

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

# まもる

NO.48

北九州版

2024



畑たいむのぶらり街歩き  
大分県佐伯市京町通り

特集

もっと知りたい!

「災害時の

健康管理」

の1つ

産業保健活動コンテンツ

ココロとカラダを  
改善するレシピ

西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシクミ

お手軽かんたん セルフケア

Keep report

西日本産業衛生会 活動最前線

からだ想い温泉

私の問診票

元気の源

「福のグルメ



北九州病院グループ  
一般財団法人 西日本産業衛生会

## 寄り道スポット



**1** 寿司ランチ (まこと寿司)  
黒潮の極と呼ばれるほど豊後水道で水揚げされた地魚は種類も多く身が引き締まり脂がのっている。そのため佐伯には寿司海道と呼ばれるほど寿司店が多く安くて美味しいと大評判。



**2** 創業330年の靴屋本店  
元禄2年創業の老舗靴製造店。建物も時代を感じる。店先では定休日でも靴のサンプルを無料で提供しており、靴を使った料理レシピや効用などの普及にも積極的に取り組んでいる。



**3** 歴史と文学の道  
国木田独歩が暫くこの地に滞在していた事で名前が付いた。佐伯城大手門跡から養賢寺までの通りが昭和61年「日本の道100選」に選定され、散歩する市民も多い。



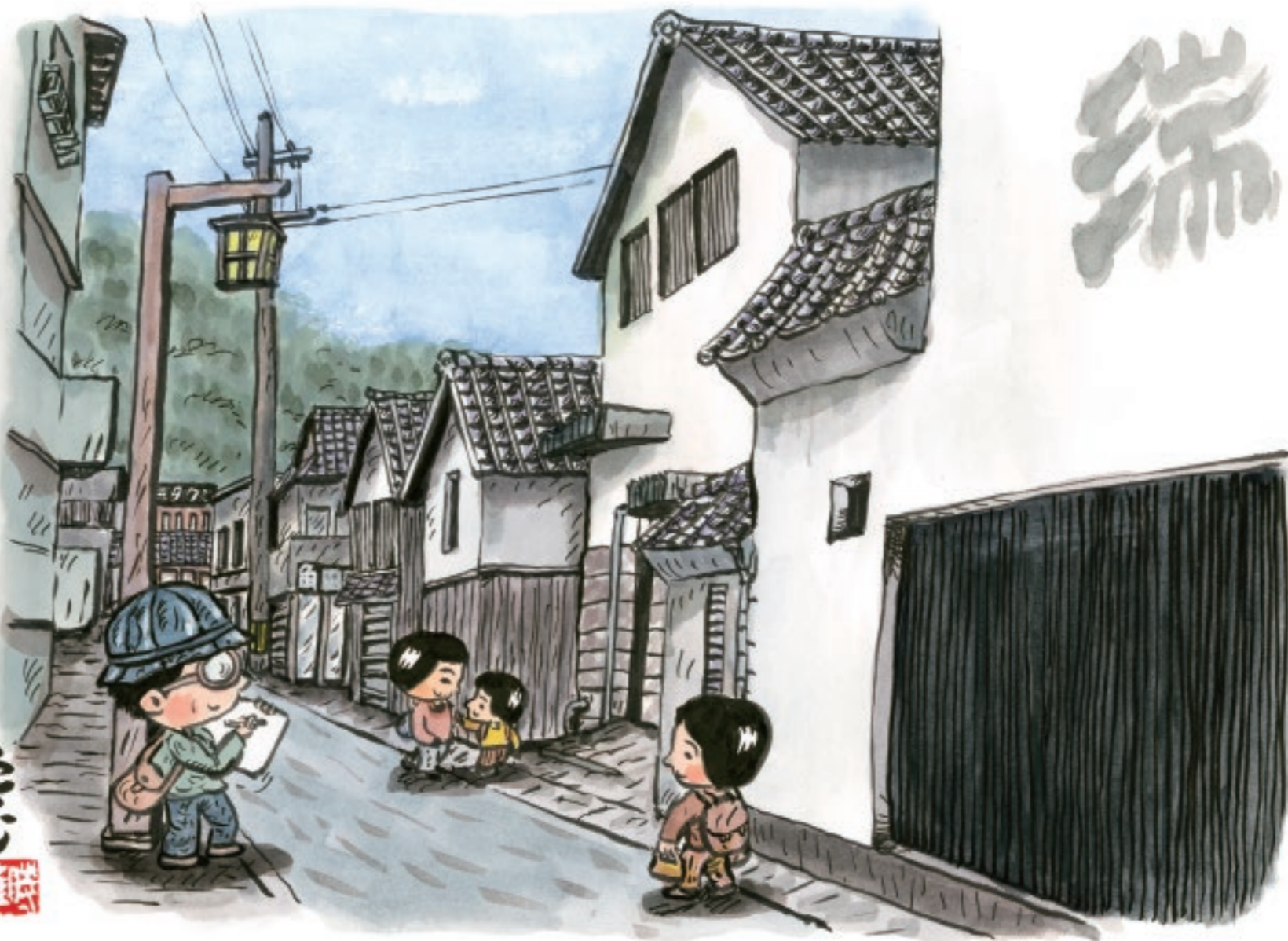
**4** カフェ・ド・ランブル  
ご主人が白壁の蔵をカフェに改装。アンティークな内装と調度品がマッチして落ち着いた空間を作りだしている。居心地の良い店舗には長居をするお客も多い。自家焙煎の珈琲もお勧め。

## 散歩道マップ



たさき  
大分県

カフェを発見。初老のご主人が調度品一つひとつにも拘わった落ち着いた空間を作っていた。帰りの列車までにはまだ少し時間があつたので、深煎りのグアテマラ珈琲を注文し、取材手記の整理を行った。



第21回  
大分県佐伯市京町通り

畑たいむのぶらりの街歩き

畑たいむ  
漫画家・漫画家  
路地裏散策人

1979年週刊少年マガジン増刊号で漫画家デビュー。ノスタルジックな作風が人気で昭和の風情が残る風景や路地裏を描き、雑誌や新聞に発表している。主な著書に「北九州路地裏さんぽ」がある。

寿司海道のチラシに誘われて今回の路地裏散歩は大分県佐伯市。丁度お昼に着く特急電車で佐伯駅に。まずは腹ごしらえと、目当ての寿司海道を目指す。通りは至るところに寿司店が軒を連ね、今回はあらかじめ決めていたお店の暖簾を潜り早速注文。豊後水道の新鮮な鮪ネタに思わず「美味い」と声が出る。値段の安さにも驚きだ。さあお腹も満たされたところで街歩き再開。

京町通りには江戸期創業の靴屋本店、宝来家旅館カフェ茶蔵と趣のある建物が並ぶ。中江川のほとりには大地酒造の酒蔵もあり、且つ佐伯城下で栄えた商人の町であったことが窺える。佐伯城址大手門跡から養賢寺までは日本の道百選に選出された歴史と文学の道。文豪国木田独歩に因んで名づけられた綺麗な石畳が続く。武家屋敷の路地を抜けると、白壁の土蔵をアンティークに改装した

# もつと知りたいたい!

## 「災害時の健康管理」の1つと

近年、全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。そこで今回は、いざという時に備えて知っておきたい「災害時に命と健康を守る」ために必要な知識などについて、北九州総合病院救命救急センター長の黒田宏昭先生と救命救急士の斉宮朋彦さんに教えてもらいました。

感染症や食中毒、エコノミークラス症候群などに注意

ここ10年ほどの間にも、突然の地震や津波、豪雨や台風など、人々の生活や生命が脅かされるような自然災害が度々起こっています。「自分が住んでいる所は大丈夫だろう」と考えるのは危険です。自然災害はいつ、どこで起こるか分かりません。決して他人事ではないのです。

