

2. 職場のニーズや特性に応じた改善の勧め

職場の健康課題（ニーズ）は、仕事の種類や勤務形態、従業員の年齢層・性別によっても異なります。皆さんの職場にどのようなニーズがあるのかを、まずよく知ることが第一。そして、最も優先的に取り組むニーズを選択したら、次は対策づくりです。このニーズの選択と対策づくりに役立つツールが先に述べた「アクションチェックリスト」です。対策をさらに具体化していくためには、その職場の特性（人材、組織、職場の各種慣習・行事など）や、地域毎に活用できるサービス機関に合った方策を考えることが大切です。

自分たちだけで考えにくい場合は、ニーズの把握や対策の立案の部分に関しても、専門家からのアドバイスを適宜受けることができますので、活用してください。

3. できるところから一歩ずつ始めましょう。

本情報ガイドブックや「アクションチェックリスト」にありますように、職場の健康づくりに関しては、職場で取り組めることが沢山あります。（ご参考のため、アクションチェックリストに掲載されている活動項目リストを再掲します）

カテゴリー	大項目
I. 健康診断	A. 従業員全員が健康診断を確実に受ける
II. 健康相談	B. 健康診断の結果を充分活用する
III. 心の健康づくり	C. 健康について相談したり、学習する機会を設ける
IV. 作業方法・作業環境の改善	D. 心の健康づくりとストレス対策に取り組む
V. 健康的な職場づくり	E. 作業の仕方を見直す
VI. サービスや情報の活用	F. 作業環境を改善する
	G. 健康づくりのための社内の仕組みや風土を整える
	H. 職場としての健康づくりに計画的に取り組む
	I. 地域サービス機関や各種情報源を活用する

カテゴリーは本情報ガイドブックの分類と対応しています。

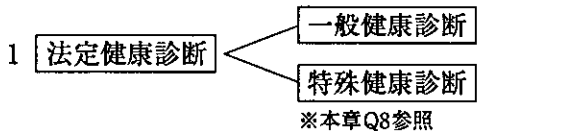
一度に全部やらなくても大丈夫。
 必要なところ、できるところから、
 1つずつ積み上げていきましょう。

I

健康診断の進め方に迷ったら・・・

Q1. 職場における健康診断はどのようなものがあるのでしょうか？

A1. 働く人々の健康を守るために、法律で健康診断の実施が義務づけられています（法定健康診断）。種類は2つに大別されます。



2 **行政指導により実施推奨されている健康診断**
 ※騒音健康診断、VDT健康診断、腰痛健康診断等

一般健康診断の概要を下記にまとめました。

一般健康診断

健診種類	概要
定期健康診断 (労働安全衛生規則第44条)	1年以内ごとに1回、 <u>定期的に決められた項目の健康診断</u> を行わなければならない 下表参照
雇い入れ時健康診断 (労働安全衛生規則第43条)	労働者を雇い入れた際は、決められた項目の健康診断を行わなければならない
特定業務従事者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条)	配置換えの際および6ヶ月以内ごとに1回定期的に、定期健康診断と同じ項目の健康診断を行わなければならない 【業務】暑熱作業、振動作業、重量物取り扱い作業、深夜業務、水銀・ヒ素・硫酸等を取り扱う有害業務等
海外派遣労働者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条の2)	労働者を6ヶ月以上海外に派遣しようとするときは、予め決められた項目の健康診断を行わなければならない。また、帰国して国内業務に就かせるときも同様である
その他の健康診断	①結核健康診断 ②給食従業員の検便 ③深夜業に従事する労働者の自発的健康診断

※本章Q10参照

定期健康診断の項目

健診診断項目	省略基準(医師の判断による)
○既往歴および業務歴の調査	
○自覚症状および他覚症状の有無の検査	
○身長、体重、視力および聴力の検査	・身長 20歳以上 ・聴力 45歳未満(35歳・40歳を除く)は、オーディオメータ*以外の方法で可
○胸部エックス線検査およびかくたん検査	・かくたん検査 胸部エックス線検査で所見のない場合
○血圧の測定	

健康診断の進め方に迷ったら・・・



健診診断項目	省略基準(医師の判断による)
○貧血検査(赤血球数、血色素量)	
○肝機能検査(GOT、GPT、 γ -GTP)	
○血中脂質検査(血清総コレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド)	・40歳未満(35歳を除く)
○血糖検査(HbA1cでも可)	
○尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)	・血糖検査を受けた者は、尿中の糖の有無の検査
○心電図検査	・40歳未満(35歳を除く)

※聴力検査は、1,000Hzの30dBおよび4,000Hzの40dBで純音を用いて、オージオメータで検査します。

詳しくは「労働衛生のハンドブック」東京産業保健推進センター発行(無料)や「産業保健ハンドブック」産業保健ハンドブック編集委員会編/労働調査会発行(500円;問い合わせ先03-3915-6401など)が参考になります。

このほか、医療保険者が保健事業として健診を行う場合があります。(例:政府管掌健康保険の「生活習慣病予防健診」など)

※本章Q3参照

Q2. 健康診断は毎年実施する必要があるのでしょうか?

