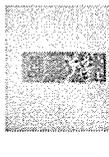
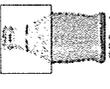


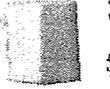


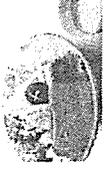
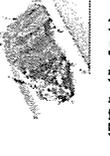
100(kal)カード シャイアクトーン 1/3個 (チョコチップ味 1個...294kcal) 3	100(kal)カード せんべい (純米) 18g 3	100(kal)カード あめ玉 5個 3
100(kal)カード 100(kal)カード	100(kal)カード 味のり 21g (小袋 38g) 3	100(kal)カード
100(kal)カード ポテトチップス 15g (5孔お徳) 3	100(kal)カード	100(kal)カード
100(kal)カード 焼きそば 1/3本 (1本...299kcal) 3	100(kal)カード	100(kal)カード
100(kal)カード 甘煮 (ごんと大豆) 34.4g 3	100(kal)カード	100(kal)カード

100(kal)カード 生ビール スーパードライ 238ml 3	100(kal)カード ワンカップ大関 95ml 3
100(kal)カード 発泡酒 アラヒ 木生 233ml 3	100(kal)カード ウイスキー サントリー リザーブ 40ml 3
100(kal)カード 発泡酒 麒麟 淡麗(生) 222ml 3	100(kal)カード
100(kal)カード キリンチューハイ 氷結 185ml 3	100(kal)カード
100(kal)カード カカオ 煎餅(20個) 86ml 3	100(kal)カード

100kcalカード	 オレンジジュース 100ml	5	100kcalカード	 エマルドムワンドンブレンド (シヨージア) 286ml	5
100kcalカード	 野菜ジュース 437ml	5	100kcalカード	 アケリアス 500ml	5
100kcalカード	 ココロラ 222ml	5	100kcalカード	 DAKARA 417ml (1本500ml...120kcal)	5
100kcalカード	 スパライト 154ml (1本200ml...130kcal)	3	100kcalカード	 リボフラビン 1.83本 (1本...76kcal)	5
100kcalカード	 C.Cレモン 250ml (1本500ml...200kcal)	5	100kcalカード	 オロミンC 1.3本 (1本...79kcal)	5

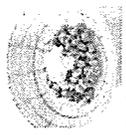
100kcalカード	 紅茶花伝 ロイヤルミルクティー 1本 (1本280ml...104kcal)	5	100kcalカード	 ファンタ オレンジ 210ml (1本350ml...168kcal)	5
100kcalカード	 紅茶花伝 ストレートティー 829ml (1本340ml...41kcal)	5	100kcalカード	 大豆ススミ 500ml (1本...96kcal)	5
100kcalカード	 ピナーネ 2本 (1本100ml...47kcal)	5			

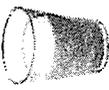
100kcalカード	 植物油 11g	6	
100kcalカード	 マヨネーズ 15g	6	
100kcalカード	 フロリング 20g	6	
100kcalカード	 バター 14g	6	

100kcalカード	 しぶしぶ (牛ハラ肉) 24g	7	100kcalカード	 しぶしぶ (牛もも肉) 33g	7
100kcalカード	 ステーキ (牛ハラ肉) 34g	7	100kcalカード	 ステーキ (牛もも肉) 55g	7
100kcalカード	 焼肉 (牛ハラ肉) 23g	7	100kcalカード	 焼肉 (牛もも肉) 31g	7
100kcalカード	 生ステーキ (腰肉) 1/4枚 (25g)	7	100kcalカード	 生ステーキ (腰肉) 2/5枚 (40g)	7
100kcalカード	 とんかつ (腰肉) 1/5 (20g)	7	100kcalカード	 とんかつ (腰肉) 1/3枚 (33g)	7

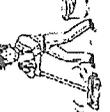
100kcalカード  焼き鳥(塩・皮なし鶏肉) 1.5本 (50g) ？	100kcalカード  焼き鳥(塩・皮なし鶏肉) 2.3本 (74g) ？
100kcalカード  から揚げ(皮なし鶏胸肉) 2.5個 (37g) ？	100kcalカード  から揚げ(皮なし鶏胸肉) 3個 (53g) ？
100kcalカード  チキスカツ(皮なし鶏胸肉) 1/5枚 (23g) ？	100kcalカード  チキスカツ(皮なし鶏胸肉) 3/10枚 (30g) ？
100kcalカード  焼き鶏コウゾ 1.4個 ？	100kcalカード  水キヨーザ 1.5個 ？
100kcalカード  リフトステーキ 0.15枚 (31g) (200g... 650kcal) ？	100kcalカード  サロインステーキ 1/5枚 (23g) (170g... 595kcal) ？

