菌作業

対象になるのは、エチレンオキシド及びエチレンオキシドを1%以上含む滅菌用ガスによる滅菌作業です。

（2）小型の滅菌器におけるばく露防止措置

内部に人が立ち入ることができない構造の小型の滅菌器を用いる作業では、一定の性能を有する局所排気装置を設置するか、エアレーションを行う設備を備えたものを用いること。

（3）大型の滅菌器設備におけるばく露防止措置

上記に該当しない大型の滅菌設備や部屋全体を滅菌する設備で内部に人が立ち入る構造の滅菌設備における作業において、内部に立ち入る場合には、エアレーションを行った上で、有機ガス用防毒マスク等を使用し、残留するエチレンオキシドによるばく露を防止しなければなりません。

（4）作業主任者の選任

滅菌作業については、特定化学物質等作業主任者を選任しなければなりません。（平成15年5月1日以降の作業から）

（5）作業環境測定

滅菌作業を行う屋内作業場では、6ヵ月以内ごとに1回、作業環境測定士による作業環境測定を行なわなければなりません。（平成14年5月1日以降、6月以内ごとに行う必要があります。）

降、6月以内ごとに行う必要があります。）

（6）特定業務従事者健康診断

エチレンオキシドを用いて行う滅菌作業に従事する労働者を対象として、配置換え及びその後6月以内ごとに1回、定期に、一般健康診断を行なわなければなりません。この健康診断の項目、結果の記録、事後措置等については、すべての労働者に義務付けられている1年以内ごとの一般健康診断の場合と同じです

☆エチレンオキシドの有害性等について

※発がん性

IARC(国際がん研究機構)

グループ1（ヒトに発がん性あり）

日本産業衛生学会

第1群（人間に対して発がん性がある物質）

ACGIH（米国労働衛生専門家会議）

A2（ヒトに対する発がん性が疑われる）

※人体への影響

（出典：中災防 科学物質の危険・有害便覧）

・濃厚な液体がつくと、水泡ができる。

・目にはいると、角膜炎をおこすことがある。

・蒸気を吸入すると、低濃度の場合は悪心・吐き気、高濃度の場合は、目・皮膚・粘膜を刺激する。

・多量に吸入すると、麻酔作用を起こし死亡することもある。

「運動指導の実際」

宮城産業保健推進センター相談員

東北労災病院リハビリテーション科部長 小林 恒三郎



運動指導のポイント

健康診断の有所見率が50%近くになっていて、しかもその問題の大部分が生活習慣に基づくものです。そのような現状では産業保健の中でも運動指導は最も重要でその効果が期待されているものでしょう。

運動指導が有効であるための要点は、まずしっかりと動機付けがなされること、そして継続されることです。

動機付けのためには、運動というものが正しく理解されること、そしてその有用性が理解されることが必要と考えます。また継続のためには、指導される運動が、いつでも、どこでも、無理なくそして楽しく実行できる内容でなければならないでしょう。では実際に指導する内容を以下に示します。

運動の生理についての説明

体を動かすということは筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、このために使われるエネルギーを運動エネルギーといいます。安静時と運動時では必要とされるエネルギーは10倍以上にもなることがあります。

ではこのエネルギーはどのようにして作られるのでしょうか？

機関車が列車を引っ張って走るためのエネルギーは、石炭を燃やした熱エネルギーが源です。人体でも燃料が燃焼する時に生じるエネルギーが運動エネルギーの源です。むろん人体で石炭が燃えているわけではありません。人体では糖質、脂質そしてたんぱく質の三大栄養素を酸化させることによってエネルギーを生み出しているのです。より強い運動をすると呼吸が速くなります。それは強い運動はより多くのエネルギーを必要とします。そこでより多くの栄養素を燃焼させる必要があります。より多くの酸素を必要とするのです。より多くの酸素を取り込むために呼吸が速くなり、取り込んだ酸素をより多く運搬するために心臓はより速く脈打つことになります。逆に一度に多くの酸素を取り込める人ほどより強い運動が可能になるとも

いえます。そこで酸素を取り込む能力、すなわち最大酸素摂取量は、体力の代表的な指標として用いられます。

肥満と運動

たとえば、ふつうの成人が1時間ジョギングをしたときにどの程度のカロリーが消費されるのでしょうか？様々な条件で異なりますがおおよそ100Kcal程度です。一般成人男子の摂取カロリーを2200Kcalとしますと20分の1以下ということになり、カロリー制限の代用としての運動はあまり意味がありません。肥満の解消には食事のカロリー制限が第一義であるというのはこのためです。

しかしカロリー制限だけをおこなった人とカロリー制限と継続的な運動をおこなった人とを比べると、数ヶ月の後では明らかに運動をおこなった人の肥満の改善が優れています。なぜでしょうか？継続的に運動をおこなうと先に記述した最大酸素摂取能力が2～3ヶ月で向上します。つまり体力が向上するのです。体力が向上すると疲れにくくなります。疲れにくくなると日常の活動量が増加します。また一つ一つの動作が機敏になります。この段階になって初めて一日全体のカロリー消費量が有意に増加するので上記のような結果になるものと考えられます。