A2. 定期健康診断を毎年受けることによって、自分の健康チェックが行えます。また、健康診断を行うことは事業主の責任でもあります。

- 定期健康診断** 事業主は、常時使用する労働者に対し、一般健康診断は1年以内ごとに1回、定期的に健康診断を行わなければなりません(労働安全衛生規則第44条)。また、労働者は、事業主が行う健康診断を受けなければなりません(労働安全衛生法第66条の5)。
- 特殊健康診断** 有害作業を行う職場では6ヶ月以内ごとに1回、種類によっては1年以内毎に1回、定期的に特殊健康診断を実施します。詳しくは「労働衛生のしおり」などをご覧ください。

Q3. 健康診断を実施したいがどのようにすればよいのでしょうか？

A3. 1. 35歳以上の方は政府管掌健康保険の「生活習慣病予防健診」をご利用頂けます。
 「生活習慣病予防健診」は、年齢や条件等により利用できる健診内容が異なります（下表）。
 申し込みは(財)社会保険健康事業財団から送付された健診申込書を財団支部に提出します。
 詳しくは(財)社会保険健康事業財団や社会保険事務所へ問い合わせてみましょう。

政府管掌健康保険による健康診断内容について

健診	内容
生活習慣病予防健診の 一般健診	【対象者】 ①40歳以上の被保険者及び被扶養者である配偶者 ②35歳以上40歳未満の被保険者で生活習慣改善指導を希望する方 【検査項目】 身体計測：身長、体重、BMI、視力、聴力（オージオメーター） 血液検査（赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット） 尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）、腎機能（クレアチニン、尿酸） 糖尿病（尿糖、空腹時血糖）、肝機能（GOT、GPT、γ-GTP、ALP） 脂質検査（総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール） 呼吸器（胸部X線直接撮影）、循環器（血圧、心電図） 消化器（胃部X線直接撮影（胃カメラへの変更可））、便潜血反応（2日法） 【自己負担】 6,720円
付加健診	【対象者】 一般健診受信者で40歳と50歳の被保険者と被扶養者である配偶者 【検査項目】 尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査（血小板数、末梢血液像） 生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH） 眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査 【自己負担】 4,740円
乳がん・子宮がん健診	【対象者】 ①40歳以上の女性被保険者および被扶養配偶者 ②30歳以上、40歳未満の女性被保険者 【検査項目】 乳がん検査（視診・触診）、子宮頸がん検査（子宮細胞診（スメア方式）による） 【自己負担】 1,420円
肝炎ウイルス検査	【対象者】 ①一般健診を受診する35歳、40歳、45歳等の5歳きざみで検査希望者 ②広範な外科的処置を受けたり妊娠・分娩で多量に出血したことのある方 ③一般健診の結果、GPTの値が36IU以上の方 ④一般健診を受診した方のうち過去に肝機能異常の指摘を受けたことのある方 （ただし、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことのある方を除く） 【自己負担】 750円 【手続き】 ①②の方は健診と同時に受けられます ③④の方は健診の後、別日の検査となります（個人での申込みとなります）

健康診断の進め方に迷ったら・・・



健診	内容
生活習慣病予防健診 フォローアップ健診	【対象】 一般健診等の検査結果のうち、血圧、脂質、肝機能及び代謝系に関する指導区分に軽度異常、経過観察があり、健診受診後3ヶ月以上の生活習慣改善努力の効果測定を希望される方 【検査項目】 問診、身体測定、血圧測定、血液検査 【費用】 無料

2. 35歳未満の方については下記方法で健診を受けましょう。

詳しくは直接最寄りの医療機関および労働衛生機関・保健所・地域産業保健センターに尋ねるとよいでしょう。

(1) 最寄りの医療機関・労働衛生機関で受診

医療機関で受診する場合は、項目が多い方で約8,000～10,000円前後、項目の少ない方は5,000円前後が必要です。いずれも、医療機関により異なりますので、受診前にご確認ください。

* 地域産業保健センター、産業保健推進センターなどに、健康診断が受けられる医療機関や労働衛生機関のリストがある場合があるので、問い合わせてみましょう。

(2) 保健所が実施している職域健診（小規模企業健診）を受診

(3) 保健所による一般健康診査

* エリアによりサービスが中止されています。

上記の方法で受診ができなかった場合は、住民健診を受けることも考えられます。自治体によりサービスが異なりますのでお問い合わせ下さい。

** 健康診断についての相談先 **

〔35歳以上の方〕

財) 社会保険健康事業財団 …………… p66参照

社会保険事務所 …………… p66参照

〔35歳未満の方〕

全国労働衛生団体連合会 …………… p67参照

保健所 …………… p77参照

地域産業保健センター …………… p69参照

産業保健推進センター …………… p69参照

Q4. 定期健康診断を受けられなかった従業員への対応はどうすればよいのでしょうか？

A4. あらかじめ職場内で勤務調整を行い、職場内で健診予定日の掲示を見えやすい場所に貼ったりする工夫をして、全員が健診を受けられるようにしましょう。未受診となった場合、自ら受診ができるように業務調整を行きましょう。土曜日に健診を実施している医療機関もありますので、個別で受診ができるか最寄りの医療機関に尋ねてみましょう。

