

県南さんぽだより 第16号

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

「 自 分 流 健 康 術 」

長寿国日本・・・普通に暮らしていれば男女共に平均寿命まで生き長らえるだから平々凡々と暮らすのだ。

これも人生、否定されるものでもあるまい。

真の「平々凡々」これは私ごときの凡人には到底出来る事ではない。だから私は、仕事にも私生活にも「自分流」を信条として今日までやってきましたし、これからもあくまで“自分流”に拘りつづけたい。

この様な考えと行動を取るようになったのは何歳ころからかは定かではありませんが、今思えばうん十年前の小学4年生のころかと思います。年末12月に発表会が行われますが、演目は思い出せませんが、天邪鬼の役で一般的には嫌われ役ですが、主役で身振り、声色も美人の女先生に特訓を受けて演じた記憶があります。それを境として目立たないひ弱い存在から自己主張できる田舎少年に成長したと思います。

今日は20数年間続けている“自分流山歩き”の健康づくりについて紹介させていただきます。

会社組合でも汗を掻くことは苦にならず、外回りの巡回は欠かさず、植え込みの剪定も自己流でこなします。

山歩きと言いましても本格的なものでなく、トレッキングに毛の生えたハイキングの程度ですが、自分流の健康づくりに大いに役立っていると考えます。

長い間には100名山の登頂も十幾つかは含まれますが、血相を変えるほどの強行登山ではありません。

富士登山にも2度挑戦したが2度とも天候不順で、1回目は9合目まで残すところ十数メートルで、そして2回目は8合目まで着いたところで悪天候の嵐のため断念。

この様に天候、体調に合わせ無茶をせずに自然との出会いを楽しんでいます。

山を目指そう、 岳を征服しようなんて深くは

新 利 根 工 業 団 地 協 同 組 合 専 務 理 事 池 元 修 司

考えず、そろそろ雪深い山も春の気配があるかな?? 思い立つと夜中に起きだし身支度、早春の尾瀬に夜明け前にヒョイと訪れ仮眠を取り、夜明けと共に1m余の残雪を踏みしめ雪の白さと空の青さの中にダテカンバ、ブナの芽が梢で微かに膨らみ春を呼びながら揺れている。主な行動地域は栃木、福島、群馬、長野方面を中心に春は残雪と雪解けの僅かな水温を確かめ、初夏は若葉と高山植物の花を求めて今年はどんな花の色艶をつけているかな? 心身のリフレッシュに出かけます。秋口から初冬にかけては燃える紅葉求めて山頂を目指し体一杯においしい空気を吸い込み、360度の大展望。そして、お握りのパクツキは最高の味でなんとも言いがたい。同じ山でも行く度に新たな発見と感動があり、そのことが心身共に健康である証かなと思います。

団地組合においても、背丈に合った安全衛生と環境の維持向上に ISO14001 を切り口として、無茶な計画やその場限りにならないように「団地リニューアル」をテーマに取り組み、展開中です。

整理・整頓・清掃・躰は先人がいろんな角度で展開し今後も綿々と引き継がれ、環境(社会・経済)の変化と共に進化するであろう取り組みを

団地組合として実施するもの

組合員会社として取り組むもの

各組合会社の従業員として果たすこと

この3者のバランスを旨く取りながら展開するために一つの手段として、今年度から「快適職場推進計画認定」と「安全衛生活動援助事業(たんぼぼ計画)」に参画しますが、あくまで良い意味での“自分流”、“団地流”に拘り、身丈に合わせ無茶はせず、プラス思考の行動に汗をかき健康な職場と自分づくりに進化し続けたい。

【産業保健関連情報】

・平成16年6月

過重労働による健康障害防止対策に向けた厚生労働省策定の「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が改定されました。また、今回の改訂で「家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト」が加わりました。疲労蓄積と健康障害の関係には個人差が大きいので、チェック結果を管理監督者、産業医等に相談することをお勧めします。

・平成16年7月

昨年5月に「健康増進法」が施行されましたが、7月12日に受動喫煙で健康被害を受けたとする損害賠償請求事件の初の判決がありました。東京都江戸川区の職員が、職場での対策が不十分であったため他人のたばこの煙を吸いこんだとして同区に賠償を求めた事案ですが、東京地裁は、一部の期間について区の安全衛生配慮義務違反を認め、慰謝料5万円の支払いを命じました。控訴期限の同27日までに双方とも控訴しなかったため、判決は確定となりました。

【竜ヶ崎労働基準監督署から】

・事務所衛生基準規則の改正があり、6月30日から施行されたのでご留意下さい。

今回の改正は、事務所におけるホルムアルデヒドによる健康障害の課題を低減させるためと、ビル管理法との整合性を図るために行われたものです。

主要改正点

室内空気中のホルムアルデヒド濃度基準（空気1m³中に重量が0.1mg以下）及び測定方法規定の追加
 空気環境調整の必要な空調設備機械の範囲の変更
 測定頻度の一部緩和
 冷却塔や加湿装置の定期点検、清掃の追加
 殺鼠・殺虫剤の限定

（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ
検診車による健康診断をご希望の事業場には、
当協会でご案内します。お申し込みは、
電話 0297(62)7923

県南地域の関連行事予定

・平成16年9月7日（火）12時から13時半
 「救急蘇生法講習会と健康相談」

竜ヶ崎労働基監署・基準協会主催による労働衛生週間準備打合せ会場において、竜ヶ崎保健所の支援によるトレーニング人形を用いた講習を行い、また、併せて健康相談も開設します（於；竜ヶ崎市文化会館）。

なお、同日の説明会では筑波大学の笹原講師からのメンタルヘルス関連健康講話が行われる予定です。

・平成16年9月29日（水）14時から

当センター・竜ヶ崎労働基監署後援による、事業場衛生管理者、安全衛生推進者、産業保健実務等担当者を対象とするこの地域では初めての公開の「衛生管理セミナー」を開催します。講演者は、労働基準監督署長、県医師会産業医会理事等の予定（於：竜ヶ崎市総合体育館「たつこのアリーナ」）。

・平成16年10月23日（土）

取手市健康まつりに当センターは健康相談、健康測定等で参加（於：取手市保健センター）。

・平成16年11月（日程未定）

第2回産業看護職研修会

・平成16年11月23日（火）祝日

竜ヶ崎商業まつりに当センターは健康相談、健康測定等で参加（於：竜ヶ崎市内）

【県南地域産業保健センターから】

・個別産業保健指導を希望される事業場は、FAXでお申し込み下さい。

・産業保健講習や健康講話をご希望の事業者団体等は、電話にてご相談下さい。

・9月29日（水）「衛生管理セミナー」の受付は、当センターで行ないます（FAX）。多数のご参加をお待ちしています。