災害時には、安全が確認されるまで、あるいはライフラインをはじめ

めとする復旧活動が進むまで、避難所や自宅などで避難生活を余儀なくされることがあります。不自由の多い避難生活では、さまざまな健康への影響も懸念されます。特に気を付けたい病気には、どのようなものがあるのでしょうか。

「災害時にはライフラインが寸断されることも多く、恐らく一番手に入りにくいのは水でしょう。どこで過ごすかによっても違ってくると思いますが、例えば避難所での集団生活では、こまめに手洗いができないことなどからノロウイルスを

はじめとする消化器系の感染症などが流行りやすくなります。換気が不十分だと新型コロナウイルスやインフルエンザといった感染症にも気を付けなければなりません。また、衛生状態の悪化から食中毒の心配もあります。さらに、水分不足や足を長時間動かさないことによるエコノミークラス症候群にも注意が必要です」(黒田先生)

ほかに持病の悪化や、眠れない、イライラするといった心の不調を感じる人も少なくないようです。

かるといわれており、1日3リットルというのは目安です。この3リットルは飲料水であり、その他にも雑用水が多く必要になります。その間は自己管理で対応してくださいということです。ちなみにライフラインでいうと、仮に首都直下型で想定されているのは、電気1週間・上下水道1か月・ガス2か月といわれています。

ただ、水の配給対応(給水車等)は水を持って来てくれるだけなので、災害用のビニール式の給水タンクなどを備蓄の中に入れておくことが重要になってきます。さらに、それを持ち帰ることを考えると、リュックサックの中にビニール袋を二重にして、その中に水を入れてもらう方法もいいと思います

す」(斉宮さん)

感染症などの病気を防ぐためには、環境や体を清潔に保つことが大事になってきます。

水洗トイレが使えない場合は、便器に黒いごみ袋などをかぶせて、用を足した後、凝固剤で固めるという方法があります。お風呂やシャワーを利用できないときは、ウエットタオルやスプレーなどを使って体を拭くといいでしょう。また、食器にラップを敷けば水洗い不要で節水になり、衛生的に使用できます。井戸水を使う場合は煮沸した方が安心です。その際、カセットコンロがあると便利です。

持病があっても薬を服用している方は、薬と「お薬手帳」も忘れないようにしましょう。

黒田先生によると、万一時のために、お薬手帳の中身や薬の写真やスマートフォンなどで定期的に撮っておくといいそうです。

ほかに、携帯電話の充電用モバイルバッテリーや避難所用のスリッパ、生理用品、幼児用のおむ

つ、小銭などが挙げられます。

「今はキャッシュレスの時代ですが、電気が止まってしまうと電子マネーなどは使えません。コンビニもレジが開かなければお釣りが出ないので、小銭が必要になってきます」(斉宮さん)

車中泊をする場合に気を付けなければならぬのは、エコノミークラス症候群です。狭い座席に長時間座っているなどして足を動かさないと、血行不良が起り、血液が固まり血栓がでやすくなります。

「朝起きて歩くと、その血栓が肺に飛び肺塞栓になって命を落とすこともあります。エコノミークラス症候群を防ぐためには、水分をしっかりとって、定期的に足や体を動かす、できれば足を上げて寝るといったことを心掛けてください」(黒田先生)

普段からの備えと避難生活では環境管理が大切

黒田先生は、「普段から、いつ自分が被災者になるかもしれない」という意識を持つことが大切と言います。もしものときに備えて、水や食料などの備蓄と、すぐに持ち出せるように必要な物(防災グッズ)をそろえておきたいものです。

「水は一般的に一人1日3リットル、3日分の備蓄が必要といわれています。3日間というのは、支援物資等が届くまでに3日程度か

らの備えが、災害時に命や健康を守ることに繋がります。

「家族でハザードマップを見て、この地域のごとまで浸水するか、津波がどこまで来るか、活断層がどこにあるか、避難所はどこにあるかなどを確認しながら、家族で連絡がつかなくなったときの待ち合わせ場所などを決めておくことが大切です」(黒田先生)



北九州総合病院救命救急センター長 救急科主任部長 黒田 宏昭 先生

北九州総合病院救命救急センター 主任 救命救急士 斉宮 朋彦 さん

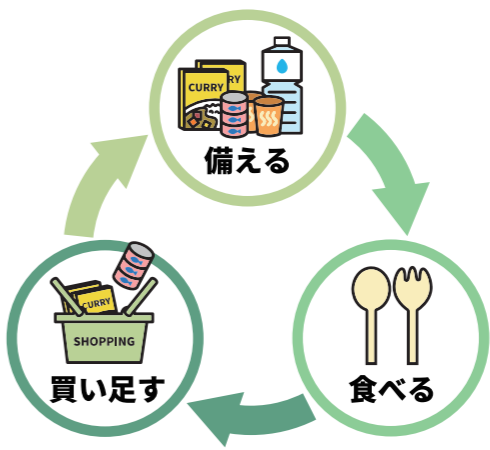
家族で「防災の日」を決めて備蓄品を使った避難訓練を

もう一つ、黒田先生が提案するのが、年に一度「家族の防災の日」を作ることに。「例えば、その日は家族でキャンプをして、備蓄している非常食を食べながら、災害時のシミュレーションを試してみるのも



いいと思います(黒田先生)

備蓄する食品や水には消費期限があります。効率がいいのは、備蓄して普段使いしながら、なくなった分を補充していくという方法です。「家族の防災の日」にみんなが備蓄品を食べると、消費期限切れも防げそうです。



災害は決して人ごとではありません。自分たちが被災するかもしれないという危機感を持ち、もしもの時に何が必要か想像力を働かせて、普段から災害に備えておきましょう。

## 知っているようで知らない 災害時の健康管理のポイント。

災害に対する備えや、災害時に気を付けなければならないことなどについて、こんな疑問にお答えします。



## 災害派遣医療チーム DMAT (ディーマット)

DMATとは？

大規模災害(大地震、航空機や列車事故が起こった時に、迅速に被災地へ駆けつけ、災害の急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持つ救急医療を行うための専門的な訓練を受けた「災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)のことです。Jの活動を担うべく、厚生労働省の主導により育成された専門的災害派遣医療チームが日本DMATです。日本DMATは全国に組織されていて、さらに各都道府県に在籍する日本DMATは地元を守る「県DMAT」として別途に指定されています。



災害拠点病院である北九州総合病院には現在、医師3名、看護師6名、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)2名の日本DMAT隊員がいます。

「DMATの一番の仕事は初期対応です。これまで東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、そして今回の能登半島地震に派遣されました(斉宮さん)。「今回、北九州総合病院から派遣されたのは、黒田先生と私を含めて5人のDMAT隊員です。DMATの

活動は自己完結型なので、救急車に医療機器と5人分の食料、水などを積んで、大阪までフェリーで、その後は陸路で石川県に入り、石川県庁にて本部活動を2月1日から4日間、行いました(斉宮さん)。

黒田先生は、冬山の登山を想定して、必要なものをそろえたといいます。また、斉宮さんによると、「今は非常食の技術も進んでいて、レパートリーも多く、ごはんなども本当においしかった」といっています。

「DMATの活動は助け合いです。本部活動はこれまで経験したことがないので、かなり勉強になりました。DMATの発足は平成17年と、まだ歴史は長くありません。その都度反省して、どういふふうにしていけばいいかブラッシュアップして、今の形になりました。今回の経験から、またグレードアップしていくのではないかと思います(黒田先生)。

私たち一人一人の防災意識が大切なことは言うまでもありませんが、地元で経験豊富なDMATが存在するというのは、やはり心強いものです。

### 災害時の健康管理における季節別の注意点は？

暑い日が続く夏は、特に脱水と熱中症に注意が必要です。こまめに水分・塩分補給を心掛けましょう。また、食べ物が腐りやすいので、食中毒などにも気を付けなければなりません。車中泊をする場合は、サンシールドなどで日除けをするといいでしょう。冬は防寒対策が大切になります。避難所には毛布はありますが、コンパクトにたためる寝袋などを準備しておくといかもかもしれません。