Q5. 健診結果の保管と従業員への返却方法は？

A5. 事業主は法定項目の健康診断結果を5年間記録しておかなければなりません（労働安全衛生法第66条の3、労働安全衛生規則第51条）。また、健診結果は個人情報ですので、他の従業員の目に触れないようプライバシーを配慮して保管をすることが必要です（労働安全衛生法第104条）。健康診断結果は速やかに本人に通知することが事業主に義務づけられています（労働安全衛生法第66条の6）。

政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診を受診した場合は、結果は個人通知のみとなります。この場合、事業主は健診機関へ法定の健診項目部分の結果をもらうことができるかどうか確認しましょう。その際、健診機関により費用（文書料）が発生する場合がありますので、事前にご確認ください。

Q6. 健康診断後はどうすればよいのでしょうか？

A6. 健診は実施するだけで終わりではありません。病気の予防や健康増進のために、健診の結果を活用することが大切です。結果に異常がある方や経年変化が気になる方は医師や保健師に相談しましょう。また、毎年の健診結果をファイルに綴じ、「健康ファイル」を作成して、必要なときに活用できると便利です。数年前の自分のデータを比較し自分の変化をチェックしてみてください。また、今後の健康目標をたてて、家族や職場の同僚や事業所に訪問している保健師などへ自己宣言して、確認してもらうのもよいでしょう。結果に異常のない方も、自らの健康を考え、生活習慣を見直してみましょう。

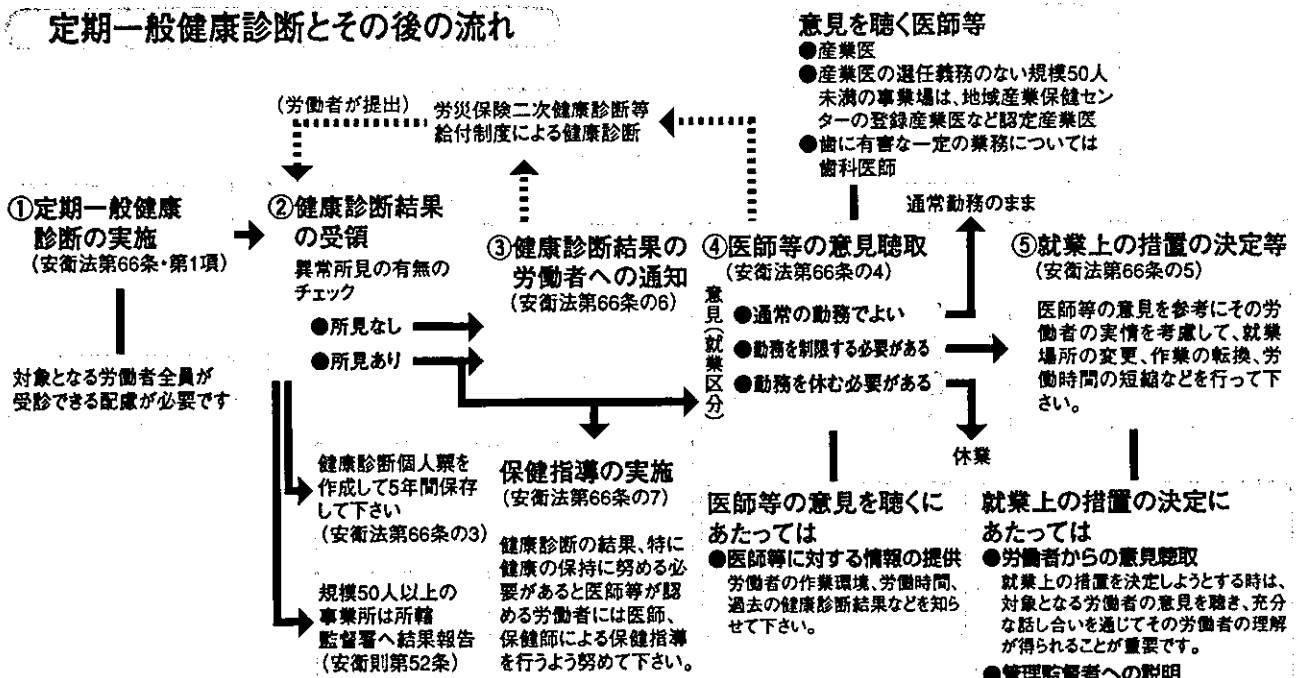
安全衛生法第66条の7では、下記のようになっています。

- ・事業主は、医師又は保健師による保健指導を行うように務めなければならない
- ・労働者自身も、健康の保持に努めるものとする

また、同法第4条に「労働者の労災防止義務」や第69条の2項に「労働者の健康保持義務」もうたわれています。

健康診断

定期一般健康診断とその後の流れ



* 一般健康診断を実施した場合の事業者が講じる労働者にかかる事後措置等の流れです。このほか、特殊健康診断の事後措置、自発的健康診断受信者がその結果を提出した場合の事後措置などがあります。
 * 事後措置にあたっては、「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」（平成14年2月改正）に留意して下さい。
 * 医師などとは、医師又は歯科医師。

