



1 相談員の窓

「生活習慣の予防」に寄せて

基幹相談員 谷口 邦子
社会保険診療報酬支払基金 大分支部医療顧問



「メタボ」の対策イコール「生活習慣」ということで、「生活習慣」が重要視されています。

確かに「食事」「運動」「睡眠」など大切なのはわかりますが、その背景を考えると、その人の働き方、人生観などが問題になってきます。

「過重労働」が問題になって、残業の増加によって、食事時間が不規則になったり、夜遅くなったり、運動や睡眠時間が不足したり、「生活習慣」も「元から断たなければダメ！」なのです。

それを考えると

- 1) まずどういう生き方をしたいか
- 2) 仕事による生活の特殊性（日勤・夜勤など）
- 3) デスクワークか肉体労働か
- 4) ストレスがかかるかどうか
- 5) その人の健康観

などが問題になるでしょう。

具体的に取り上げると1)では現在「ワークライフバランス」という言葉が提唱されています。男性、女性にかかわらず、「仕事」と「生活」の部分をどうバランスとるかは個人の問題とは言え、職場にもいろいろな問題が起こってきます。

女性の場合の「産休」「育児休暇」はもちろんのこと、「介護休暇」などいろいろな対応がなされ、「雇用形態」も「常勤」「嘱託」「パート」「派遣社員」など多様化しています。その一部が「フリーター」を生み出しているのかもしれませんが。

2)では職種による労働時間の形態が発生します。

「日勤」「夜勤」「交代勤務」など会社の管理、協力が必要な場合が出てきます。ある会社で健康上の問題で日勤を勧めましたが、経済上の理由（給料が減る）で本人が納得しなかったケースもあります。

残業が多くなる場合は、休憩時間・夕食の代わりに軽食など会社の配慮がほしいところです。

3)運動の指導をする場合、その人の生活を細かく知る必要があります。肉体労働か、デスクワークか、家庭生活での運動の状況（いわゆるスポーツをしているか、畑仕事など体を使っているかなど）です。健康診断の間診で「スポーツはしていないと答えた人が、週末は畑仕事をしている」と答えたケースもあります。主婦業も昔に比べれば電化されたとはいえ、小さい子の育児などまだまだ肉体労働の部分が多いと思います。

4)過重労働の面談の時、対象者が残業時間で選ばれる点には、面談に携わる者にとっては納得がいかない点がありました。時間という物理的なストレスを測定しやすい時間で判断している点です。実際残業時間を申告できないので対象にならない管理職は精神的なストレスは多い上に時間外も多い場合があるからです。過重労働の上司面談で、対象となっている部下より、面談している上司の方が心配になったケースが何度もあります。

5)「健康」あつての「仕事」ですが、昔のような「仕事人間」は減ってきたとは思いますが、日本ではまだまだ「仕事」優先の傾向が強く、最近では「男女共同参画」の考えから、男性の育児休暇（イクメン）の推奨が大分県でも推進されています。

医療界でも医師不足の折、女性医師の環境作りが問題になっていますが、決して女性のためだけでなく、ひいては男性のため、職場のため、社会のためだと思われま

話が抽象的になってきましたが、「生活習慣」の改善のためには、単に「食事」で何を食べるか、栄養をどう取るかだけでなく、いわゆる「食事習慣」が重要視されていますし、「運動」も生活に密着した個別の指導が必要と思われま

「睡眠」もいかにうまく「眠る」ということになりませんが、最近多くなった「うつ病」、の症状の一つが「不眠」だということを考えても、その背景に「ストレス」を抱えているのではないかと考える必要があります。

以上のように「生活習慣」を考えるにあつては、その背景を深く掘り下げて考える必要がありますし、家族はもちろんのこと、職場の協力が大切なことがお判りかと思

「メタボ」対策も後半に入り、「結果」が求められる時期になりました。

もう一度切り口を変えて「生活習慣」を見直してみましょう。



3 研修案内 (7月～ 9月)