### 非常食は何日分くらい用意しておけばいいの？

大きな災害であるほど、支援物資の到着やインフラの復旧には時間がかかります。食事の必要量は年齢や体型などによっても異なりますが、少なくとも3日分、できれば7日分の備蓄を心がけたいものです。ただ、本当に必要なときに消費期限が切れていたのでは困ります。日常生活の中で消費しながら、一定量の食料備蓄がストックされている状態をキープするといいでしょ。

### 「生活不活発病」というのは、どんな病気？

日常生活が不活発な状態になることで、心身の機能が低下する病気です。災害などによって、「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと、生活不活発病が起こりやすくなります。生活不活発病になると、疲れやすくなったり、日常生活動作や歩行が難しくなったり、また、うつ状態などにつながることもあります。特に避難所では、お互いに声を掛け合い、積極的に体を動かすことが大切です。

### 「災害用伝言ダイヤル(177)」はどうやって利用するの？

「災害用伝言ダイヤル」とは、災害の発生により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。特定の人の安否を確認したり、自分の状況を伝えたりすることができます。「177」に電話をかけ、音声ガイダンスに従って伝言を録音、または再生します。毎月1日と15日などに体験利用できるので、一度、家族間などで体験しておくといいでしょ。

# ココロとカラダを改善するレシピ

産業医・産業保健師とは、企業などにおいて労働者の健康管理等を行う医師と保健師のことです。西日本産業衛生会の産業医・産業保健師が、実際にどんなことを考えたり感じたりしながら、どんな活動を行っているのか。毎回、テーマにそって綴ってもらいます。

今回のテーマは「**化学物質の自律的な管理**」です。

## 新たな化学物質規制が導入 法律遵守型から自律的管理へ

2023年4月より、第14次労働災害防止計画が始まりました。その中の重点項目の1つが「化学物質等による健康障害防止対策の推進」で、化学物質に関しては新しい管理体制に移行しようという流れがあります。

化学物質といえば、日常生活においても薬や化粧品などさまざまな化学物質が使われていますが、少量で比較的安全です。しかし、職場で使用される化学物質

は、その性質や量、使用頻度などを考えると、場合によっては健康への影響が懸念されます。実際、化学物質による休業4日以上、労働災害は年間400〜450件ほど起きていて、ここ10年は横ばい状態です。しかも、職場で使用している化学物質は大体7万種類以上。さらに毎年、新規化学物質が1千種類ほど増えています。その中で危険性や有害性が確認されているのは3千物質ほどあるだろうといわれています。

化学物質による事故や病気は、製造業だけでなく、建設業やサービス業などさまざまな外部資源を有効に使うような仕組みも必要でしょう。

3つ目は、「化学物質の自律的な管理のための実施体制の確立」です。これには、例えば化学物質の管理責任者の設置や、作業者への適切な教育訓練などが含まれます。

これら3つの柱は、化学物質の安全管理と使用を確保するための基本的な方針で、それぞれが相互に関連して法律を適切に実施することで、化学物質による事故や病気を防ぐことができます。

ただ、課題もあります。それは、管理者や作業者の知識とスキルの不足です。自律的管理を実現するためには、教育や訓練プログラムの充実、会社の風土や意識の改革、経営者のリーダーシップ、情報共有と連携、さらに化学物質管理者や保護具着用責任者などの必要な人材を事業所内に適切に配置することが求められます。

特に中小規模事業場には、会社内の適正配置に加えて、必要なときに自律的管理を外からアド



一般財団法人 西日本産業衛生会  
財団本部品質管理部部長  
北九州産業衛生診療所 健康管理部部長・診療部部長  
医師 渡邊 聖二 先生

ビス業などさまざまな業種で発生しています。特に中小規模の事業所で多く発生していて、その原因は法律の規制対象外の化学物質で起こっているというのが現状です。

法律だけでなくすべての化学物質をカバーすることは難しく、各事業所が自ら化学物質の危険性や有害性を調べ、作業者がけがや病気になるないように、その対策を自ら選択して行うことが求められるようになりました。

2022年の労働安全衛生法の改正によって、新たに化学物質管理の制度が導入され、段階的に

進められてきました。大体の基本的な法律は2024年4月に施行され、ここが従来の法律遵守型から自律的管理への大きな転換点になります。

## 外部の資源を有効活用し 知識とスキルの不足を解消

新制度は大きく3つの柱から成っています。1つは、「化学物質の危険性・有害性に関する情報伝達の強化」です。それによって作業自身が化学物質のリスクを理解し、適切な対応を取ることができ、その情報を入手する要となるのが「SDS」、要するに化学物質の取扱説明書です（SDSについてはP18参照）。



2つ目の柱は、「国が定めた管理基準に基づいたリスクアセスメントの実施と対策を基本とする」ということです。自分たちの化学物質の使用状況を評価し、それに基づいてリスクアセスメントを行い、適切な対策を立てることが求

## 雇入れ時の健康診断おこなっていますか？

**Q** 雇入れ時の健康診断は義務ですか？

**A** はい、常時使用する労働者を雇入れる際には、雇入れの前または直後に健康診断を実施する義務があります。これは労働安全衛生法（第66条）及びその規則（第43条）によって定められています。目的は、従業員を配属する際に健康上の配慮が必要

かどうかを確認し、入社後の健康管理の基礎資料とするため、また過去に有害業務に就いていた場合の現在及び将来の健康状態への影響を業務歴により調査するためです。

**Q** パートでも雇入れ時の健康診断は必要ですか？

**A** 正社員以外でも、1年以上（同規則45条の特定業務は6月以上）使用されることが、予定されている者で、1週間の労働時間数が同種の業務に従事する通常の労働者

の4分の3以上である者も対象です。（2分の1以上の者も受診が望ましい）

**Q** 前職での健康診断結果を提出すれば良いですか？

**A** 雇入れ前（3か月以内）に受診した健康診断結果を提出する場合、提出された内容に限り健康診断項目を省略することが可能です。ただし、雇入れ健康診断の項目を省略する

ことはできません。定期健康診断では、省略されている項目がある場合があるので注意が必要です。

**Q** 雇入れ時に特殊健診も必要ですか？

**A** 一定の有害業務（有機溶剤取り扱い等）に従事する場合、特殊健診が義務付け

られています。雇入れ時にも特殊健診が必要になります。

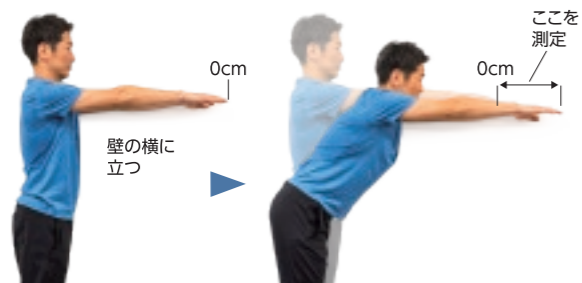


# セルフケア

## 転倒予防のための 身体機能セルフチェック

### 3 ファンクショナルリーチ (動的バランス) どこまで腕を伸ばせるか

- 足を軽く開いて、壁の横に立ち前にならえをします。
- 足を動かさずに身体を前に倒して手先を遠くまで伸ばします。
- 元の位置に上体を戻します。
- 始めの位置から前に出せた距離を結果とします。



評価	1	2	3	4	5
結果	~19cm	20~29cm	30~35cm	36~39cm	40cm~

### 4 開眼片足立ち (静的バランス) 眼を開けて片足立ち

- 両手を腰に当てます。
- 片足を上げ、上げた足は支持足から離します。
- 支持足の位置が動かないようにします。
- 手が腰から離れる、上げている足が支持足又は床につく、支持足が移動する。これらの1つでも該当した時点で終了します。