(出典:「労働衛生のハンドブック」)

Q7. 精密検査（二次健康診断）を指示された場合はどうすれば良いのでしょうか？

A7. 精密検査（二次健康診断）を指示された場合は、速やかに受診しましょう。その際、これまでの経過がわかるように、過去数年分の健康診断の結果を持参するとよいでしょう。受診する科がわからない場合などは、(財)社会保険健康事業財団の保健師にご相談ください。

職域における健康診断の精密検査の場合、個人で健康保険を使用し受診するのが一般的ですが、一部の精密検査には労災保険が適用されることになりました（労災保険による二次健康診断など給付）。これは業務によるストレスや過重な負荷による過労死を防止するために、定期健康診断などで、脳・心臓疾患を発症する危険性が高いと判断された方々が、精密検査や保健指導を無料で受けることができる新しい労災保険の制度です。

①血圧、②血中脂質、③血糖、④肥満度のすべての検査について異常所見がある場合に受けることができます。ただし、労災保険制度に特別加入されている方及び既に脳血管疾患又は心臓疾患の症状を有している方は対象外となります。

詳しくは労働局におたずね下さい。

精密検査（二次健康診断）についての相談先

(財)社会保険健康事業財団 …………… p66参照

労働局 …………… p71参照

補足説明

労災保険による二次健康診断と特定保健指導

精密検査（二次健康診断）として、以下の検査を受診者の負担なく受けることができます。

- 空腹時血中脂質検査
- 空腹時の血中グルコース量の検査（空腹時血糖値検査）
- HbA1c検査（一次健康診断において行った場合を除きます。）
- 負荷心電図検査又は胸部超音波検査（心エコー検査）
- 頸部超音波検査（頸部エコー検査）
- 微量アルブミン尿検査（一次健康診断において尿蛋白検査の所見が疑陽性又は弱陽性である方に限ります。）

特定保健指導として、精密検査1回につき1回、保健指導を医師又は保健師から受診者の負担なく受けることができます。（精密検査の結果、脳血管疾患又は心臓疾患の症状を有していると診断された場合は受けることができません。）

精密検査（二次健康診断）等給付を受けようとする従業員の方は、二次健康診断等給付請求書（様式第16号の10の2）に必要事項を記入し事業主の証明を受け、一次健康診断の結果を証明することができる書類（一次健康診断の結果の写しなど）を添付した上で、当該請求書を健診給付病院などを經由して病院などの所在を管轄する都道府県労働局長に提出する必要があります。

精密検査を受けた従業員から、結果を証明する書面が提出された場合には、事業主は労働安全衛生法に基づき、医師等の意見を聴取し、就業上の措置を講ずる義務があります。

Q8. どのような場合に特殊健康診断を行う必要があるのでしょうか？

A8. 下記の作業に従事する従業員が対象になります。まずは職場巡視を行い、作業環境を把握するとともに対象者を把握しましょう。特殊健康診断は、健診を実施するだけではなく、定期的な環境測定や設備の定期点検などが必要となります。又、環境測定や健診の結果によって、作業設備の改善や作業方法を見直し、人への健康影響を極力減らす努力が必要です（「IV. 作業方法・作業環境の改善を進めるには…」の章を参照）。困ったときは産業医、労働衛生コンサルタント、中央労働災害防止協会（中災防）、労働基準監督署、最寄りの労働衛生機関、地域産業保健センターなどに尋ねるとよいでしょう。

特殊健康診断の種類	対象業務等	健診実施時期 健診項目等の条文	
じん肺法	じん肺健康診断	じん肺則別表に掲げる粉じん作業従事者等 (じん肺則第2条、同則別表)	じん肺法第3条 じん肺法第8条～ 第9条の2
	高気圧業務健康診断	高圧室内業務又は潜水業務 (安衛法施行令第22条第1項第1号)	高圧則第38条
	電離放射線健康診断	エックス線、その他の電離放射線にさらされる業務 (安衛法施行令第22条第1項第2号)	電離則56条
	鉛健康診断	鉛等を取扱う業務 (安衛法施行令第22条第1項第4号)	鉛則第53条
労働安全衛生法	四アルキル鉛健康診断	四アルキル鉛の製造、混入、取扱いの業務 (安衛法施行令第22条第1項第5号)	四アルキル則第22条
	有機溶剤等健康診断	屋内作業場等(第3種有機溶剤は、タンク等の内部に限る)における有機溶剤業務(安衛法施行令第22条第1項第6号)	有機則第29条
特定化学物質等健康診断	1. 安衛法施行令別表第3第1号(第一類物質)若しくは第2号(第二類物質)に掲げる物を製造し、若しくは取扱う業務(ただし、エチレンオキシドの製造取扱いの業務は除く。また、オーラミン又はマゼンタ等について安衛法施行令第22条第1項で除かれる業務あり) 2. 安衛法施行令第22条第2項に掲げる物を過去に製造し、又は取扱っていたことのある労働者で現に使用しているもの	同則別表第3、第4	
歯科医師による健康診断	安衛法施行令第22条第3項に掲げる業務	安衛則第48条	