運動の種類

軽い全身運動（低負荷運動）は有酸素運動とよばれ、これを一定時間継続し繰り返すと酸素摂取能力が向上します。一方強い運動（高負荷運動）は無酸素運動で、これを繰り返すと筋力が強くなります。もう一つ筋肉をゆっくりと引き延ばすストレッチ運動は筋疲労に有効です。有酸素運動の代表的なものはジョギング、ウォーキング、サイクリングなどがあります。無酸素運動の代表はバーベル上げなどです。目的によって運動の種類を変える必要があります。

たとえば、心臓や肺の能力を高めて持久力を高めたいのであれば有酸素運動を主体にすべきです。腰痛を防止したいのであれば腹筋や背筋それ以下

肢筋力の強化運動が必要でしょう。

現時点で生活習慣病の予防と改善に有効であるとされる有酸素運動の運動処方の実例を述べましょう。

まず、朝でも昼でも夜でもいつでもいいので、週に3回程度、仕事とも家庭生活とも関係のない時間を30分作ります。それが一週間達成できたならば、その時間に散歩をすすめます。それがしばらく続けることができたなら散歩中に3分ごとに脈拍数（1分あたりの脈拍）を測るようにします。それができればその脈拍数が（220－年齢）×0.6程度になるように歩く速さをあげていただきます。速く歩くと脈拍は速くなり、ゆっく

り歩くと脈拍が低下することが体験できます。あとはそれを継続するだけです。

この指導のポイントは、はじめから運動を意識せず時間を作ることから始めている点です。また時間帯にはこだわらない点です。まず生活の中で無理なくできるリズムを指導する点です。そこから始まり最終的には運動強度を意識した習慣を身につけてもらおうというものです。散歩は実行しやすいので例としてあげましたが、これはサイクリングでも水泳でも何でもいいのです。ただ30分程度同じ強さが維持できる運動であればいいのです。

表1 運動の種類

	運動種目	特徴
有酸素運動	ウォーキング ジョギング サイクリング 水泳	心肺機能強化 耐糖能向上 体脂肪低下 全身運動
無酸素運動	バーベル スクワット ボディービルディング	筋力強化 局所強化 体脂肪率低下
ストレッチ	ストレッチ体操	筋疲労除去 リラクゼーション

表2 運動の頻度など

有酸素運動	週に3回30分以上	目標心拍数（220－年齢）×0.6
無酸素運動	毎日最大筋力の80%数秒	各筋ごと
ストレッチング	毎日2～3呼吸	各筋ごと

宮城県における特定化学物質取扱作業の実態調査
—規模の大きい事業場でも個人レベルでの作業管理が必要—

宮城産業保健推進センター相談員 加美山茂利

1. はじめに

宮城産業保健推進センターでは平成9年以来、県内における有害作業の実態について、アンケートによる調査と作業環境測定による調査とを組みあわせることによって、より現実的な実態を示し、改善に役立つ助言を行なってきました。

平成12年度の調査研究としては、特定化学物質（以下、特化物と略称）をとりあげ、県内事業場の実態を調査しました。

2. 特化物取扱作業の統計情報

宮城労働局の統計資料では、平成元年以降、平成12年までの管内の化学物質による業務上疾病発生数は、平成4～6年は年間5～8人と多かったのですが、それ以外では1～3人と比較的少ない状況でした。特化物取扱事業場は平成元年から8年までは114～147カ所でしたが、9年以降は急激に減少し、70～80カ所となりました。取扱作業員数は元年の1,900人から漸増し、10年には3,200人となり、1事業場当たり取扱作業員数は14人から45人へと急激に増加し、取扱作業場の大規模化を示しています。平成11、12年は取扱事業場数はやや増加しましたが取扱作業員数に大きな変動はありませんでした。