評価	1	2	3	4	5
結果	~15秒	15.1~30秒	30.1~84秒	84.1~120秒	120.1秒~

- 測定する際の注意点
- 介助者のもとで行いましょう。
  - 滑りにくい床で行いましょう。
  - 準備運動をしてから行いましょう。
  - バランスを崩さない範囲で行いましょう。
  - 痛みが起きそうな場合は中止しましょう。

### 1 2ステップテスト (歩行能力・下肢筋力) 最大2歩幅でどこまで進めるか

- テープなどでスタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- 反動をつけずに大股で2歩進み、両足を揃えます。
- スタート地点からつま先までの距離を測ります。
- 計測値を自身の身長で割って結果を出します。  
計測値cm÷身長cm=結果(2歩幅)



評価	1	2	3	4	5
結果	~1.24	1.25~1.38	1.39~1.46	1.47~1.65	1.66~

### 2 座位ステップテスト (下肢敏捷性) 20秒で何回開閉できるか

- 40cm程度の高さの椅子を準備します。
- 足元に30cm幅のラインを引きます。
- 浅目に腰掛け、椅子の座面を握ります。
- 両足を2本のラインの内側に置きます。
- 「始め」の合図でつま先をラインの外側の床に触れ、すぐに内側の床に触れます。この動作を連続でできるだけ早く繰り返します。
- 20秒間で何回内側の両足のつま先をついたかを数えます。



評価	1	2	3	4	5
結果	~24回	25~28回	29~43回	44~47回	48回~



一般財団法人 西日本産業衛生会  
北九州産業衛生診療所  
健康運動指導士  
梅田 耕太郎

各測定で評価点数が高いほど、転倒リスクが低い状態です。反対に評価点数が2以下の数値がある場合は、転倒などのリスクが高く注意が必要な状態です。下肢の筋力をつけるスクワット運動などを、普段の生活に取り入れてみましょう。



株式会社にしけいは1968年、東京オリンピックの開催を契機とした民間警備の需要の高まりを受けて設立しました。2003年に「株式会社にしけい」と社名を改め、現在、東京、

より質の高い警備の提供と創意工夫で業界屈指の警備会社に成長

西日本産業衛生会 お客様訪問

# スマイルのシフミ

第10回  
株式会社にしけい

社員の「安全・安心」を守りながら、「一人ひとりが働きがいを持てる会社」を目指して。  
福岡市に本社を置く株式会社にしけいは、私たちの街と暮らしの「安全・安心」を守り続けているセキュリティのプロです。社員の皆さんに対しても「安全・安心」を守るために、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。

大阪、そして沖縄を除く九州各県に合計24の支社があり、社員数は3千6百名を数えます。

主な業務内容は、常駐警備、個人のお客様対象のホームセキュリティを含めた機械警備、現金輸送、そして最も得意とするのが空港保安検査部門です。東京国際空港、大阪国際空港、福岡空港、長崎空港、北九州空港の5空港で、ハイジャック等防止検査や預入手荷物検査などの業務を展開しています。千名弱の社員(男女比1:1)が空港保安検査員として従事。国内線旅客者の30%超の取扱数を誇る空港保安検査分野でのリーディングカンパニーとして、安全で快適な空の旅をサポートしています。



2020年に誕生したマスコットキャラクターの「ジャスティー」「フツクル」「ちありん」(福岡市在住のイラストレーター、谷口亮さんのデザイン)は、にじの顔としてテレビCMなどで活躍中です。

二極化する年齢層や勤務場所、勤務時間などに応じた取り組みを株式会社にしけいの健康づくりの取り組みについて、人事部と総務部広



右から  
人事部 主任 川口 美香さん  
人事部 主任 田上 ちひろさん

報室の5名の方にお話を伺いました。「社員の皆さんに健康で長く働いていただくために、まず目指しているのは定期健康診断の受診率100%です。異常の所見があった場合は、必ず二次健診を受けてもらうよう周知徹底しています。また、女性の社員が多いので、婦人科検診を会社負担で追加受診してもらったり、人間ドックを希望する社員には助成金(費用の一部)を出したりしています。

弊社の特徴は、社員の年齢構成が二極化していて、働く場所や業務内容、時間帯などもさまざまということ。中でも常駐警備員は高齢者が多く、転倒事故などを防ぐための体操などを紹介しています。

一方、かなりの比率を占める空港保安検査員は平均20代と若く、しかも人と接する機会が多いため、どちらかというとメンタル面でのサポートが必要。月に1~2回、カウンセラー



左から  
総務部広報室長 兼 人事部担当部長 壇 雅昭さん  
人事部長 兼 人材開発室長 宮崎 征二郎さん  
総務部広報室 兼 人事部 主任 澤田 美和さん

ングを受けてもらっています。社員の健康管理において大切なのは、上司が部下の健康について関心を持っているか、配慮をしているか、常に確認しているかです。メンタル面でも上司が兆候を発見し、一声掛けるといったことを大切にしています。

また、社員の帰属意識を高めるなどのインナーブランディング効果を狙ったものとして、社内報を年3回発行しています。社員にアンケート調査をした結果、テレビCMをはじめとする広告宣伝効果が社員のメンタルに大きく影響していることが分かりました。にしけいで働いていることに誇りを感じ、ここでもっと働きたいという意欲が高まっているようで、社内的な効果も実感しています。」

## Q 脂質異常症にタイプはあるの？

A 3つのタイプがあります。

悪玉(LDL)コレステロールが多すぎる「高LDLコレステロール血症」、善玉(HDL)コレステロールが少なすぎる「低HDLコレステロール血症」、中性脂肪が多すぎる「高トリグリセリド(中性脂肪)血症」の3つです。悪玉コレステロールには肝臓に蓄えられたコレステロールを全身へ運ぶ働きが、善玉コレステロールには余分なコレステロールを全身から回収し、肝臓へ戻す働きがあります。そのため、悪玉が多くて、善玉が少なくても、コレステロールがたまりやすくなります。一般的に女性は閉経後に悪玉コレステロールが高くなる傾向があります。

## Q 脂質異常症の主な原因はなに？

A 危険因子の多くは生活習慣にあります。

生活習慣の中でも、特に食生活と運動不足が脂質異常症に大きく影響しています。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足に加えて、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちな人などは注意が必要です。また、タバコには中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを減らす作用があるといわれています。さらに、高血圧や糖尿病などがあると、脂質異常症になりやすくなります。

## Q 効果的な予防法は？

A 生活習慣を改善することが大切です。

食生活では、動物性脂肪やコレステロールを含む食品を減らし、コレステロールを減らす働きがある不飽和脂肪酸を多く含む青魚や植物性タンパク質、食物繊維を積極的に取り入れましょう。また、運動はエネルギーを消費するだけでなく、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用があるため、適度な運動を習慣にすることも大切です。そして、タバコはやめましょう。

# 健康の疑問にお答えします。

## 「脂質異常症」健診Q&A

「脂質異常症」は、以前は「高脂血症」と呼ばれていました。血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準より多すぎる、あるいは少なすぎる状態をいいます。動脈硬化と密接なつながりがあり、放置すると脳梗塞や心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こす可能性があるので、しっかりと治療することが大切です。

### お知らせ

「あかり絵の世界展2024  
～SPRING & SUMMER～」

期間/4月19日(金)～6月2日(日)  
会場/アクロス福岡 B1F  
アトリウム特設会場

「あかり絵の世界展」  
書籍/伝承遊の絵本あそび(こ)  
(海鳥社)  
http://www.akarie.com

### 表紙紹介



この春できた新しいお友だち。「いっしょにかえるう。」  
たてぶえ、ハート、カ、なぞなぞ、しりとり...今日は何して帰る?あうちは遠いけどこの時間がとっても楽しい。子どもたちの笑い声が響くこの季節は心も体もほっかほっかです。