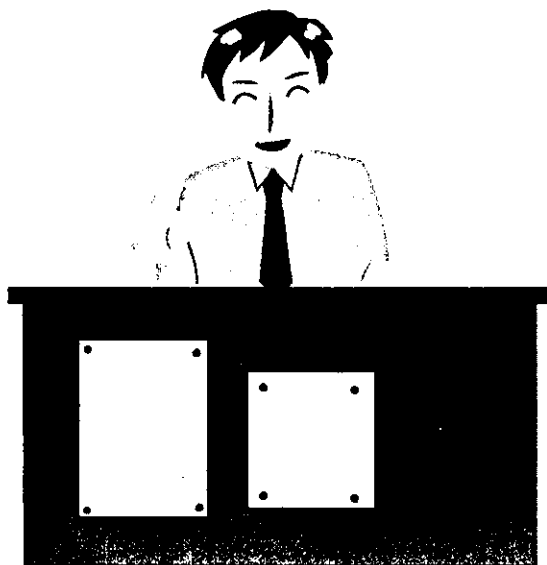
Q9. 特殊健康診断を実施する機関はどこがありますか？

A9. 労働衛生機関などで実施します。最寄りの地域産業保健センター、産業保健推進センターなどに、対応できる機関を確認してみましょう。検査項目は作業内容により異なります。また、特殊健康診断を実施した場合は事業所規模によらず、必ず労働基準監督署への届出が必要です。

詳しくは全国労働衛生団体連合会のホームページ <http://www.zeneiren.or.jp/> を参照のこと

特殊健康診断についての相談先

日本労働安全衛生コンサルタント会	p70参照
中央労働災害防止協会(中災防)	p70参照
労働基準監督署	p71参照
全国労働衛生団体連合会	p67参照
地域産業保健センター	p69参照
産業保健推進センター	p69参照



Q10. 交替勤務を行っているが体調が不安で健康診断を受けたいがどうすればよいのでしょうか？

A10. 深夜業に従事している方が健康に不安を感じ、次回の健康診断を待てない場合、自ら健康診断を受診することができます。この場合、費用の一部が本人へ支給されます。申請書はお近くの産業保健推進センター、労働局、労働基準監督署、地域産業保健センター、労災病院などで入手できます。以下、自発的健康診断受診支援助成金の概要を説明します。

健康診断

内容

注意

【対象】

- ①常時使用される労働者（1週間の労働時間が通常の労働者の所定労働時間数の4分の3以上の方も含まれる）
- ②自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上（過去6ヶ月で合計24回以上）深夜業に従事した方
- ③今年度にこの助成金の支給を受けたことがない方

*深夜業とは、午後10時から翌日の午前5時までの間における業務をいい、勤務時間の一部でも午後10時から午前5時までの時間帯にかかる場合は「深夜の業務」があるとします。
*国の直営事業、官公署の事業等の労働保険非加入事業場に係る労働者は対象外

【検査項目】

- ・業務歴及び既往歴の調査
- ・自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- ・身長、体重、視力及び聴力（1000Hz及び4000Hzの音に係る聴力）の検査
- ・胸部エックス線検査及び喀痰検査
- ・血圧の測定
- ・貧血検査（赤色素量及び赤血球数の検査）
- ・肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTPの検査）
- ・血中脂質検査（血清総コレステロール、HDLコレステロール及び血清トリグリセライドの量の検査）
- ・血糖検査（HbA1cも可）
- ・尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無の検査）
- ・心電図検査

【費用】

費用（消費税を含む。）の3/4に相当する額が助成される。ただし、その3/4に相当する額が、7,500円を超える場合の支給額は7,500円となる

**** 深夜業従事者の自発的健康診断についての相談先 ****

- 産業保健推進センター…………… p69参照
- 労働局…………… p71参照
- 労働基準監督署…………… p71参照
- 地域産業保健センター…………… p69参照
- 労災病院…………… p73参照

II

健康に関する相談を気軽に受けたいときには…

Q1. 健康診断結果に関する相談をしたいが どうすれば良いのでしょうか？

A1. 職域における健康診断の結果では、何らかの所見を有する人が47%を超えており、生活習慣病に関する検査項目に問題のある人が年々増えてきています。生活習慣病はいったん発病すると治りにくく、合併症を引き起こす可能性が高い病気ですが、ライフスタイルを改善することで合併症の発症を予防することができます。早めに専門家に相談し、適切なアドバイスを受けて実行することが必要です。財) 社会保険健康事業財団では、生活習慣病予防健診を受けた方を対象に「健康相談」を行っています。「健康相談」は職場に伺って行う面接相談のほか、電話や文書による相談も受け付けていますので、財) 社会保険健康事業財団の保健師までご相談ください。また、地域産業保健センターや市区町村の保健センター、健診をうけた労働衛生機関などでも相談することができますので、お問い合わせ下さい。