100kcalカード  アジ塩焼き 1/2匹 (66g) ？	100kcalカード  カレイ 煮つけ 7/10匹 (57g) ？
100kcalカード  サンマ 塩焼き 1/2匹 (39g) ？	100kcalカード  カレイ から揚げ 3/5匹 (47g) ？
100kcalカード  サケ フライ 3/10切れ (30g) ？	100kcalカード  マグロ 照り焼き 1/2切れ (37g) ？
100kcalカード  サケ ホイル焼き 1/2切れ (50g) ？	100kcalカード  マグロ 刺身(どろ) 31g ？
100kcalカード  サケ パター焼き 2/5切れ (40g) ？	100kcalカード  マグロ 刺身(赤身) 81g ？

100(kal)カード 	100(kal)カード 
しめじ 43g	ワバみそ煮 1/2切 (36g)
?	?
100(kal)カード 	100(kal)カード 
ワインナー(ソー) 2本	納豆(しょうゆ・からし) 50g
?	?
100(kal)カード 	100(kal)カード 
生卵 60g	目玉焼き 1個 (50g)
?	?
100(kal)カード 	100(kal)カード 
厚焼き卵 (50g)	冷やっこ(和風) 115g
?	?
100(kal)カード 	100(kal)カード 
オランダ (50g)	揚げ出し豆腐 (49g)
?	?

100(kal)カード 	100(kal)カード 
普通牛乳 150ml	プレーンヨーグルト 169g
?	?
100(kal)カード 	100(kal)カード 
プレーンヨーグルト(シヤム)	プレーンヨーグルト(シヤム) 169g
?	?



100(kal)カード  アーチェリー 29分 9	100(kal)カード  日曜大工 36分 9
100(kal)カード  登山 岩登り 10分 9	100(kal)カード  農機に乗った農作業 48分 9
100(kal)カード  フリスビー 36分 9	100(kal)カード  カーペット・床掃除 48分 9
100(kal)カード  カヌー・ボートこぎ (一般的) 29分 9	100(kal)カード  階段昇降 17分 50段/分 9
100(kal)カード  バドミントン 20分 9	

職場のディジーズ・マネジメントの実際  
～冠疾患発症ハイリスク者に対するプログラム～

松下電器産業(株)PAVC社南門真健康管理室  
(元)松下電器産業(株) 高槻健康管理室  
伊藤 正人

安全配慮義務と健康について

## 安全配慮義務と労働者自身の自己安全/保健義務

### \*安全配慮義務とは

「労働者が労務提供のために設置する場所、設備、もしくは器具等を使用し又は使用者の指示のもとに労務を提供する過程において、労働者の生命及び身体等を危険から保護するよう配慮すべき義務」(昭和59.4.10 最高裁)

### \*労働者自身の自己安全義務とは

「労働者は事業者が講じる措置に応じて必要な事項を守らなければならない」(安衛法26条、32条4項、33条3項)

①安全状態保持義務、②安全措置実施義務、③事前安全確認義務、④安全作業義務、⑤作業中の安全確保義務、⑥合図励行等の義務、⑦安全施設使用義務、⑧安全用具等使用義務、⑨保護具着用・使用義務、⑩危険有害行動禁止義務、⑪立入禁止義務、⑫無資格作業・運転禁止義務、⑬各種機械等の安全運転義務等

### \*労働者自身の自己保健義務とは

「労働者は～(中略)～健康診断の結果および保健指導を利用して、その健康の保持に努めるものとする」(安衛法66条5項)

## 健康障害要因対策

労働者の健康マトリクス

	死亡リスク大 ⇒	リスク中 ⇒	リスク小
個人責任	私病(重篤);がん等	私病(中等度)	私病(軽微)
↓	CVD(作業関連疾患) ハイリスク就業者	メンタル不全 生活習慣病	体力低下 衛生教育不足
事業者責任	過労死・過労自殺  (死亡事故)	Ⅲまたは分布3 第3管理区分 メンタル環境劣悪  (休業災害・後遺症)	Ⅲ一部または分布2 第2管理区分 メンタル環境不良  (微災害以上)