入江春香さん/造形作家  
グラフィックデザイナー、イラストレーターを経て、素焼きの人形と照明、博多弁を合わせた灯りのオブジェ、あかり絵を制作。また子どもたちが遊ぶ光景を描いた水彩画を描き、施設やパブリックスペースで作品展を中心に活動中。

# 各種講習会・セミナーを開催しています

Kenko Report  
西日本産業衛生会  
活動最前線  
vol.21

「作業主任者技能講習」「石綿調査者講習」「作業環境測定士登録講習」など年間22種類にわたる講習を開催しています。毎年約2000名の方が受講され、資格取得や人材育成、安全衛生基準の向上、能力向上を図るための機会として活用していただいています。



### 新たに講習会が追加されました!

#### 化学物質管理者講習&保護具着用管理責任者選任時教育

令和6年4月の労働安全衛生規則等の改正にともない、昨年新たに「化学物質管理者」「保護具着用管理責任者の養成」を目的とした講習が始まりました。

#### 【化学物質管理者講習】

化学物質に関する専門知識(厚生労働省が示す所定のカリキュラム)を学びます。(1日間コースと2日間コース(実技含))

#### 【保護具着用管理者責任者】

保護具に関する知識や、保護具の使用方法などの実習を行います。



令和6年度  
開催講習会

- ・作業主任者技能講習
- ・建築物石綿含有建材調査者講習
- ・衛生管理者受験準備講習
- ・衛生管理者能力向上教育
- ・作業環境測定士試験準備講習
- ・化学物質管理者講習&保護具着用管理責任者選任時教育(令和5年追加)

### 詳細・お問い合わせ

各種講習会の開催時期やお申し込み方法などは右記HPアドレスよりご確認ください。

西日本産業衛生会 講習会 検索

<https://www.nishieikai.or.jp/training/>



### YouTube 限定公開(視聴無料)

#### 「怒りのマネジメントによるハラスメント対策」(約80分)

パワーハラスメント防止対策が事業主に義務付けられました。職場における「怒り」は、表現の仕方によっては、ハラスメントにもなり得ます。それぞれの立場の人において心理的になにが発生しているかを理解し、職場ハラスメントを防止するためのポイントをお話いたします。



〈講師〉

公認心理師・臨床心理士  
山本 登  
社会医療法人北九州病院  
総務人事部メンタルサポート室



配信期間: 4月16日(火)～5月31日(金)  
申込方法: 視聴には登録が必要です。下記URL/QRコードよりお申込みください。  
<https://www.nishieikai.or.jp/training/#other>  
お申込み完了後メールで視聴ページのURLをお知らせします。



温泉大国九州で心も身体もリフレッシュ！

# からだ 思い 温泉

vol.21

福岡県福岡市  
都ホテル 博多



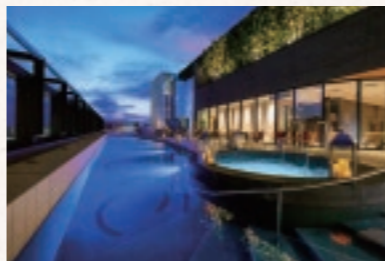
プールは水着を着用し(有料レンタルあり)、身長120cm未満の子供は利用不可(ミニプールは可)。12歳未満の利用は大人が同伴を。

## アクセス抜群の都心部で天空スパを満喫 博多駅直結ホテルで癒しのリラックスタイムを

大自然に抱かれた湯浴みも良いけれど、都心にいることを忘れながら、都心で温泉を愉しむ。それも特別で、贅沢なことです。

博多駅直結、徒歩一分という抜群のロケーションに立つ「都ホテル 博多」。全室30㎡以上のゆとりある客室や、九州の食材を生かした新しい食体験などが魅力のスマートラグジュアリーホテルですが、天然温泉プールが付く屋上スパもまた珠玉。そこは、都心のオアシスともいえるべきラグジュアリーな空間です。

空が近く感じられる最上階の「SPA Lucida」は、8mの高さから流れ落ちる滝が印象的。プールには天然温泉を用いており、ジェットバスやミニプールを完備。プールサイド



ナイトタイムは幻想的な光に照らされる。

でドリンクや軽食を愉しむこともできます。男女別の内湯はガラス張り、福岡空港方面の街並みを一望。男湯にはドライサウナ、女湯にはスチームサウナが備わり、しっかり汗を流して、この一、時間を過ごせます。

スパの利用は宿泊すれば無料。宿泊客以外は、レストラン・カフェとのセットプランでのみ利用できます。洗練されたランチや華やかなアフタヌーンティーと一緒に、都心の極上スパを堪能してみませんか。



女性に人気のアフタヌーンティセット

### 都ホテル 博多

福岡県福岡市博多区博多駅東2-1-1  
TEL/092-441-3111  
営業/チェックイン15時、チェックアウト12時  
SPA Lucida 6時30分~22時  
(12時~14時は清掃のためクローズ)  
内湯、24時 ※詳細はP参照  
定休日/なし

料金/温泉SPA&LUNCHコース  
大人1名6800円、  
小学生1名お食事料10000円  
温泉SPA&アフタヌーンティプラン  
大人1名9500円  
宿泊1泊24000円(入湯税別途)



## 私の問診票

Vol.21

歳を重ねるほど、その時々  
自分の体の状態を知ることが大切



株式会社福岡放送 専務取締役

生野

義伸さん

日本テレビ系列の九州における基幹局、  
「株式会社福岡放送」ニュース・番組制作・事業などの  
各分野において地域に密着した活動を展開している  
同社の専務取締役を務める。

大分市で生まれ、小学校を卒業するまで湯布院町で育ったという生野専務。「小学校時代は軟式野球をやっていました。湯布院の合同チームで県大会に出場して優勝しましたが、そこがピーク。ピークの来るのがちょっと早かったですね」

ユーモアを交えたお話からも、気さくで温かな人柄が伝わってきます。

中学校・高校時代は大分郡狭間町で過ごし、立命館大学経営学部へ進学しました。卒業後、九州電力に入社し、38年間勤務した後、2020年にFBS福岡放送へ。まるで違う業種に身を置き、「なるほどな」と思ったのは、「CMによって世の中の経済状況がすごくよく分かる」ということでした。

健康面で心掛けていることを尋ねると、「歩くこと」という答えが返ってきました。

「通勤で歩いています。さらに昼食をできるだけ遠くへ食べに行くなどして、1日に8千歩から1万歩は歩くようにしています。あとは、ストレスをためないことです」

そんな生野専務のストレス解消法は、「若いころからジャズが好きで、ジャズを聴きながらお酒を飲んでいたりリラックスできるんです。夜、ジャズを流せるように、家を建てるとき3畳ほどの防音の音楽室をつくりました」。

レコードは200枚、CD千枚以上、すべてジャズ。最近レコードの魅力を再認識しているそうです。

「幸い大きな病気はしたことがありませんが、ここ数年は毎年、PET健診を受けるようにしています。実は父親が自分と同じくらいの年齢のときに心筋梗塞になったんです。そういうこともあって、自分の体がどんな状態か知ることが大切で、そのために定期的な健診は本当に重要だと思います」

FBS福岡放送は、テレビだけでなく、福岡のオトナ女子向けWEBメディア「ARNE(アーネ)」の運営など新たな事業も展開中です。

「SDGsにも社を挙げて取り組み、本社の本館・別館の電力全てを再生可能エネルギーに切り替えています。こうした取り組みも発信していきたいですね」

九州電力と福岡放送。業種は異なっても、それぞれ「電気」と「報道」という地域に密着したインフラの仕事をしているという点は共通です。終始穏やかな口調のお話の中にも、仕事に対する熱い思いを感じました。