健康診断結果についての相談先

財) 社会保険健康事業財団 …………… p66参照
地域産業保健センター …………… p69参照
市区町村保健センター …………… p76参照
全国労働衛生団体連合会 …………… p67参照



Q2. 健康についての困ったことや悩みがあるとき、相談が受けられる機関はどのようなところがありますか？

A2. 健康診断結果以外の健康に関する相談は、Q1同様、財)社会保険健康事業財団や地域産業保健センター、市区町村の保健センターで相談することができます。産業医を選任している場合は産業医にも相談することができます。気軽に相談できる窓口を、職場において、従業員の方に周知させることが重要です。

健康に関する心配事についての相談先

財)社会保険健康事業財団 …………… p66参照

地域産業保健センター …………… p69参照

市区町村保健センター …………… p76参照

Q3. 健康教育(学習)の企画に関する相談をしたいが、どうすれば良いのでしょうか？

A3. 健康増進活動は、事業所全体で取り組むと効果的です。集団で行う健康教育(学習)は、個人的な保健とは異なる効果があり、時として非常に有効な場合があります。財)社会保険健康事業財団では、生活習慣病予防健診の結果が〈軽度異常〉〈経過観察〉と判定された方や希望する従業員及び配偶者の方に、職場で集団健康教育(学習)を行うサービスがあります。また、市区町村の保健センターや保健所でも健康教育(学習)を行っていますので業務の都合がつく場合は活用するとよいでしょう。

産業保健推進センターでは、健康ビデオの貸し出しや、健康パンフレットの無料配布を行っています。従業員へ健康情報を提供する際に大いに活用したいものです。

また、衛生管理者などのスタッフに労働衛生に関する最新の情報を提供する集団教育は、産業保健推進センターで行っています。

健康教育(学習)についての相談先

財)社会保険健康事業財団 …………… p66参照

産業保健推進センター …………… p69参照

市区町村保健センター・保健所 …………… p76・77参照



Q4. たばこをやめたいが何か支援機関はありますか？

A4. たばこを吸う人は、肺がん、その他のがん、慢性気管支炎、肺気腫、心筋梗塞、胃潰瘍など、多くの病気にかかりやすくなります。

また、たばこは周囲の人の健康にも悪影響を及ぼしています。たばこの煙には、喫煙者が口の中に吸い込む“主流煙”と、火のついた部分から立ちのぼる“副流煙”とがありますが“副流煙”の中には、“主流煙”よりも多くの有害物質が含まれています。発がん物質も高濃度に含まれており、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼしています。喫煙しない人がたばこの煙を吸うことのないように、喫煙者は喫煙場所を守り、周囲へ思いやりある行動をとるよう、掲示や朝礼などで呼びかけることも大切です。

一方、喫煙している人がたばこをやめたいと思ってもなかなかやめられないのが実情です。財)社会保険健康事業財団では、従業員の方にあつた禁煙方法を保健師と一緒に考え、6ヶ月間サポートしていく“禁煙チャレンジコース”を実施しています。他にも、禁煙に役立つ支援が郵送式やインターネットで行われています。また、禁煙外来を行っているクリニックもありますので必要に応じて活用するとよいでしょう。

以下、簡単にご紹介します。

(1) 財)社会保険健康事業財団のプログラム — 禁煙チャレンジコース (無料)

財)社会保険健康事業財団の健康増進コースの中のプログラムの一つ。個人にあつた禁煙方法を保健師とともに考え、6ヶ月間サポートする。シミュレーション時(平成15年度より全国実施)の禁煙成功率は50%。詳しくは財)社会保険健康事業財団の保健師まで。

(2) 郵送を利用したプログラム — 禁煙コンテスト (有料)

郵送される教材を用いて、1ヶ月間の禁煙にチャレンジするもの。郵送されてくる教材に従って段階的に禁煙方法を学習し、1週目、2週目、6週目の3回、所定の書式に基づいたレポートを作成する。1ヶ月間の禁煙に成功すれば、禁煙成功者証と抽選で景品がもらえる。これまで約4万人が参加し、禁煙成功率は約25%。

年1回開催。参加費用 4,000円。

詳しくは日本予防医学協会のホームページ <http://www.sunnet.or.jp/> を参照のこと



(3) インターネットを利用したプログラム — インターネット禁煙マラソン (有料)

インターネットを用いた長期禁煙サポートシステムプログラム。禁煙者からの支援メールやアドバイザーの役割教育によって、禁煙の長期継続を図るコミュニティーの形成を行い、禁煙率が高いことが特徴。個人参加のほか、企業や職域などの集団参加も受けつけている。スタート期日を定めて集団で禁煙をスタートするコースと随時スタートできるコースがある。携帯禁煙マラソンもある。コースにより参加費が異なるので、ホームページで確認のこと。