## 遺族、会社を賠償提訴

### 大阪地裁 「健康配慮義務怠る」

手死 過労死

乗務中に急性心筋虚血を起して死亡、昨年十一月に茨木労働局から労災認定されたタクシー運転手(当時五十歳)の長男と二男が十日、「父が過労死したのは会社が健康配慮義務を怠ったため」として、雇主的「茨木高槻交通」(大阪府茨木市)と社長を相手に計約九千六百万円の損害賠償を求める訴訟を大阪地裁に起こした。

原告は昨年十一月、社長を業務上過失致死容疑で大阪地裁に訴えている。「会社として健康を考えたうえで対応しな」

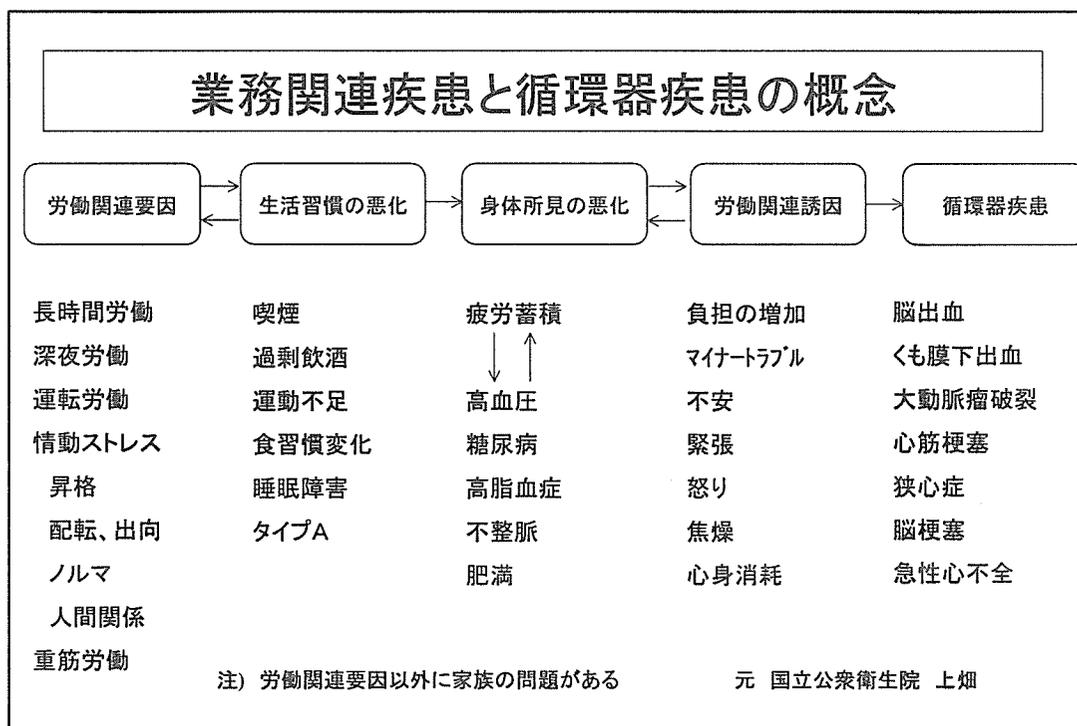
手は乗務中の一九九九年三月八日夜、大阪市のカンリンスタンドで急性心筋虚血を発症、死亡した。死にまで約三か月間の休養を要したとされている。

原告は昨年十一月、社長を業務上過失致死容疑で大阪地裁に訴えている。「会社として健康を考えたうえで対応しな」

乗務中に急性心筋虚血を起して死亡、昨年十一月に茨木労働局から労災認定されたタクシー運転手(当時五十歳)の長男と二男が十日、「父が過労死したのは会社が健康配慮義務を怠ったため」として、雇主的「茨木高槻交通」(大阪府茨木市)と社長を相手に計約九千六百万円の損害賠償を求める訴訟を大阪地裁に起こした。