「ご自身のことを知り、今できることを大切になさっている生野様、未来のために今できること、これからも、お仕事の間でも、推進し続けてください。」



保健師さん





※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。  
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



# 口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



豆乳フレンチトースト(フルーツ)1,400円

デザートカフェラベ

## DESSERT CAFE LA・PAIX

目で楽しみ、舌で味わえる  
美味しくて体にもやさしい 最高の贅沢スイーツたち

ナチュラルフードコーデイナー  
ターの資格を持つ店長。甘いも  
のを食べる幸せな時間をより気  
軽に、と使う食材にこだわり、  
ソースやジャムなども手作りし  
ています。看板メニュー「豆乳フ  
レンチトースト」(860円)は、  
豆乳を使っているとは分から  
ない味を、目指したそう。てん  
さい糖を加えてコクを出した卵  
液に、フランスパンをじっくり浸  
した後、余分な卵液を抜くひと  
手間。そして多めのココナッツ  
オイルで揚げ焼きのようにするこ  
とで、表面はカリッと香ばしく、  
中はジューツと柔らかな魅惑の



北九州市八幡西区黒崎2-7-2  
☎093-622-7339(日・月曜定休)  
12:00~22:00 ※金曜は~23:00迄  
※土曜は~24:00迄 ※O.S.は閉店1時間前  
P 近隣にコインパーキング有

食感に。身体に優しい味だけ  
はなく、美味しさの追及のため  
に、ナチュラルフードを活かす。  
これがこの店の真骨頂。人気の  
季節のフレンチトーストやパ  
フェも要チェックです。



ミルクホールセット(選べるコーヒー付)1,155円

みるくほーもじこう

## ミルクホール門司港

焼きカレーの名店の姉妹店は「ミルクホール」!  
関門海峡を眺めながら甘味でひと休憩を

ミルクホールとは、明治・大正  
時代に牛乳やコーヒー、甘味を  
提供し、カフェのはりりとして人  
気を博した飲食店の呼び方。大  
正ロマン漂う門司港レトロの街  
並にびつたりなこちらのお店で  
は、関門海峡を眺めながら、ど  
か懐かしさを感じるメニューが  
食べられます。オーブン当初から  
人気のメニューは、レトロなシル  
バーのお皿で提供される、ポ  
リウムのある「門司港プリン」  
(693円)。甘さ控えめなプリ  
ンに、ほろ苦いカラメルがポイン  
トになった大人味です。固めに焼  
き上げつつも、なめらかな舌触り



北九州市門司区西海岸1-4-3 日産船舶ビル1階  
☎093-331-6911(無休)  
10:00~20:00(O.S.19:30)  
※金土祝前日は~21:00(O.S.20:30)迄  
P 近隣にコインパーキング有

で、卵のコクや風味もしっかり味  
わえます。ゆったりとした店内に  
はキッズスペースや離乳食の用  
意もあり、子連れでも安心です。



くるるんランチ.+500円でドリンク・ミニパフェ付に。

くるるんカフェ

## くるるんcaffe

ランチからスイーツまで  
月替わりメニューでいつ訪れても新鮮!

閑静な住宅街にある木のぬくも  
り感じるカフェ。広めの席間で、  
子ども用の椅子や食器の用意も  
あるので、子連れも気軽に通え  
ます。「くるるんランチ」(980  
円)は、3種から選べるパスタ・  
サラダ・スープが付いたお得な  
セット。メインの Pasta は毎月ラ  
インナップが変わり、取材時はエ  
ビとモツツアララのトマトパス  
タをチョイス。エビの旨味が溶  
け込んだシンプルなトマトソー  
スに、程よくとろけたチーズが  
絡み合う一品です。スイーツも充  
実しており、目でも楽しめるパ  
フェは季節限定メニュー含め常



北九州市小倉南区徳力3-7-18  
☎093-961-9660(無休)  
11:00~16:30(O.S.16:00)  
P 近隣にコインパーキング有

時4~5種類が並びます。「どの  
パフェも美味しそうで迷う!」  
という常連客の声に添えて、お  
得な「スイーツ食べ放題付特別  
ランチ」(2000円)も実施し  
ています。

ござらちゅうか ふくすけはんてん

## 小皿中華 福助飯店



充実のメニューは1皿308円~

定番の味をアップデートしたネオ中華  
小皿スタイルで40種類以上のメニューを気軽に食べられる!

「ネオ中華」という『福助飯店』  
は、まち中華の気軽さやお手頃  
価格はそのままに、馴染み深い  
定番メニューを現代風にアレン  
ジ!その料理を小皿で提供して  
くれるので、気になるメニューを  
一度にたくさん頼めます。お店一  
押し「麻婆豆腐」(580円)は  
陶板で熱々のまま提供。北九州  
市民には馴染みのつるがの豆  
腐を使用し、甜麺醤の甘み、豆鼓

醬のキリッとした辛さ、花椒の  
香り、程よい辛味とコクでご飯  
もお酒も進む味です。「エビチ  
リ」(680円)は、プリッと歯ご  
たえの良い、旨味の強い大ぶりの  
エビが甘辛いソースと卵と絡み、  
一口食べると手が止まらなくな  
ります!どちらも平日限定ラン  
チにも定食として登場(880  
円)。気軽に美味しい中華が味  
わえます。



北九州市小倉北区魚町2-3-2 USビル1階  
☎093-531-0707(不定休)  
平日11:30~14:00、17:00~23:00(O.S.22:00)  
土日祝14:00~23:00(O.S.22:00)  
P 近隣にコインパーキング有



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。  
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



# 口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



いちごミルフィーユのカタラーナ(期間限定)



太宰府市宰府2-6-20  
☎092-284-0940  
〈無休〉  
11:00~17:00  
Pなし

アマリージョ

## AMARILLO

太宰府天満宮近くに2022年にオープン  
創造性と感性が光るカタラーナ専門店

太宰府天満宮の参道脇。古民家を改装した古今融合の店内で出会えるのは、華やかで、魅惑的で、個性あふれる「カタラーナ」です。カタラーナはクリームブリュレの原型ともいわれる伝統的なスイーツですが、「AMARILLO」では、これをアイスクリームのようアレンジ。ねっとり、むっちりとした食感、バターのようなくちどけ…。

カタラーナだけでなく、カタラーナにはない新感覚の美味しさに驚きます。素材にも妥協はなく、味の軸となる卵は太宰府産を使用。一般的なカタラーナのようにキャラメリゼしないのも、卵の風味を生かすためのこだわりです。イートインは、カタラーナと和紅茶のペアリングが珠玉。「タルトカタラーナ」などテイクアウト商品も傑作揃いです。

ディグモール

## DIG MOLE



鹿のタルタルカレー



福岡市中央区高砂1-15-27 1F  
☎092-401-1213  
〈水曜定休〉  
11:30~15:00、20:00~翌3:00  
Pなし

ランチは鹿肉カレーなどをカジュアルに  
夜はムーディーな大人の隠れ家へ変身

スパイス香るカレーの上に鎮座するのは、なんと鹿肉。高砂にある「DIG MOLE」は、鹿肉を柱に据えた独創的な料理を提供している一軒です。鹿肉は高タンパクで低脂質、鉄分やビタミン群も豊富な食材として知られていますが、同店では、そのなかでも食味に優れた北海道産のエゾシカを厳選して使用。丁寧に下処理を施した鹿肉は臭みもなしむことができます。

く、しっとり柔らかな肉質を堪能できます。ランチは、鹿のタルタルステーキとタルカレー(豆のタルタルカレー)を組み合わせ「鹿のタルタルカレー」(1200円)をはじめ、パスタやハンバーグなどをカジュアルに。夜はバーのような雰囲気にも包まれ、厳選したワインなどと共にお肉のステーキといった一品料理をじっくり楽しむことができます。