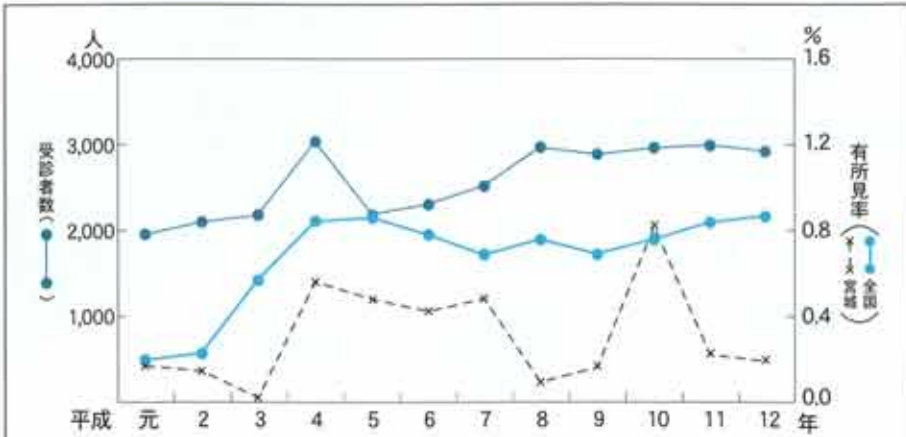


図1 宮城県における特化物特健受診者と有所見率の推移

や増加しましたが取扱作業員数に大きな変動はありませんでした。

特化則による特殊健康診断有所見率は平成元年から12年まで0.0～0.6%と全国平均よりかなり低率ですが、9年だけは0.9%と全国並みでした（図1）。

3. 調査研究の方法と対象

県内に所在する労働衛生関係の機関のご協力をいただき、過去から現在まで特化物を取り扱ったと思われる事業場221カ所をリストアップし、これらの事業場に郵送法によるアンケート調査を行ないました。返送数は82通でしたが、うち「特

化物取扱あり」としたのは57通で、有効回答率は25.8%ですが、上の労働局の統計資料の平成12年度の特化物取扱事業場125カ所に対しては45.6%と比較的良好な回答率といえます。

このアンケートの中で、特化物取扱作業環境の測定を希望した6事業場、及び直前に測定を完了し測定結果の提供を申し出られた1事業場の延べ15作業場所については、測定成績、並びに換気設備、呼吸用保護具の使用状況の調査も行ないました。

4. 調査研究の成績

1) アンケート調査結果について

回答のあった57事業場のうち最も多い業種は「電気機械器具・金属製品製造業」で40%を占め、次いで「その他の製造業」21%、「その他」が17%とつづきました。「その他」は上下水道、紙・パルプ加工、冷蔵庫業等多様でした。事業場の総労働者数は5人から1,900人に及んでいましたが、50～99人が20%、500～999人が14%で、1,000人以上も9%もありました。また特化物取扱作業員は1～9

人の総労働者数は5人から1,900人に及んでいましたが、50～99人が20%、500～999人が14%で、1,000人以上も9%もありました。また特化物取扱作業員は1～9

人が44%を占めたものの、100～999人が7%もあり、特化物作業の大規模化がうかがわれました。男女比も9：1と極端に男性が多い点など、鉛や有機溶剤取扱作業とは異なった特徴が見られました。

取扱っている特化物の種類で多いのは、硫酸、硝酸、塩化水素、アンモニアなど第3類物質の酸・アルカリ類ですが、塩素、フッ化水素、クロム、シアン化合物などの第2類物質にも金属メッキや半導体製造の作業が多いことがうかがわれます。

職場での特化物取扱作業管理については、図2にみるように、作業主任者の選任86%、局排設置

51%、化学物質の名称表示70%、化学物質の安全データシート（MSDS）の表示60%、用後処理装置の設置47%などから見る限り、かなり体制が整いつつあると思われました（図2）。

作業環境

測定を「定期的に実施」及び「実施したことがある」を合わせると64%でしたが、「該当せず」が21%もあ

るので、実施率は80%と良好です。測定結果は第1管理区分が98%、第2管理区分0.8%、第3管理区分1.8%でした。

特化則による特殊健康診断の受診者は延べ3,909人ですが、有所見者は6人で有所見率は0.15%と低率でした。比較的有所見率の高い取扱特化物はベンゼン、シアン化合物、クロム酸、フッ化水素でした。

2) 特化物取扱作業環境測定等の結果について

作業環境測定を行なった15作業場所での取扱特化物は、表にみるように、フッ化水素、塩化水素、

硫酸、塩素、カドミウム、シアン化合物、クロム酸、アンモニアなど多種類に及んでいましたが、作業環境測定結果はいずれも第1管理区分でした（表）。

- 1.特化物作業主任者の選任
- 2.第一類物質の取扱い設備
- 3.特定第2類物質に係る密閉設備
- 4.特定第2類物質に係る局排装置
- 5.化学物質の名称及び有害性の表示
- 6.特別管理物質に関する掲示
- 7.化学物質の安全データシート(MSDS)の掲示
- 8.用後処理装置の設置