原告は昨年十一月、社長を業務上過失致死容疑で大阪地裁に訴えている。「会社として健康を考えたうえで対応しな」

2001年3月 読売新聞より



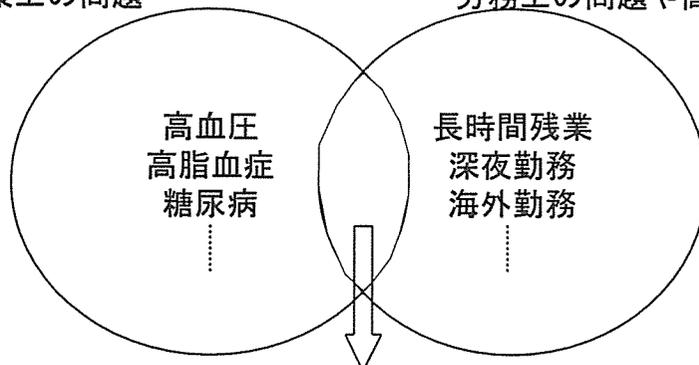
## 業務上の疾病（労基法施行規則35条）

- 1.業務上の負傷に起因する疾病
- 2.物理的因子による疾病
- 3.身体に過度の負担のかかる作業態様に起因する疾病
- 4.化学物質などによる疾病
- 5.粉じんを飛散する場所におけるじん肺症またはじん肺法に規定するじん肺と合併したじん肺法施行規則1条各号に掲げる疾病
- 6.細菌、ウイルスなどの病原体による疾病
- 7.がん原性物質もしくはがん原性因子またはがん原性工程における業務による疾病
- 8.前各号に掲げるもののほか、中央労働基準審議会の議を経て労働大臣の指定する疾病
- 9.その他業務に起因することの明らかな疾病（＝作業関連疾患、過労死・過労自殺含む）

## 循環器疾患業務起因性の関係

健康上の問題

労務上の問題や高負荷労働



循環器疾患発症

労基則35条9号に相当する可能性

## 就業上の措置に関する法的背景

・安衛法第66条の2及び3の規定(平成8年10月1日改正)

事業者は、健康診断結果に基づき、有所見者について医師等の意見を聴き、必要があると認める時は、当該従業員の実情を考慮し適切な措置を講じなければならないとされている。

・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8年10月1日)

事業者は、医師等に対し、就業区分についての意見(通常勤務、就業制限、要休業)を健康診断個人票の医師等の意見欄に記入することを求めるとされている。産業医としては、就業上の措置に関する適切な意見を述べるのが大切である。

## 脳・心臓疾患の認定基準の変更

(平成13年11月15日発表)

労働時間、勤務の不規則性、拘束性、交替制業務、作業環境などの諸要因や精神的緊張の要因を考慮して、当該労働者と同年齢、経験を有する同僚等比べて、特に肉体的・精神的負荷が認められないかを総合的に判断する。

1、発症1ヶ月におおむね100時間を越える時間外労働が認められる場合、発症前2～6ヶ月間に渡っておおむね80時間/月を越える時間外労働を認める場合。⇒業務との関連性強いと判断。

2、発症前1～6ヶ月間に渡って45時間/月を越えて時間外労働時間が長くなる。⇒長くなるにしたがって関連性が強くなると判断。また、45時間/月を越えなければ関連性弱いと判断。

3、労働時間以外の要因

①不規則勤務 ②拘束性の高い勤務 ③出張の多い勤務 ④深夜・交替制勤務 ⑤作業環境(温度・騒音・時差) ⑥精神的緊張 ⑦異常な出来事や短期間の過重負荷

## 長時間にわたる時間外労働の抑制

一般の労働者の場合

期 間	限度時間
1週間	15時間
2週間	27時間
4週間	43時間
1か月	45時間
2か月	81時間
3か月	120時間
1年間	360時間

(参考) 対象期間が3か月を超える1年単位の变形労働時間制の対象者の場合

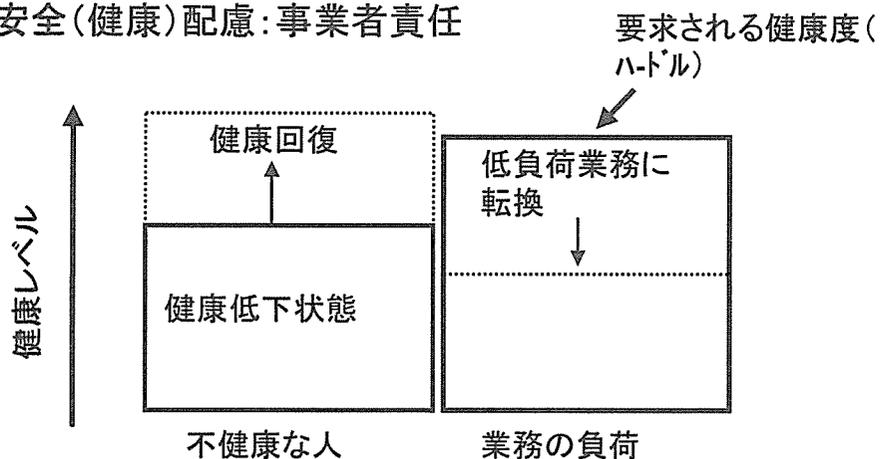
期 間	限度時間
1週間	14時間
2週間	25時間
4週間	40時間
1か月	42時間
2か月	75時間
3か月	110時間
1年間	320時間