※どの研修も、どなたでもお受けいただけます。
電話、FAX、Eメールでお申込みください。

産業医研修	衛生管理者等研修	産業看護職等研修
いわゆる「新型うつ病」について 日時:23. 7. 7(木)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:外部講師 挾間 直己	「熱中症の予防と対策」 日時:23. 7. 5(火)14:00～16:00 会場:⑦ 講師:センター所長 三角 順一	「有害化学物質のリスクマネジメントの進め方」 -MSDSの活用から作業環境改善まで- 日時:23. 7. 22(金)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 田吹 光司郎
「個人情報保護法と健康情報」 日時:23. 7. 13(水)18:30～20:30 会場:④ 講師:特別相談員 油布 文枝	「基礎から学ぶ衛生管理講座②」 現場に立てば問題が見えてくる「職場巡視」のコツ 日時:23. 7. 15(金)14:00～16:00 会場:⑦ 講師:基幹相談員 吉良 一樹	「生活習慣病予防に対する食生活からの観点」 日時:23. 8. 4(木)18:30～20:30 会場:① 講師:外部講師 石橋 幸子
「精神障害と労災認定」 日時:23. 7. 20(水)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:特別相談員 寺尾 岳	「過重労働による健康障害防止対策」 労働時間管理から面談指導まで 日時:23. 7. 20(水)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 田吹 好美	産業保健セミナー
「自殺予防と事後対策」 日時:23. 7. 25(月)18:30～20:30 会場:⑥ 講師:特別相談員 影山 隆之	「生活習慣病の予防」 日時:23. 8. 9(火)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 油布 文枝	「安全衛生管理のために」 -加齢と老化について知ろう- 日時:23. 8. 24(水)14:00～16:00 会場:④ 講師:センター所長 三角 順一
「喫煙対策について」実習 -カイトラインによる効果の確認- 日時:23. 7. 28(木)18:30～20:30 会場:⑤ 講師:基幹相談員 田口 信康	「基礎から学ぶ衛生管理講座③」ここまではやっておきたい「健康診断の実施から事後措置」まで 日時:23. 8. 19(金)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 吉良 一樹	「メンタルヘルス対策の進め方」 日時:23. 9. 21(水)14:00～16:00 会場:⑤ 講師:センター所長 三角 順一
「職場におけるメンタルヘルス対策」 (職場復帰支援について) 日時:23. 8. 25(木)18:30～20:30 会場:② 講師:外部講師 増井 太朗	「ホルムアルデヒド含有塗料と 使用する作業場の管理について」 -塗装作業場を中心に測定及び改善について- 日時:23. 8. 30(火)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 田口 信康	カウンセリング研修
「働く女性とがん対策」 -性感感染症としての子宮がん- 日時:23. 9. 2(金)18:30～20:30 会場:① 講師:外部講師 宮川 勇生	「喫煙対策(建物内禁煙、禁煙サポート) によって発生する経済効果」 日時:23. 9. 2(金)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 大和 浩	「事例検討(うつ病)」 日時:23. 7. 12(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
「有害化学物質のリスクマネジメントの進め方」 -MSDSの活用から作業環境改善まで- 日時:23. 9. 10(土)13:00～15:00 会場:③ 講師:基幹相談員 田吹 光司郎	「脳・心臓疾患における労災認定」 日時:23. 9. 7(水)14:00～16:00 会場:① 講師:特別相談員 和田 秀隆	「積極的傾聴のグループワーク」 日時:23. 8. 9(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典 特別相談員 佐用 慎子
「日常の作業管理と職場の快適化」 粉じん作業と腰痛発生予防の取り組み 日時:23. 9. 10(土)15:00～17:00 会場:③ 講師:基幹相談員 青野 裕士	「基礎から学ぶ衛生管理講座④」 ここからはじめるメンタルヘルスのトリセツ (事務局になる人のために) 日時:23. 9. 16(金)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 吉良 一樹	「事例検討(アルコール依存症)」 日時:23. 9. 13(火)18:30～20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典
「生活習慣病予防としての口腔内疾患」 日時:23. 9. 29(木)18:30～20:30 会場:② 講師:特別相談員 安東 俊介	「医薬品の有害反応」 -作業能力に及ぼす影響について- 日時:23. 9. 26(月)14:00～16:00 会場:① 講師:基幹相談員 今井 浩光	

- | | |
|---|----------------|
| 会 | ① 大分産業保健推進センター |
| | ② 別府市医師会 |
| | ③ 中津市医師会 |
| | ④ 佐伯市医師会 |
| 場 | ⑤ 豊後大野市医師会 |
| | ⑥ アイネス |
| | ⑦ コンパルホール |

4 お知らせ

1 メンタルヘルス対策支援センターを設置しています

大分産業保健推進センターでは厚生労働省から委託を受け、当センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を設置し、無料で支援を行います。

メンタルヘルス対策支援センターでは専門家を配置し、①メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談②職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する事業場への個別訪問③事業場における管理監督者教育④メンタルヘルスに関連する情報の提供⑤円滑な職場復帰支援に向けた関係者のネットワークの形成と事例検討会の開催等を行います。

窓口相談・電話相談は月曜日から金曜日午後1時から午後5時迄です

メンタルヘルス対策支援センター

TEL・FAX 097-533-8300

E-mail: mental@oita-sanpo.jp

2 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を開設しています

産業医学振興財団が厚生労働省から委託を受けて、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」を開設しています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

独立行政法人 労働者健康福祉機構



大分産業保健推進センター

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7F

TEL 097-573-8070

FAX 097-573-8074

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>

Eメール info@oita-sanpo.jp

★写真★ (大分県別府市) 写真撮影/大分産業保健推進センター 特別相談員 佐用 慎子

発行者 独立行政法人 労働者健康福祉機構 大分産業保健推進センター 所長 三角 順一