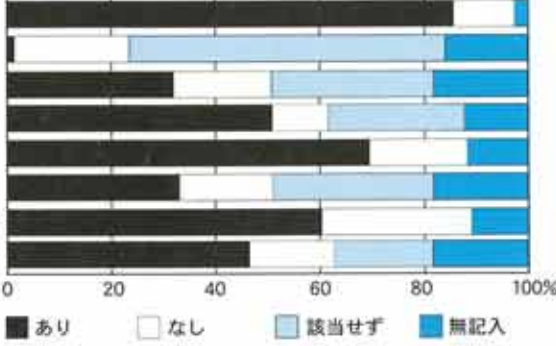


図2 特化物作業管理体制についての割合

同時に実施した排気装置の設置状況や呼吸保護具の設備では、規模の小さい所では問題があり、規模の大きい所ではよく整えられて

いました。しかし、特殊健康診断有所見率は規模の大きい所で高く、個人レベルでの作業管理や健康管理、健康教育を徹底することが必要であることが知られました。

5. おわりに

宮城県内の特化物取扱作業は規模が大きくなるにつれて、それに伴った問題点も出てきていることがわかりました。これらの調査研究結果を今後の保健指導に生かすことが必要です。

本調査研究にご協力をいただいた事業場、関係機関に感謝します。

特化物取扱作業場の作業環境測定と特殊健診結果

事業場	特殊健診		作業場所の 作業内容	取扱特 化物名	A 測定	B 測定	管理 区分	排気装置	呼吸用 保護具
	受診者 (人)	有所見率 (%)							
1	51	3.9	シリコンウエハー・ ストリップ・ エッチング	弗化水素	I	I	I	囲い式 局排装置	直結式小型 防毒マスク
				硫酸ミスト	I	-	I		
				硝酸	I	-	I		
				塩化水素	I	-	I		
2	4	0	水道水滅菌	塩素	I	-	I	なし 換気扇	なし
3	15	0	エッチング	弗化水素	I	I	I	囲い式局排	酸用マスク
4	20	0	ロウ付け	カドミウム	I	-	I	外付け式 局排	なし
5	10	0	メッキ作業	シアン化合物	I	I	I	外付け式 局排	なし
				クロム酸	I	I	I		
6	-	-	水処理	アンモニア	I	I	I	なし	なし
7	34	2.9	メッキ作業 排水処理	シアン化合物	I	-	I	外付け式 局排 換気扇	防毒マスク 空気呼吸器
					I	-	I		
					I	-	I		

仙台産業保健センターの活動状況について

仙台市医師会 佐治 公明

平成13年8月仙台市医師会館が若林区舟丁の元南警察署の跡地に、仙台市急患センターと合築の形で新築されました。

仙台産業保健センターは、この仙台市医師会館3階に独立した部屋を設け、活動しております。

当センターは塩釜地区地域産業保健センターの機能拡充として平成10年に設置されたもので、仙台市と黒川郡を担当し、事業としては夜間及び休日の健康相談と個別訪問産業保健指導を行っています。協力医として夜間相談に52名、休日相談に38名、個別訪問相談に41名の日本医師会認定産業医が参加しております。相談日と時間は、夜間健康相談が奇数月の第3水曜日、偶数月は第3木曜日（休日に当たる場合は前後）午後7時から9時まで、休日健康相談については第3日曜日の午前10時から午前12時までとし、個別訪問指導は申込み時点で希望日に合わせ出務医と日程調整を行って対応、訪問時間は午後1時30分から午後3時30分までとしております。

平成12年度は夜間一般相談窓口、夜間心理相談窓口および休日相談窓口をそれぞれ12回実施し、相談件数はそれぞれ7件、6件、9件でした。相談

の内容は健康診断事後指導、体調不良（胸痛、動悸、むくみ、腰痛、難病など）、メンタル的なもの（セクハラ、上司とあわない、職場になじめない、自信喪失など）でした。これらに対し食事や運動の指導、生活習慣改善指導、専門医への受診指導、対人関係への助言などが行われました。

また、個別訪問産業指導は27回、27事業所に対して実施しました。職場巡視では換気と通気や採光と照明の指導、作業事故についての助言、騒音対策、眼性疲労防御、分煙指導、災害時の通路確保や労災事故防止の指導が行われました。その他健康診断事後指導や疾病相談を受けました。特に高血圧、糖尿病疑への指導、長期欠勤者への対応、職場復帰の指導、メンタルヘルス、神経症、異常行動者への助言などが行われました。

しかしながら当センターはまだ十分に活用されていないと考えられるので、仙台労働基準監督署や宮城労働基準協会仙台支部のご協力を仰ぎ、相談および個別訪問に関する費用は無料であることを強調して、事業所への周知徹底を図っておるのが現状です。



「食」をとおして皆さまの健康づくりをお手伝いいたします 栄養士ネットワーク「Eatケア」

私たち、栄養士ネットワーク「Eatケア」の栄養士、管理栄養士は個人のため、また社会のために「食」を中心に健康を守るサポートをいたします。

「Eatケア」では、企業、地域の全年代の人々にそれぞれに合わせた方法により栄養指導をいたします。

健康維持の「食」
成長を助ける「食」
治療のための食事



企業の健康保険組合において医療費の増加は大きな社会問題であります。社会のために、また個人の健康な生活のためにも健康の維持、生活習慣病の予防・改善は必須となっています。