ハコザキボタン

## 管崎ぼたん



ぼたん焼き



福岡市東区箱崎1-45-18(中華料理店「静香」内)  
☎070-9062-1831  
〈月・火曜定休〉  
12:00~17:00※なくなり次第終了  
Pなし

手土産や参拝がてらのおやつにぴったり  
牡丹柄もかわいい管崎宮参道の新名物

管崎宮の参道沿いに立つ小さなお店。こちらの名物が、牡丹の名所「管崎宮花庭園」にちなんで「ぼたん焼き」です。この「ぼたん焼き」は生地に熊本県産の米粉を使用しており、からだ想いのグルテンフリー。焼きたてはサクッ、モチッとした食感が心地よく、たっぷり入った自家製あんこも程よい甘さが後を引きません。シンプルなお菓子ですが、「季節で

火加減も全く違うんですよ」と店主の林香枝さん。あんこも夏はさっぱり、冬はコク深く仕上げると、シンプルだからこそ繊細な手間暇が美味しさを支えています。現在は白いぼたん焼きを提供し、「つぶあん」(200円)や「八女まっちゃん」(250円)などをラインナップ。メニューは変わることも多いため、Instagramを要チェック。

ドットスリー

## Dot Three



宮崎もっちり鯉のカルパッチョ、アンチョビを焼き付けたカリフラワー

卓越した料理と厳選ワインのマリアージュ  
2つの若き感性が共鳴する隠れ家イタリアン

エレベーターを降りた先は、アーバンで大人の空間。山下真生シェフとソムリエの蔵本拓也さんが営む「Dot Three」は、ビルの3階にある隠れ家のようなイタリアンレストランです。イタリアでも腕を磨いた山下シェフの料理は、「その日にしか味わえないもの」を掲げ、メニューは当日の仕入れ次第。和の食材やイタリアンにはないスパイスを駆使するなど創造性も豊かで、多彩な品々からはシェフの探求心と遊び心が伝わってきます。蔵本さん厳選のワインもボトルが約80種、手軽なグラス

ワイン約15種と充実。料理と合わせれば、店名にもある至福の沈黙「…」が訪れます。ランチは3000円のコース、夜はアラカルトを提供。21時以降はワインバーとして営業しています。



福岡市中央区赤坂1-6-23 3F  
☎050-1741-2834(日曜定休)  
11:30~13:00最終入店  
※ランチは前日までの予約のみ  
18:00~24:00(21:00以降はパーティタイム)  
Pなし



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。  
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



# 口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



こぼれ苺の升スイーツ、苺パフェ

カフェリスト

## Café Least

ランチや華やかスイーツが好評  
カフェ好きが創った隠れ家カフェ  
好きなカフェがどうかは、店に入  
った一歩目でほぼ決まるの  
もしれません。設えやサイズ、調  
度品、空気感。それらが琴線に触  
れたら、もうお気に入り。  
「Café Least」には、そ  
んなお気に入りの要素が詰まっ  
ています。不動産会社の2階と  
いう隠れ家的な場所にあり、し  
つとり落ち着いた店内は、時  
間の流れもゆるやか。一方でメ  
ニューは心躍る華やかさに満ち  
ているのも魅力です。「こぼれ苺  
の升スイーツ」や「苺パフェ」(各  
1600円)は、大分県産苺を  
たっぷり使い、目にも鮮やか。甘



大分市木上387-3オンリー不動産2F  
☎090-7983-1100  
(不定休)  
11:00~17:00  
P 6台

さも程よく、美濃焼で味わう  
コーヒーともよく合います。店  
主の藤原真由さんは元々カフェ  
好きで、理想のカフェを目指し  
全くの未経験から同店を開いた  
そう。小さな店には大きな情熱  
が詰まっています。

ムーラン

## moulin



メイン種(魚)のランチコース



別府市中島町12-9  
☎0977-88-9180  
(月・第1火曜定休)  
ランチ11:30~14:00、カフェ 14:00~18:00  
P 10台

小さな子ども連れでも気兼ねなく  
昭和レトロな古民家で味わうカジュアルフレンチ  
店は築80年以上の立派な日本家  
屋を改装。日本らしさが散りば  
められた中で味わうフレンチを  
求め、連日多くの人々が訪れて  
います。オーナーシェフの浦川祐  
介さんは、フランスの高級店で  
も腕を磨いた経歴を持ちます  
が、自身が目指したのは「子連れ  
でも気軽に来れる、肩肘張らな  
いフレンチでした。地元食材をふ  
んだんに使ったランチメニュー  
は、メインが1皿か2皿かで価格  
が変動(1900円or2700  
円)する1コースのみ。フレンチ  
らしい複雑味はあっても、鋭角  
すぎない味わいが幅広い人に支  
持され、母親と小さな子ども、お  
ばあちゃん。そんな客構成を見  
つけると、浦川さんは「我が意を  
得たり」とにっこり。誰からも愛  
される心地よいフレンチがこ  
こにはあります。

ベレピ

## BELEPI



米粉のシフォンケーキ、レモンケーキ



大分市古ヶ鶴2-3-19上野ビル  
☎090-6892-3432  
(火木土のみ営業)  
11:00~18:00※売り切れ次第終了  
P 1台

ふんわりシフォンにしっかりとレモンケーキ  
優しく、美味しい米粉スイーツ専門店  
最初はカフェを志したという岩  
本美穂さん。しかし、そのために  
学び始めたシフォンケーキに  
どっぷりハマり、そこから方向性  
は健康に配慮したお菓子作り  
へ。そうして行き着いたのが、米  
粉スイーツの店でした。同店の  
お菓子は、全て熊本県産の米粉  
100%。さらにライスミルク  
やきび糖など素材は徹頭徹尾、  
からだに優しい。もつと舌を巻くの  
から嬉しい。

は完成度で、「シフォンケーキ」  
(330円)や木・土曜限定販売  
の「レモンケーキ」(350円)に  
しても、小麦粉のそれと遜色な  
いふんわり感としっかりと感。  
体に優しく、美味しい。を実現  
しています。子どものアレルギー  
に苦慮する親御さんから「この  
店があつて良かった」と言われ  
るのが嬉しくて」と岩本さん。気持  
ちまで優しくなる一軒です。

ゆふいんゆるりん

## 湯布院ゆるりん



サーモンづくし丼

臭みがなく、脂のノリも、旨味も上々。  
湯布院グルメの新境地・湯布院サーモンの専門店  
由布院駅から徒歩10秒。立地も  
最高ですが、さらに最高なのは  
「湯布院サーモン」です。湯布院  
サーモンとは、湯布院で養殖さ  
れている近年話題の食材。「湯布  
院ゆるりん」では、その日の朝締  
めた新鮮な湯布院サーモンを仕  
入れ、多彩な料理で楽しませて  
くれます。なかでも「サーモンづ  
くし丼」(1900円)は、美しい  
盛り付けに「わあ」と歓声があ  
がる人気メニュー。刺身はピカ  
ピカで程良い歯応えがあり、ト  
口のたたきにはねっとり濃厚。炙  
りは脂の甘さが際立ち、卵や大  
葉、カボス、山菜などの名脇役が

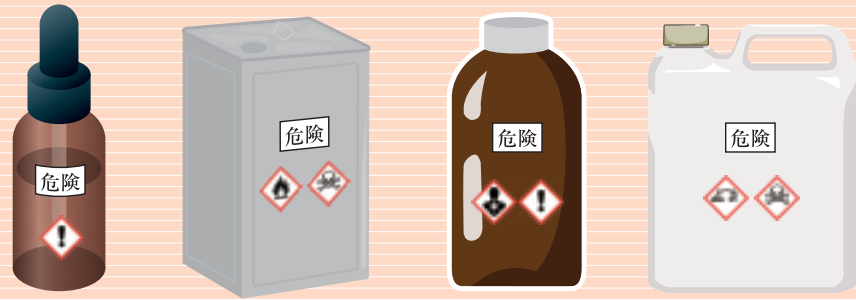
味に変化と強弱をつけてくれま  
す。クセや臭みもなく、食べやす  
い湯布院サーモンは、どう調理  
してもきわめて美味。近い将来、  
湯布院グルメの勢力圏を塗り替  
える存在になるかもしれません。  
由布市湯布院町川北4-1 一休ビル2F  
☎050-8888-0732  
(火曜定休)  
11:00~15:30(O.S.15:00)  
17:00~20:00(O.S.19:30) Pなし