研究職は除く

## 健康保持に対する考え方

健康保持: 自己責任

安全(健康)配慮: 事業者責任



# 安衛則第61条における「病者の就業禁止」

事業者は産業医その他専門医の意見を聴き、次のいずれかに該当するものについては、その就業を禁止しなければならないとされている。

- (1) 病毒伝播のおそれのある伝染性の疾病にかかった者。  
(伝染予防の措置をした場合はこの限りでない)
- (2) 精神障害のために、現に自身を傷つけ、または他人に害を及ぼすおそれのある者→現在削除されている
- (3) 心臓、腎臓、肺等の疾病で労働のため病勢が著しく増悪するおそれのあるものにかかった者。
- (4) 前各号に準ずる疾病で労働大臣が定めるものにかかった者。

## 高負荷勤務 就業上の管理基準

松下電器産業株式会社 高負荷作業管理定

高負荷勤務に該当するもの

深夜勤務、  
海外出張、  
国内出張、  
過激な時差調整、  
ほか産業医が必要と認めるもの。

就業条件段階 (国内)

① 不可。  
② 不可が望ましいが強く希望すれば希望する可能性も稀す。  
③ 就く場合でも健康管理上の注意及び条件が必要。  
④ 注意して可。  
⑤ 可。

就業条件段階 (海外)

C 不可。  
B 条件付可。  
A 可。

判定基準 (懸念する場合は総合的に判定する)

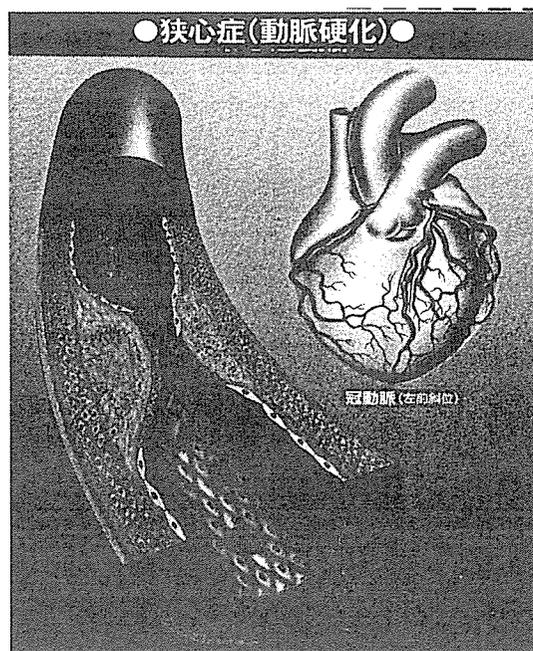
判定基準	国内		海外		判定基準	国内		海外	
	①	②	③	④		①	②	③	④
呼吸器	COPD(※) 肺炎(※) 慢性気管支炎・肺気腫などの重症呼吸器疾患				精神	てんかんの既往、	②	③	C
消化器	IBD (潰瘍性大腸炎、	寛解期	②	C	メンタル不全		①		C
	クローン病)	活動期	②-③	C	前経路	HbA1c	7.0%以上、 またはFBS 120mg/dl以上、 8.0%以上、 またはFBS 170mg/dl以上	②-③	B~C
	胃潰瘍、	S <sub>1</sub> ~S <sub>2</sub> Stage	②-③	A~B		インシュリン投与中		①	
十二指腸潰瘍、	H <sub>1</sub> ~H <sub>2</sub> Stage A <sub>1</sub> ~A <sub>2</sub> Stage	②-③	B~C	肝臓	TAI(ALT AST) 200 IU/L以上、	①		C	
循環器	重症不整脈(心房性心室/上室不整脈・高度持続性不整脈)		①	C	肝臓(代謝期)		①		C
	心筋梗塞・狭心症・PCI・CABG 既往、		①	C	ウイルス性肝炎慢性キャリア		②		A
	脳血管障害		①	C	造血器	Hb 8.0g/dl 未満	②		C
高血圧	160/100 mmHg 以上、		②	C	内分泌	甲状腺機能異常(亢進・低下)	②-③		B~C
	180/110 mmHg 以上、		①	C	感覚器	聴内障(聴覚増強器のみられるもの)	①		C
	コントロール良好(140/90 mmHg未満)・ 治療中、		②	B		中心性脈硬化性脈絡網膜症	①		C
コントロール不良(140/90 mmHg以上)		③	C	メニエール病	②-③			C	
腎臓病	慢性腎臓病(CKD) 未発、	Cr 2.0 mg/dl 未満	②	C	自律神経失調症		①		C
	発症(尿蛋白にて30mg/dl以上など) 診断後所見、	Cr 2.0 mg/dl 以上	①	C	神経系	多発性硬化症・関節リウマチ症 など	①		C
	進行中		①	C	ほか	慢性肝疾患	発症中は①/C 予後により②/A~C		
マルチ リスク	①			視覚障害		①			C
	②				高度の視覚所見	①			C
	③				聴覚障害など高負荷作業・発症にて不意な状態がみられた時	②-③			C