詳しくは禁煙マラソンのホームページ <http://kinen-marathon.jp/> を参照のこと

(4) 禁煙クリニック

禁煙治療のための専門外来。禁煙したい人なら誰でも利用可能。専門の医師やスタッフが禁煙をサポートしてくれる。ニコチン依存度の高い人にお勧めのプログラム。外来の日時は確認のこと (予約制が多い)。健康保険が適用されないので自由診療となる。

全国の禁煙クリニックは

大阪府健康科学センターのホームページ <http://www.kenkoukagaku.jp/>

もしくは、インターネット禁煙マラソンのホームページ <http://kinen-marathon.jp/info/> を参照のこと

補足説明

ニコチン代替療法に関する情報

喫煙者に現れるニコチン離脱症状 (禁断症状) を緩和するために、体内のニコチンを補給しながらニコチン依存症から離脱させる方法。補助剤としてニコチンガムやニコチンパッチ、鼻腔スプレーなどがあり、日本ではニコチンガム (商品名: ニコレット) とパッチが承認されている。循環器、呼吸器、消化器疾患などの基礎疾患のため禁煙が必要と判断された喫煙者に対し、医師の指導の下に行う禁煙の補助剤として処方できる。当面は薬価に収載されず保険診療における使用は認められないので、自費負担となる。禁忌: 妊娠期、授乳期、重症不整脈、虚血性心疾患、うつ病、アルコール依存など。

**Q5. アルコールをやめたいがどこに相談すれば
良いのでしょうか？**

A5. 日本人の一人当たりのアルコール消費量は年々増え、昭和20年代までは純アルコールに換算して年間2リットル以下だったのが、現在は約9リットルと4.5倍に増えています。飲酒人口も着実に増えており、アルコールによる肝障害も増加してきています。仕事上のストレスや付き合いで酒量が増えることもあり、事業所全体で健康を害さないお酒の飲み方を考えていく必要があります。飲酒を無理に勧めることは、絶対に避けましょう。また、身体・精神的健康、および社会・家庭・職業的責任に支障をきたし、飲酒行動を適正にコントロールできない状態になるとアルコール依存症と診断されます。このような場合の相談窓口は保健所や市区町村の保健センター、精神保健福祉センター、断酒会です。アルコール依存症の人にお酒をすすめたり、飲酒をともなう席に誘うことは厳禁です。

****アルコール問題についての相談先****

- 精神保健福祉センター…………… p69参照
- 市区町村保健センター・保健所…………… p76・77参照
- 全日本断酒連盟…………… p68参照

健康に関する相談を気軽に受けたいときには…



補足説明

久里浜式アルコール依存症スクリーニング・テスト (KAST)

最近6ヶ月間の間に次のようなことがありましたか。

1. 酒が原因で、大切な人（家族や友人）との人間関係にひびがはいたことがある。	ある ない	3.7 -1.1
2. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。	あてはまる あてはまらない	3.2 -1.1
3. 周囲の人（家族、友人、上役など）から大酒飲みと非難されたことがある。	ある ない	2.3 -0.8
4. 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。	あてはまる あてはまらない	2.2 -0.7
5. 酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。	あてはまる あてはまらない	2.1 -0.7
6. 休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む。	あてはまる あてはまらない	1.7 -0.4
7. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきある。	あてはまる あてはまらない	1.5 -0.5
8. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。	ある ない	1.2 -0.2
9. 酒がきれたときに、汗がでたり、手がふるえたり、いらいらや不眠など苦しいことがある。	ある ない	0.8 -0.2
10. 商売や仕事上の必要で飲む。	よくある ときどきある めったにない	0.7 0 -0.2
11. 酒を飲まないと言いつけが多い。	あてはまる あてはまらない	0.7 -0.1
12. ほとんど毎日3合以上の晩酌（ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大びん3本以上）をしている。	あてはまる あてはまらない	0.6 -0.1
13. 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある。	ある ない	0.5 0
14. 酔うといつも怒りっぽくなる。	あてはまる あてはまらない	0.1 0

〈判定方法〉

- 2点以上 : 重篤問題飲酒群…直ちに専門医療機関へ相談する
- 2~0点 : 問題飲酒群…積極的に専門医療機関へ相談する
- 0~-5点 : 問題飲酒予備軍…飲酒行動変容のための保健指導を行う
- 5点以下 : 正常飲酒群…特別な介入の必要なし

合計点





Q6. 妊娠したが仕事が負担です。 どこに相談すれば良いのでしょうか？

A6. 職場において女性の母性が尊重され、働きながら安心して子供を生むことができる条件を整備することは重要な課題です。このような問題に対処するため、男女雇用機会均等法と労働基準法で母性の健康管理と保護措置が定められています。それぞれの法律で定められている事項は次のようなものです。

〈男女雇用機会均等法〉

1. 保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間の確保
2. 主治医からの指導事項を守るための勤務時間の変更や勤務の軽減など