私たち栄養士ネットワーク「Eatケア」ではご要望にあった内容で生活習慣病予防のサポートをさせていただきます。

これらを行うには個人の生活習慣を見直し、食生活を少し変える、運動を普段の生活に取り入れるなどです。

生活習慣病予防・改善

講演

「食習慣を見直して生活習慣病の予防を」
「こんな食べ方、選び方で健康維持を」
「残業の日の夕食のとりかた」
「お弁当のすすめ」
「ガンバルお父さん・・・単身赴任中の食生活」
「肥満解消・・・あの日に帰りたいあなたへ」
などご要望のテーマに合わせます

調理

「調理実習・生活習慣病予防献立」
「調理実習・一食500キロカロリーを体験」
「料理のポイント・デモンストレーションと試食」など

運動

食だけでなく運動でも生活習慣病予防・改善を健康運動指導士・管理栄養士がおこないます。
「あなたの生活に運動を」
「バランスよい食事と楽しい運動でダイエット」など

健康診断から生活習慣病予防・改善のための栄養指導 個人指導

健康診断時、また事後におこないます。個人の検査データ、食事摂取状況などから個人の生活に合わせ、1～数回のコースにして経過をみながら指導させていただきます。

集団指導

健康診断時、また事後におこないます。対象者の状況を把握し、講話や参加型の形式でおこないます。

生活習慣病・肥満も軽度のうちに食事、運動、肥満などの見直しと少しの改善により、健康の維持ができます。私たちは生活習慣改善指導をわかりやすい媒体などを使い効果的にを行います。

※お問い合わせやご依頼は栄養士ネットワーク「Eatケア」

連絡先 千葉 節子 TEL/FAX 022-378-4639
代表 上野 啓子 TEL/FAX 022-279-9337

栄養ヘルスダイヤル

栄養食事療法・生活習慣病予防等食べ物についての疑問等がございましたら電話相談も行っております。お気軽にご相談下さい。

TEL 022-265-8007 FAX 022-261-5912

宮城県栄養士会

みやぎ21健康プラン（中間素案）の概要

宮城県保健福祉部健康対策課発表

1 計画策定の趣旨

急速な高齢化の進展とともに、生活習慣病に起因して要介護状態になる者が増加しており、医療費や介護負担の増大など大きな社会問題となっています。健康づくりは、そもそも個人が主体的に取り組むべきものですが、その実現にあたっては、保健医療関係者、家庭、職場、学校、地域等が一体となって個人を支援していくことが必要とされています。このため、国の「健康日本21」を踏まえ、21世紀初頭における本県の総合的な健康づくりの指針として策定します。

2 計画の期間

平成14年度から平成22年度までの9年間の計画とし、平成17年度に中間評価、平成22年度に最終評価を行うこととしています。

3 基本理念

「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」

4 基本方針

（1）健康寿命の延伸

健康寿命：痴呆や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生きられる期間。

（2）生活の質（QOL）の向上

（3）一次予防の重視

一次予防：病気になるように普段から健康増進に努め、病気の原因となるものを予防・改善すること。

5 重点項目

県民健康栄養調査等において明らかになった健康課題のうち、次の9分野を重点項目として位置付け、29項目の指標について目標値を設定し、健康づくりを推進するための具体的施策に取り組むこととしています。

- ①適正体重の維持 ②バランスの取れた食生活・食習慣の実現 ③生活での運動量の増加
- ④ストレスの解消・休養の確保 ⑤たばこ対策
- ⑥アルコール対策 ⑦8020運動の推進
- ⑧脳卒中の減少 ⑨がん予防対策

6 各論

（省略）

7 推進体制

行政機関をはじめ、職場、学校、保健・医療機関、健康づくり関係団体によるネットワークの構築、連携の強化、情報の共有等を図り、健康づくりに関する多様な取組みを推進することとします。