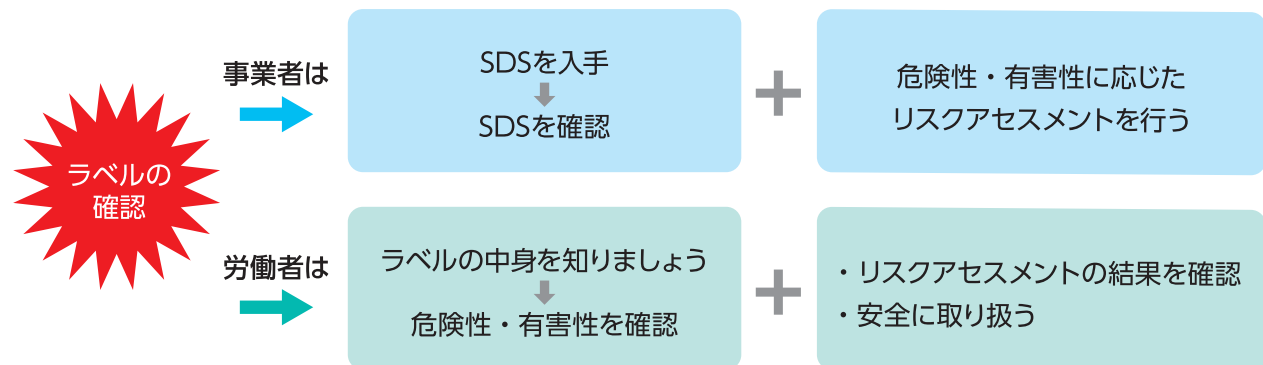


# ラベルでアクション 実施されていますか？

GHSラベルから危険性・有害性を知り、化学品から身を守ろう



ラベルを確認して行動することで、事故を防ぐことができます。



事業者は、リスクアセスメントを行いましょ。

出典：厚生労働省 リーフレット(ラベルでアクション)【令和3年度更新】 <https://www.mhlw.go.jp/content/11305000/000853218.pdf>

職場における

労働者が安全に働くために

# 新たな化学物質規制が 導入されます

労働安全衛生法の関係政省令が改正されました

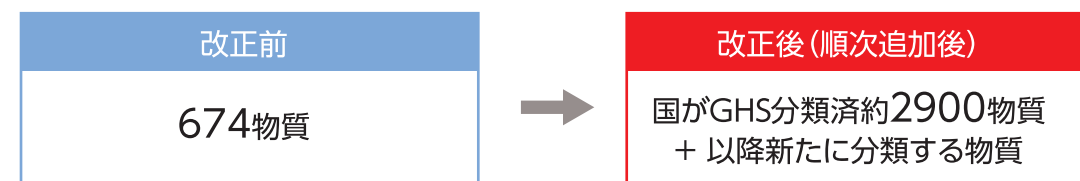
- POINT 1** ラベル・SDSの伝達や、リスクアセスメントの実施義務対象物質が大幅に増加します。  
国によるGHS分類で危険性・有害性が確認された全ての物質が順次対象に追加
- POINT 2** リスクアセスメント結果を踏まえ、労働者がばく露される濃度を基準値以下とすることが義務付けられます。  
厚生労働大臣が定める物質(濃度基準値設定物質)が対象
- POINT 3** 化学物質を製造・取り扱う労働者に、適切な保護具を使用させることが求められます。  
皮膚への刺激性・腐食性・皮膚吸収による健康影響のおそれがないことが明らかな物質以外の全ての物質が対象
- POINT 4** 自律的な管理に向けた実施体制の確立が求められます。  
化学物質管理者の選任、リスクアセスメント結果等の記録作成・保存等

これまで以上に**事業者の主体的な取組**が求められます

ラベル・SDSの伝達やリスクアセスメントの実施がこれまで以上に重要になります



ラベル・SDS通知、リスクアセスメント対象物質が大幅に増加します



ラベル表示SDS等による通知とリスクアセスメント実施の義務の対象となる物質(リスクアセスメント対象物)に、国によるGHS分類で危険性・有害性が確認された全ての物質を順次追加します。

出典：厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署 新たな化学物質規制が導入されます <https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/content/contents/001345704.pdf>

# 健康をつくる。マモル。

新しい考え方の健康づくりを提案します。



## 健康の維持・増進

定期的な健康診断により疾病の早期発見を行います。病気が起きる以前から健康測定を行い運動・保健・栄養・心理面までトータルに指導し、生涯にわたって健康生活がおくれるように努めます。

- 労働安全衛生法に基づく健康診断
- 特殊健康診断
- がん検診
- 特定健診・特定保健指導
- 人間ドック(日帰り・一泊)
- 生活習慣病予防健診
- 協会けんぽ健診
- PETがん健診
- ストレスチェック

## 職場環境の測定

労働安全衛生法および関連規則に基づいて、作業環境測定士が作業環境を綿密に測定し、働く人の安心を推進し、企業にとっての作業効率の向上、経費節減、製品の高品質化、生産性アップに効果。

- 環境測定センター 北九州事業部・大分事業部  
中津営業所・熊本営業所

## 労働安全衛生サポート

企業にとって従業員の心身共の健康は、最も大切な財産のひとつです。一人一人の就業人生で、健康を維持してゆくために専門知識と豊富な経験を備えた産業医と保健師が幅広くサポートいたします。

- 嘱託産業医・保健師契約
- 労働衛生コンサルタント

## 一般財団法人 西日本産業衛生会

西日本産業衛生会は、職員数6,400人を擁する北九州病院グループの中で、予防医療を通じてみなさまの健康づくりに努めています。

### 西日本産業衛生会本部

北九州市小倉北区室町3丁目1-2  
TEL.093-591-2530 FAX.093-561-5342

### 八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所)

北九州市八幡東区東田1丁目4-8  
TEL.093-671-8100 FAX.093-671-8140

### 環境測定センター北九州事業部

北九州市八幡東区東田1丁目4-8  
TEL.093-671-3575 FAX.093-671-3576

### 北九州健診診療所

北九州市小倉北区室町3丁目1-2  
TEL.093-561-0030 FAX.093-582-0936

### 大分労働衛生管理センター

大分市高城南町11-7  
TEL.097-552-7788 FAX.097-552-7880

### 環境測定センター大分事業部

大分市高城南町11-7  
TEL.097-552-8366 FAX.097-504-3588

### 北九州PET健診センター

北九州市小倉北区室町3丁目1-2  
TEL.093-591-2503 FAX.093-591-2586

### 福岡健診診療所

福岡市博多区博多駅前2-20-1 大博多ビル6階  
TEL.092-471-1165 FAX.092-413-3258

### 環境測定センター中津営業所

中津市宮夫61-1  
TEL.0979-85-3320 FAX.0979-85-3330



西日本産業衛生会HP  
<https://www.nishiekai.or.jp>

### 環境測定センター熊本営業所

熊本市東区长嶺南 1-1-7-102  
TEL.096-213-2040 FAX.096-213-2041



健康経営優良法人認定制度において  
「健康経営優良法人2024 大規模法人部門」に  
当財団が6年連続で認定されました。

この制度は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施しており、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル  
デザインフォントを採用しています。