

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和2年5月発行

第214号

## 従業員の健康を守り！職場の健康づくりを応援します！

十日町地域産業保健センター

コーディネーター 江村 文雄

心身をよりよい状態に保つと、毎日が元気はつらつ過ごせるだけでなく、仕事などの生産性もあがります。職場における定期健康診断は皆さんの健康維持増進に役立ててこそ意義があるのです。さらに、事業場の定期健康診断結果について“医師からの意見聴取”の実施は“労働安全法第66条の4”により事業主に義務付けられております。また、健診結果に異常値があるなど医師の意見を踏まえ、対象労働者に対する適切な措置を行い、より労働者の健康を守り職場の健康づくりに役立てていただくことに十日町地域産業保健センターは応援します。

“いま”の健康づくりが、“未来”の健康につながります。定期健康診断結果は、病気の早期発見だけでなく、健康の維持、病気の予防に役立てることが出来ます。メタボリックシンドロームや高血圧、高血糖、脂質異常などの動脈硬化の危険因子があると、将来、心臓病や脳卒中のリスクが高まり、さらに糖尿病は腎臓病などさまざまな合併症を招きます。働き盛りの方がそのような事態にならないためにも職場の“定期健康診断結果の医師の意見聴取”を行い適切な対応が重要なのです。

また、メンタルヘルス不調は、長期間の病休（うつ病等）の原因である可能性があり、将来の認知症リスクになるおそれもあります。

現在、日本人の「平均寿命」と自立して、生活できる期間である「健康寿命」の差は、男性は約9年、女性は約12年です。健康寿命をできるだけ延伸し、平均寿命に近づくようにするには、“いま”働き世代から心身により健康状態を保つことなのです。

さらに、令和元年8月号で「なくそう！望まない受動喫煙」と題し、十日町保健所長 武藤先生より健康ワンポイントアドバイスをいただきましたが、健康増進法の一部改正に伴い“2020年4月1日”から2人以上の人が利用する全ての施設は、原則屋内禁煙となりました。施設の屋外は喫煙可能ですが、受動喫煙が生じないように配慮が必要です。

第二種施設等（事務所・工場・飲食店・交通機関など）屋内で喫煙室を設ける場合の対策・基準は？

- ① 喫煙室は従業員や利用者を含め、20歳未満の人は立入禁止です。
- ② 標識の掲示が必要です。施設の出入口の見やすい場所に設置してください。
- ③ 喫煙室以外の屋内の場所にたばこの煙が出ないようにします。
- ④ お店や事務所などの種類で設置できる喫煙室が違います。（喫煙専用室・加熱式たばこ専用喫煙室等、設置後は保健所へ「喫煙可能室設置施設届書」を提出）

受動喫煙によって年間1万5千人の方が死亡しているといわれ、深刻な問題となっております。受動喫煙によって成人の場合、肺がんや虚血性心疾患・脳卒中の危険性が高くなります。周囲の大切な人々や家族、子供たちに受動喫煙をさせないためには、たばこを吸っている人々が全面的に禁煙することが必要であり、それ以外に方法はありません。

最後に、中国発症の「新型コロナウイルス」は全世界に広まりパンデミック（世界的大流行）となりました。私たちができる予防・対策を忠実に実行し健康管理に努めてください。また、早急の治療薬・ワクチンの開発を行い、終息に向かうことを願うばかりです。