「健康みやぎ」を実現するために

健康寿命の延伸

生活の質の向上

生活習慣病の減少

（肥満、高血圧、高血糖、高脂血、脳卒中、がん、心臓病等）

生活習慣の改善

- ・栄養・食生活
- ・身体活動・運動
- ・心の健康
- ・たばこ
- ・アルコール
- ・歯の健康
- ・健診受診

みやぎ21健康プラン目標値一覧

項目	指標	現状 (2000年)	目標 (2010年)
栄養・食生活	肥満者の割合の減少（30代以上男性）	28.8%	25%以下
	肥満者の割合の減少（40代以上女性）	28.5%	25%以下
	朝食欠食者の割合の減少（20～30代男性）	27.7%	23%以下
	朝食欠食者の割合の減少（20～30代女性）	18.4%	15%以下
	食塩摂取量の減少（成人）	13.8g	12.5g以下
	カリウム摂取量の増加（成人）	2.9g	3.2g以上
	カルシウム摂取量の増加（20～30代）	528mg	580mg以上
身体活動・運動	野菜摂取量の増加（成人）	325g	350g以上
	意識的に運動を心がけている人の増加	男性 41.7% 女性 48.3%	63%以上
	日常生活における歩数の増加	男性 7431歩 女性 6705歩	8400歩以上 7700歩以上
	運動の習慣化（運動習慣者の増加）	男性 22.8% 女性 25.4%	41%以上 49%以上
	何らかの地域活動を実施している者の増加（60歳以上）	男性 25.8% 女性 28.3%	58%以上 50%以上
	保健所や市町村が実施する運動指導を受けた人の増加	15,656人	60,000人
	健康運動マンパワーの増加	健康運動指導士 111人 健康運動実践指導者 361人	200人 700人
	検診受診者のうちストレス自己チェック実践者	—	100%
	気軽に相談できる相手のいる人の増加	70.1%	100%
	ストレス（心の健康）相談を標榜している相談窓口	—	1市町村1ヶ所以上
たばこ	喫煙の健康影響に関する知識の普及	27.3～90.6%	100%
	未成年者の喫煙の減少	—	0%
	禁煙希望者の支援による喫煙率の減少	男性 56.2% 女性 13.7%	38% 8%
	公共施設における分煙対策の促進	61.2%	100%
アルコール	多量に飲酒する人の減少	男性 12.5% 女性 0.5%	7.0% 0.3%
	未成年者の飲酒の減少	—	0%
	「節度ある適度な飲酒」を知っている人の増加	38.4%	100%
歯科	3歳児の一人平均むし歯数	2.76本	1本以下
	80歳で20本以上むし歯を保持する割合	18.9%	20%以上
	かかりつけ歯科医を持つ割合	42%	70%以上
脳卒中	自分の血圧を知っている人の割合	65.3%	80%
	血圧の正常値を知っている人の割合	69.4%	80%
	定期検診受診率の向上	74.6%	80%
がん	がん検診受診率の向上	肺がん・胃がん 50.2%～61.0% その他のがん 36.4%～41.3%	70% 60%

大崎地区で「健康づくり懇談会」開催

古川労働基準監督署

職場における健康づくりの重要性が強調されているもとで、11月7日、古川労働基準監督署において、大崎地区の産業保健関係者が集まり「健康づくり懇談会」が開催されました。

参加者は産業医2名、衛生管理者5名、事業場内看護婦5名、古川労働基準監督署3名で、

1 事業場における健康づくり活動の経験交流

2 今後における健康づくりの進め方（特に小規模事業場）

を中心に懇談されました。

懇談では、

「THPは必要だが継続が難しい。」

「THP体験セミナーは、大変良かった。」

「健康教室は、職場内で話題になるし、家族でも話題になる。」

「個人の意識が大切だが、企業ではトップの姿勢が決定的。」

「地域との連携がこれからは大事になる。」

「健康づくりでは、体力測定が必要。」

「運動は、自分で簡単に出来るものを。」

など多くの意見が出されました。

更に、地域の関係機関とも連携しながら、大崎地区として積極的に健康づくりに取り組んでいくことが必要であることを確認し、今後大崎地区として「健康づくり運動」を提起していく方向で内容を検討していくことになりました。

平成13年度指導者養成セミナー

仙台市健康増進センター

テーマ「健康日本21～健康づくりの“運動”について考える」

【主催】仙台市健康増進センター（問合せ先 022-374-6662）

【日時】平成14年2月16日（土）午後1時～5時まで

【場所】仙台市シルバーセンター 交流ホール

【定員】300名

【対象】地域、職域、病院、学校、民間施設等で健康教育に携わっている方、健康づくりに関心を持っている方

【参加費】無料

【内容】

第1部

特別講演：生活習慣病予防を意図した健康づくりの基本的なアプローチ

～個人の活力年齢、健康寿命を延ばすための運動～

筑波大学体育科学系 助教授 田中喜代次先生

第2部

講演：運動による健康づくりの展開

東北大学大学院医学系研究科病態運動講座 永富良一先生

総合ディスカッション「健康日本21～健康づくりの“運動”について考える」

司会 健康増進課 北田雅子

宮城産業保健推進センター事業案内

産業保健アドバイザー制度が新たに発足

産業保健関係者の幅広いニーズにお応えし、併せて、地域の産業保健活動の活性化をめざして産業保健支援体制の充実を図るために、当推進センター独自の制度として「産業保健アドバイザー制度」を発足し、次の外部の専門家の先生方を平成13年12月10日付けで委嘱いたしました。具体的には必要に応じ臨時に、研修会講師、情報紙執筆等産業保健関係事業への協力等をお願いすることとなります。