〈労働基準法〉

1. 産前・産後の休業
2. 軽易作業への転換、危険有害業務の就業制限、変形労働時間制の適用制限
3. 時間外労働、休日労働、深夜業の制限
4. 育児時間への配慮など

主治医からの指導事項を職場に的確に伝えるために「母性健康管理指導事項連絡カード」があります。主治医に就業上注意すべきことを記入してもらい、職場に提示し、職場において適切な措置を取れるようにしましょう。連絡カードは労働局や保健所、医療機関にあります。

このような母性の健康に関する相談は労働局や下記の相談先で受け付けています。

詳しくは東京労働局のホームページ <http://www.roudoukyoku.go.jp/seido/kintou/index.html> を参照のこと

＊ ＊母性の健康についての相談先＊ ＊

労働局 雇用均等室 …………… p71参照

女性と仕事の未来館 …………… p74参照



補足説明

男女雇用機会均等法による母性健康管理

(1) 事業主は、女性労働者が妊産婦のための健康診査等を受診するために必要な時間を確保することができるようにしなければなりません。(均等法第22条)

① 妊娠中の健康診査の回数

- 妊娠23週までは4週間に1回
- 妊娠24週から35週までは2週間に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週間に1回

② 産後（出産後1年以内）の健康診査

主治医等の指示に従う。

(2) 健康診査等で就労について主治医等の指導を受けた女性労働者から、母性健康管理連絡カードの提出等により指導を受けた旨の申し出があった場合には、事業主はカードの記載内容等に応じて、勤務時間の短縮など次の措置を講じなければなりません。(均等法第23条)

① 妊娠中の通勤緩和…勤務時間の短縮、時差出勤等の措置

② 妊娠中の休憩…休憩時間を長くする、回数を増やす等の措置

③ 妊娠中又は出産後の症状等に対応する措置…作業の制限、勤務時間の短縮、休業等の措置

(3) 医師の指導に基づき休業や就業形態の変更を申し出たことを理由として、妊娠中及び出産後の女性を解雇することは、均等法第8条第3項（妊娠したことを理由とする解雇の禁止）違反に該当します。

健康相談

労働基準法における母性保護

① 産前・産後休業…産前は女性が請求した場合に6週間（多胎妊娠の場合は14週間）、産後は原則として8週間、女性を就業させることはできない。ただし、産後6週間経過後に本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業させることができる。

② 妊婦の軽易業務転換…妊娠中の女性が請求した場合には、他の軽易な業務に換えなければならない。

③ 妊産婦等の危険有害業務の就業制限…妊娠、出産、哺育等に有害な業務に就かせることはできない。

④ 妊産婦に対する変形労働時間の適用制限…変形労働時間制がとられる場合にも、妊産婦が請求した場合には、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできない。

⑤ 妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限…妊産婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働又は深夜業をさせることはできない。

⑥ 育児時間…生後満1年に達しない子供を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求できる。

労働者派遣法

派遣労働者については、派遣先と派遣元の双方が母性の健康管理に関する責任を負うことになっています（労働者派遣法第47条）。

Q7. 育児と仕事の両立についてどこに相談すれば良いのでしょうか？

A7. 豊かで活力ある社会を築いていく上で、育児による負担を軽減し、女性が働く場において能力を充分発揮できるような環境作りは重要です。

労働基準法では産前の休業同様、産後の休業制度が定められています。産後休業は出産の翌日から数えて8週間の休暇が定められていますが、本人が請求し、医師が健康に支障がないと認めた場合は6週間以降業務につくことができます。

労働基準法では育児時間制度も定められています。これは1歳未満の子供を育てている女性労働者が、本来の休憩時間のほかに、1日2回、少なくとも各々30分育児時間が取れる制度です。有給・無給については事業所ごとに異なりますので確認が必要です。

育児休業制度とは、男女労働者が1歳に満たない子を養育するために、雇用関係を継続したまま一定期間休業することができる制度です（育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律）。休業中の賃金の有給・無給については、事業所ごとに異なりますので確認が必要ですが、雇用保険の被保険者には、一定の条件を満たせば、休業前賃金の最高40%にあたる額が育児休業給付金として支給されます。育児休業期間中、申し出により、被保険者負担分及び事業主負担分ともに社会保険料（健康保険と厚生年金保険）が免除されます。育児休業は女性だけでなく男性もとることもできます。男性が子育てに参加することにより、職業生活と家庭生活のバランスをとるよい機会になるかもしれません。これらの制度については労働局にお問い合わせ下さい。

職場に復帰後、子供の保育が家庭で行えない場合、保育園にお願いすることができます。産後休業明けからすぐに預かってくれる保育園や休日保育、病児保育を行っている保育園もあります。保育園以外にも、資格のある家庭福祉員が自宅で保育を行う保育ママ制度や、地域住民間の相互援助活動であるファミリー・サポートなどさまざまな育児支援事業が行われていますので市区町村の児童福祉を担当する課にお問い合わせ下さい。

詳しくはi-子育てネットのホームページ <http://www.i-kosodate.net/index.html>
もしくは、フレ-フレネット <http://www.2020net.jp>を参照のこと