

県南さんぽだより 第27号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

反面教師（悪い所はまねをせず、良い所を参考に！）

TCMメンテ（株）竜ヶ崎事業部 秋山 憲一

執筆を頼まれ耳を疑った、経験も実績もない、単なる酒飲みである。飲む頻度は週3～4回、何故健康か自己分析してその所を明かすのが役割と思い断り切れず承けてしまった。

昭和22年（1947年）団塊の世代第一期生として北海道の山の中で生まれました。父はビールをコップ一杯でフゥ～言い出す程で、その分自分が飲ませてもらっていると認識しています。丈夫さは血統もあると両親に感謝しています、歯は医者が驚く位悪いが（父母共に60歳前に総入れ歯、へたに削るとボロっと欠ける）入れ歯はまだ5本程度。普段の歯磨きと良いお医者さんに当たるのが大事と思っています。

20歳まで北海道のおいしい空気と水で育ち、ラクビーを5年間経験したのが体力、精神力の基礎になっていると思っています。

食事は肉・揚げ物・脂物は控え目で野菜を多く摂るように心掛けています。刺身のツマ・豚カツのキャベツ類は全部食べます、間食は殆どしません。年をとってから身体が脂っこいを受けつけなく、たとえば、大とろ・中トロでも良いのは2切れであとは旨くない。酒のつまみの定番は、おしんこ・塩辛ですが薄味が好みです、塩味が濃いのは体がブルブル震えます。甘いものには目がなく、これは両親共に好物で、ぼた餅は3ヶ位平気で食べますが夜は控え目にしています。

精神は大人になっても幼稚で、よくいえば素直と思っています。小学校時代から学校の小使いさん、清掃のおばさんなどにカワイがられて来ました。

昭和43年就職で龍ヶ崎に来て、研究・開発を12年、購入・加工仕入品の見積もり査定で3年、特

殊製品の見積り（販売との窓口）で9年、販売出向で4年、工場現場で1年の後 関連会社勤務で11年目現在に至っています。

就職後は人間関係で悩み、おかしくなりそうな時も幾度か経験しましたが、労組の支部役員として7年間培った先輩・仲間と、25年前頃 日産自動車 で始めたメンタルヘルスに興味を持ちリラックスできるテープを聴いたり、外部講習に自費で参加して他部門の勉強、他社の人とのつきあい、講師の先生とのつき合いを通して心の幅を広くして乗り越えてきたように思います。

また30数年前現龍ヶ崎市長の兄君等に地方選挙の手伝いに引き込まれ、地元の方とのつき合いを広くさせていただいたことも良かった要因の一つと考えています。

更に4年間の営業では自分のテリトリー内でのオアシスを数箇所設けて、近くに行った時、寄らせてもらい情報交換、気分転換を図りました、喫茶店へはほとんど入らなかった、営業では何人もの人に「お前は営業に向かない」と言われながら（その裏は言わないけれども）乗り越えてきたのは、お客様・仲間・関係者のお陰と感謝しています。営業を経験してからの自分は以前と違った人間になったようで良い経験だったと思っています。

運動は就職してからはランニングを30歳位までやっていた、ピーク時は毎朝出社前15km位走っていた、真冬などランニング後、水のシャワーを浴び寮の食堂で朝食が出来るまで頭から湯気を出しながら待っていたのが思い出されます、現在は通勤の往復各10分と赤提灯間を歩く程度です。

平成19年9月還暦を迎えこれまでの貯金も底を

つき、体型はメタボになり、体重も限界と思っていた80kgを超えて健康のデータ(血圧・γ-GTP)が上限を超え始めた。より現場を歩き夜中の飲食を減らすことを実行に移していかななくてはと気にしだしています。

女房にはこう云われてると思う。仕事は午後9時前に帰ったことはなかった、選挙・同窓会・セミナー・展示会等良く出かけた、そして今は独りではないけれども色んな人と色んな所で飲み歩いている。ろくに読まない本も買い込んでくる、良く身体と金が続いた。…………… 感謝・感謝です。

【県南地域産業保健センターから】

“従業員の健康は会社の財産”です

事業主は、定期健診を従業員に受けさせる義務があります(労働安全衛生法第66条)。また、従業員の健康が低下すると、労災を招きやすくなり、最悪の場合、「過労死」による損害賠償を請求されかねません。従業員の心身の健康を守ることは、今やCSR(企業の社会的責任)となっています積極的に取り組みましょう!

定期健康診断等の項目改正について(労働安全衛生法に基づく) ~平成20年4月1日から施行~

1 健康診断項目の追加・変更

- ①実施項目に「腹囲」の検査を追加する
- ②実施項目の「血清総コレステロール」を「低比重リポ蛋白(LDL)コレステロール」に変更する

・BMIが22未満であって、自ら腹囲を測定し、その値を申告した者

②尿糖の検査の省略基準を削除(すなわち、尿糖検査は省略不可〔必須〕となります。)

2 健康診断項目の省略基準の策定と変更

①腹囲の検査の省略基準

- 医師の判断により省略可とするもの
- ・40歳未満(35歳を除く。)の者
- ・妊娠中の女性その他の者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断されたもの
- ・BMIが20未満である者

3 その他

①腹囲の簡易な測定方法について

- ・着衣の上から測定を行うことも可能(実測値から1.5cm差し引いた値を記載)
- ・検診会場において、労働者が自己測定することも可能

②喫煙歴、服薬歴の聴取の徹底を通知問診(既往歴及び業務歴の調査)等の際に、喫煙歴、服薬歴の聴取を徹底するよう通知

長時間労働者への医師による面接指導の実施 全面適用

改正労働安全衛生法の適用が猶予されていた「労働者が50人未満の事業場」では本年4月1日から、「週40時間を超える労働時間が100時間を超え」、かつ、「疲労の蓄積が認められるとき」、労働者の申し出を受け、医師による面接指導を行わなければなりません。

面接指導をする医師のご相談については「茨城県南地域産業保健センター」にどうぞ * 相談は無料です。

平成20年度上半期行事日程

- 5月27日(火) 午後3時 龍ヶ崎市役所産業保健相談コーナー (五十嵐栄治先生)
- 6月4日(水) 午後1時半 第1回産業看護職等研修会
- 6月11日(水) 安全週間説明会 健康管理イベント
- 6月24日(火) 午後3時 龍ヶ崎市役所産業保健相談コーナー (細井大二先生)
- 7月31日(木) 同上 同上 (河合清先生)
- 8月28日(木) 同上 同上 (野村隆二先生)
- 9月11日(木) 衛生週間説明会 健康管理イベント
- 9月30日(火) 午後3時 龍ヶ崎市役所産業保健コーナー (山村邦男先生)