産業保健アドバイザー名簿一覧

氏 名	現 職	備考（専門・得意分野等）
地域産業保健センター関係		
広瀬 俊雄	仙台錦町診療所・産業医学センター所長・労働衛生コンサルタント	塩釜地域産保センター仙台相談所推薦（職場改善助言・健診の活かし方等）
木 村 博	木村医院（女川町）院長	石巻地域産保センター推薦
高橋 郁朗	高橋医院（古川市）院長	大崎地域産保センター推薦（脳神経内科）
渡辺紀予子	東北リコー（株）専属産業医	仙南地域産保センター推薦（社員の健康管理）
大 友 仁	（医）大友病院（気仙沼市）院長	気仙沼地域産保センター推薦（脳血管障害・生活習慣病）
佐藤 良友	今堂医院（石越町）院長	瀬峰地域産保センター推薦
大学・労働衛生コンサルタント・その他一般関係		
石郷岡 泰	仙台北百合女子大学人間学部学部長 人間発達学科教授	（心理学・メンタルヘルス・カウンセリング）
辻 一 郎	東北大学大学院医学系研究科社会医学講座助教授	（公衆衛生学分野）
奥田 惇二	（医）仙南中央病院（柴田町）院長	（精神科・神経科）
佐藤 俊一	労働衛生コンサルタント	（生活習慣病全般・禁煙対策・肥満・騒音・じん肺・腰痛等）
山 形 淳	山形内科消化器科（仙台市）院長・労働衛生コンサルタント	（内科・消化器科）
花上 恭二	労働衛生コンサルタント・第1種作業環境測定士・薬剤師	（化学物質管理・作業環境管理・快適職場形成・保護具等）
東北労災病院（労働福祉事業団）関係		
大山 健二	耳鼻咽喉科部長	（騒音障害等）
松本 雅博	消化器科副部長	（糖尿病）
山 本 毅	消化器科副部長	（肝臓関係等）
伊藤 信彦	循環器科副部長	（心疾患）

◆産業保健相談員名簿一覧◆

職場の健康管理、メンタルヘルス対策、作業環境測定、関係法規の解釈その他産業保健に関するご相談にすべてお応えします。

医学部教授、医学博士、労働衛生コンサルタント、精神科医、産業医、健康診断担当医、歯科医、元労働基準監督署長、産業カウンセラー、作業環境測定士、保健婦など14名の産業保健のプロフェッショナルが懇切に丁寧に対応します。

事案によっては、直接会社を訪問して実地相談も行います。（無料）

氏 名	所 属 機 関 等
伊東 市男	伊東医院 院長 労働衛生コンサルタント
加美山茂利	（財）宮城県労働衛生医学協会 副理事長 秋田大学名誉教授・日本産業衛生学会指導医
小林恒三郎	東北労災病院 産業保健科部長 日本神経学会認定医・日本リハビリテーション医学専門医
小松 昭文	（財）宮城県労働衛生医学協会 理事・健診センター副所長 労働衛生コンサルタント
佐藤 洋	東北大学大学院医学系研究科 環境保健医学 教授 日本産業衛生学会指導医
丹野 憲二	丹野皮膚科医院 宮城県医師会産業保健担当常任理事
山口 郁夫	ヤモト歯科医院 理事長 労働衛生コンサルタント
若狭 一夫	春日療養園 診療医 元企業専属産業医・労働衛生コンサルタント
三塚 浩三	三塚神経科・内科クリニック 院長 宮城県精神保健福祉審議会委員
佐藤 祥子	仙南中央病院 心理室主任 労働省認定中級産業カウンセラー
片岡 ゆみ	宮城大学看護学部 講師 元企業健康管理センター勤務・保健婦
阿部 裕一	阿部産業安全衛生事務所 所長 労働安全・衛生コンサルタント・第1種作業環境測定士
佐藤 吉洋	中災防・東北安全衛生サービスセンター 技術専門役 労働衛生コンサルタント・第1種作業環境測定士
橋内 正二	橋内労務管理事務所 所長 元労働基準監督署長・社会保険労務士

I 産業保健研修会のお知らせ

(会場1) 仙台市医師会 5階研修室 (仙台市医師会・産業保健推進協議会との共催)

No.	日時	定員	研修テーマ等	備考
1	平成14年 2月13日(水) 13:30~15:30	100人	演題「電離放射線障害防止規則等の一部改正について」 講師 仙台労働基準監督署安全衛生課労働基準監督官 菅原聡也氏 演題「最近の感染症と対策について」 講師 東北大学大学院医学系研究科分子診断学教授 賀東満夫先生	●受付 当日会場にて受付 ●資料代 1000円
2	3月13日(水) 13:30~15:30	100人	演題「エチレンオキシドの健康障害防止対策について」 講師 仙台労働基準監督署安全衛生課長 戸村章治氏 演題「職場の腰痛予防対策について」 講師 東北労災病院 リハビリ科産業保健科部長 宮城産業保健推進センター 産業保健相談員 小林恒三郎先生	●研修単位 生涯更新1 専門1単位 (又は基礎後 期2単位)