## 弊社の健康管理上の課題

- 肺癌死亡(高喫煙率)
- 心疾患・脳血管疾患死亡
- 生活習慣病  
(肥満・運動不足・体力不足など)
- メンタル適応不全
- 労働衛生課題(騒音、暑熱、有機、特化物、作業姿勢等)

健康管理面の取り組みについて  
～特に循環器疾患予防～

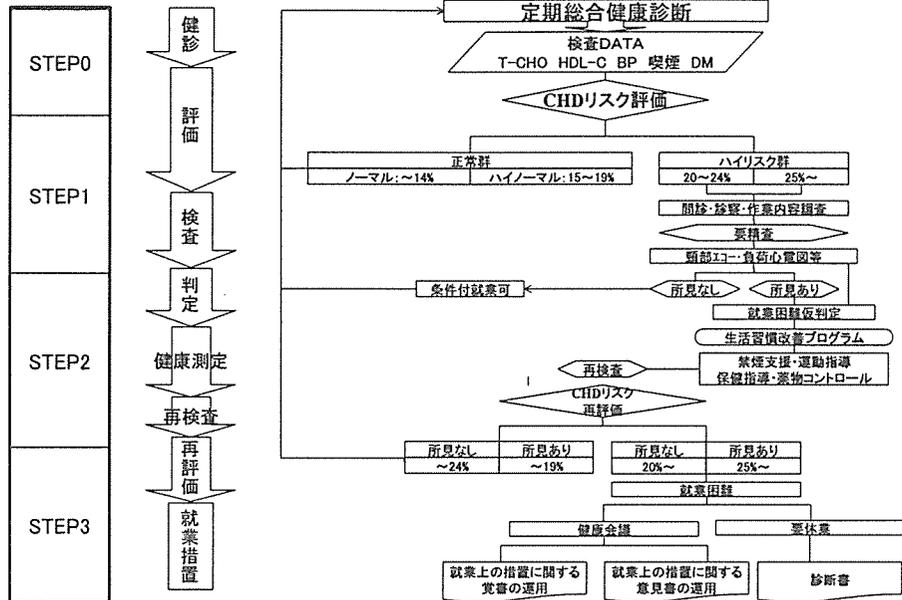
## 動脈硬化



## 心血管ハイリスク群に対する 予防的事後措置の展開(H7~)

紹介:平成12年度定期健康診断受診者2138人より  
フラミンガム冠疾患発症予測モデルから算定した  
CHDリスク20%以上の者102名を対象に  
健診・2次精査・保健指導・事後措置を一貫して行う  
プログラムCPAP(coronary preventive assist program)  
を実施した

# CPAPの実施フローチャート



## 健康診断後の事後措置について

@正常範囲; ~14%...就業可

@要注意; 15~19%...注意して就業可

@ハイリスク; 20%~...就業困難仮判定

精密検査(頸部エコー、負荷心電図、24時間血圧など)

生活習慣改善プログラム(食事・減量・運動・禁煙・節酒など)

↓ 次回の健診まで数ヶ月の猶予

↓ 就業判定と健康会議(本人・職制・健康管理室)



## 頸動脈エコー検査風景



## 頸動脈IMCT肥厚の例

53男性、BP135/85、TC209、HDL27、IGT(+)、Smoker  
CHD33.9%