(会場2) 宮城県医師会館 5階ホール (宮城県医師会との共催)

No.	日時	定員	研修テーマ等	備考
1	平成14年 2月6日(水) 18:00~21:00	200人	演題「皮膚科の立場から見た有害業務管理」 講師 宮城県医師会常任理事 宮城産業保健推進センター 産業保健相談員 丹野 憲二先生 演題「運動指導の実践について」 講師 東北労災病院 リハビリ科・産業保健科部長 小林恒三郎先生 演題「産業化学物質による環境汚染と生体影響」 講師 東北大学大学院医学系研究科教授 (環境保健医学分野) 宮城産業保健推進センター 産業保健相談員 佐藤 洋先生	●受付 当日会場にて受付 ●日医認定 研修単位生 涯専門3単 位 又は基礎後 期3単位

申込み要領

1 会場1の場合

- (1) 申込方法 研修当日 会場受付します。
- (2) 対象者等 対象 産業医・産業看護職・安全衛生、人事労務担当者
定員100人
- (3) 受講料 資料代として1000円
- (4) 会場 仙台市医師会館 5階研修室 (仙台市若林区舟丁64-12)
- (5) 照会先 仙台市医師会 TEL 022-227-1531

2 会場2の場合

- (1) 申込方法 研修当日 会場受付します。
- (2) 対象者等 対象 産業医等・定員200名
- (3) 受講料 無料
- (4) 会場 宮城県医師会館 5階ホール (仙台市青葉区大手町1-5)
- (5) 照会先 宮城県医師会 TEL 022-227-1591

II 健康診断機関 産業保健研修会のお知らせ

場 所 宮城産業保健推進センター会議室
定 員 30名 (定員になり次第締め切らせていただきます)
申込方法 FAX又は郵送でお願いします。
対 象 者 二次健康診断機関の医師・看護職・事務職等関係者
受 講 料 無料
申込先 宮城産業保健推進センター
〒980-6012 仙台市青葉区中央4丁目6番1号
住友生命仙台中央ビル (SS30ビル) 12階
FAX:022-267-4283 TEL:022-267-4229

No.	日時	研修テーマ等	備考
1	平成14年 1月24日(木) 15:00~17:00	テーマ「二次健診給付について」 講師 宮城労働局労働基準部労務補償課 テーマ「労働衛生の現状と健康診断の留意点」 講師 宮城労働局労働基準部安全衛生課 テーマ「各健康診断の改正点について」 雇入れ時・電離放射線・VDT健診等 講師 推進センター相談員・労働衛生コンサルタント 小松 昭文先生	生涯研修(専門) 2単位 又は基礎後期2 単位

III THP&快適職場推進宮城大会

- 1 対 象 者 事業主、安全衛生関係者、人事労務担当者、産業医等
- 2 定 員 120名
- 3 受 講 料 無料
- 4 場 所 古川市駅前大通「芙蓉閣」
- 5 申 込 先 宮城産業保健推進センター

No.	日時	研修テーマ等	備考
1	2月15日(金) 13:30~15:30 古川市芙蓉閣	講演「心を楽にし、あるがままに生きる イキイキ人生を送るための処方箋」 講師 浜松医科大学名誉教授 大原健士郎先生 (うつ病・自殺予防・森田療法第一人者)	基礎後期 又は 生涯専門研修 2単位予定

ビデオ貸出年間ベストテン 2001

	ビ デ オ	発行所	上映時間
1位	新メンタルヘルス 大切な心の健康/部下の異変に気づいたら	アスバ	各24分
2位	管理・監督者の安全OJT (全3巻)	PHP研究所	21~22分
3位	安全衛生の基本と心得 (全3巻)	PHP研究所	各15分
4位	新入社員のための安全衛生入門	中央労働災害防止協会	25分
5位	管理・監督者のためのストレスマネジメント (解説編/事例編)	アスバ	16/25分
6位	ヒューマンエラーによる事故防止「ハート&ハード」	大阪地中線協会	16分
7位	現場で役立つ熱中症対策	大塚製薬	13分
8位	安全な有機溶剤作業の基礎知識 (改訂版)	PRC	25分
9位	死の四重奏 肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症	アスバ	25分
10位	VDT作業を楽しく 心とからだをリフレッシュ	中央労働災害防止協会	23分



ご利用いただける日時

- 休日を除く毎日AM9:00~PM5:00
- 休日/毎土・日及び祝祭日 7月1日

ご利用料金

- 原則として無料

ご利用のお問い合わせ

- 宮城産業保健推進センター

TEL.022-267-4229



さんぽみやぎ

平成14年1月 20号

発行/労働福祉事業団
宮城産業保健推進センター

〒980-6012

仙台市青葉区中央4丁目6番1号

住友生命仙台中央ビルSS30 12階

TEL.022-267-4229 FAX.022-267-4283

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo04/>