

### 所長通信

いつものように最近では起点となっている松本まで自分の車で行きました。松本への運転中何となくだるい感じがありました。松本に着いてから、伝票をチェックし始めると、急に息苦しくなり、立っていられなくなりました。これはただ事ではないと同僚に救急車を呼んでもらい、医療センターに搬送されました。そこではICU(重症病棟)へ収容され2日間そこにいました。普段の体重は63kg(身長150cm、BMI28)でしたが、入院した時は78kgもありました。多分むくみで体重が増えていたのでしょう。診断は急性心不全といわれ、もし緊急に処置をしていなければ命も危なかったかかもしれないといわれました。運転を始めてからの発症でなく良かったです。自分もどうなったかわかりませんし、事故を起こしたかもしれません。不幸中の幸いということでしょう。全体にむくみがあり、特に足は酷かったです。点滴でいろいろな薬が投入されました。そして利尿剤のおかげでむくみはどんどん良くなり、1週間後にはリハビリが始まりました。2週間経ち退院することができました。意外と早く退院できたと先生もいっていました。



そろそろ定年になります。仕事はそれほど苦痛ではないと感じていたのですが、朝荷物を積んで大阪や静岡に搬送し、荷下ろし後さらに荷を積み深夜や早朝に戻るという勤務はやはり負担になっていたのかもしれない。そしてこの新型コロナ禍で不規則な業務が増えました。私たちのような中小規模の運送業では大手の会社と違って小規模の荷物も多く、そのために容易に利用していただけるとは良いのですが、荷物を細かく扱わなければならないので負担が増していたのです。健康診断ですが、去年は勤務の都合で受けられませんでした。以前血圧は確か140くらいでしたが、この頃は計っていませんでした。タバコはやっていません。お酒も以前は飲まなかったのですが、この頃寝る前にビールを1ℓ飲んでいました。飲むとよく眠れるようになったからです。最近、仕事を運転業務なしの勤務に替えたいと思っていた矢先のことです。他の人に負担がかかることにはなりません。欠員の募集は普段からしているようですが、若い人はなかなか来ません。給料を弾んでもダメなようです。彼らにとっては高い給料の魅力より、夜間や早朝の運転や荷下ろし作業での時間の束縛が嫌なのでしょう。仕事上残業は月30時間くらいありました。土、日は休めましたが、疲れが残ることもあったようです。趣味ですか、読書が好きで時々ライトノベルを買って読んでいました。実家ですが県北の村です。母親は腎臓病で80歳でなくなり、父親は78歳で肝不全でなくなりました。弟がいますが離れたところで家族と一緒に住んでいます。自分は結婚の経験もありません。家は古民家で300年の歴史があり、手を入れて現在は村が引き取り、住みたいという人に貸して住んでもらっています。お墓は整備してありますが、次の時代はどうなるのでしょうか。

先日受診したら血圧が170あったそうで、まじめに薬を飲んでいました。復職意見書は運転業務のない半日勤務での仕事で許可するということでした。加えて職場に血圧計を置いてくださいとも書いてありました。そういえば以前、高血圧なのに自分の判断で内服を止め、脳出血で入院した同僚がいました。その方も復職意見書を疋先生にかいてもらいましたね。やはり高血圧は怖いですね。

以上は最近の事例を参考に筆者の創作である。とはいえ産業医をしている中で、時々遭遇するケースでもある。心臓・脳疾患の生命や仕事における重要性はいうまでもない。こうして高血圧(リスクはほかにもある)が放置され、繰り返される事例を見るたびに、何とかならなかったかと反省にしきりである。そして筆者が耳にした事例は



以上は最近の事例を参考に筆者の創作である。とはいえ産業医をしている中で、時々遭遇するケースでもある。心臓・脳疾患の生命や仕事における重要性はいうまでもない。こうして高血圧(リスクはほかにもある)が放置され、繰り返される事例を見るたびに、何とかならなかったかと反省にしきりである。そして筆者が耳にした事例は



こうした中小企業が多かった。当センターでも中小企業の健康管理については、地域産業保健センターとして日々努力をしているが、対象企業の多さと地産保の対応能力には大きな乖離がある。さらに個別の例では上述のような健康診断・相談の不徹底は免れない。我が国では心臓病の死亡ががんに次いで第2位を占めている現状です。まず高血圧の把握とその事後の管理を徹底させることが大切である。ゆえに当該会社に血圧計の設置をお願いした次第である。これで十分な対応とは思えないが、これを契機に2例も出た脳・心疾患への関心と出来る範囲の自己管理が実践されるような空気が醸成されることが望まれる。こうした中小企業へのかかわりは事業主の考えで大きく異なることが予想される。我々の中小企業へのアクセスも隔靴搔痒の感を免れないが、関連がある事例を通して、自己管理の大切さの周知を微力ながら進めてゆきたい。(所長 碓 暎雄)

## 相談員通信

### エネルギー消費について

産業保健相談員(産業医学担当) 小林 淳生

コロナ渦中であるということもあり、リモートでの仕事を強いられたりすることで、体を動かす機会が減ったからなのか、健康診断の際の問診の際に、「最近体重が増えてしまって…」という方が増えているように思います。

摂取エネルギーは、(安静時代謝+食事摂取による熱産生)+活動代謝+余剰エネルギーとなります(今回カッコ内の説明は省略します)。せっかく取り込んだエネルギーですので、余剰エネルギーはグリコーゲンか脂肪として蓄えられることとなりますが、グリコーゲンとしての貯蔵はせいぜい1,600kcal程度ですので、他は脂肪としてのもとなります(脂肪としての蓄積には上限はありません。つまり肥満に結び付くということです)。



では、肥満解消のために頑張って運動をするだけでいいのでしょうか。実は、活動代謝は運動性熱産生と、ゆっくり歩行などの日常生活における非運動性活動による熱産生(NEAT:non-exercise activity thermogenesis)に分けられます。



1例を提示して考えてみたいと思います。必要カロリーに加え、1日50kcalを(仏壇にお供えするご飯くらいの量でしょうか)、5年間毎日摂取し続けたとします。そうすると5年間合計で約90,000kcalとなります。脂肪組織は1kg=8,000kcalですので、5年間での体重増加は90,000/8,000で、約11kgも増加することになってしまいます。一方、立ち仕事が2時間短縮し、その分座っての仕事が増えたとします。立っているときと座っている

時のNEATの差は、1分間に体重1kg当たり僅かに0.007kcalに過ぎませんが、これが5年続くとすると、体重が60kg程の方の場合、やはり体重は10kg以上増加することになってしまいます。

続いて、自分のこととなります。趣味で自転車に乗ることが好きなのですが、コロナ禍で外出も躊躇われたり、ワクチン接種で時間を取られたりなどで、すっかり外出機会がなくなっていました。食事と晩酌でストレスを発散しているものですから、体重も増えていました。

そこで、アップルウォッチを使って健康管理を試みることにしました。毎日の最低目標を消費カロリーは年相応に500kcal、運動を30分、立ち上がり回数を12回に設定してみました。

「飲食などによるインプットを変えるのは嫌だ」という思いがありまして、1年ほど前から、やむを得ず室内でトレーナーに自転車を取り付けて、Zwiftというソフトを使いながら毎日最低30分は自転車を漕ぐという運動をすることを課しております(長いと3時間位)。飽きないように工夫されているソフトだからなのか、1年で約7,000km、時間にして360時間程を室内の自転車で過ごすことができました。おかげ様で体重は1年で約9kg減少しました。

ただ、毎日アップルウォッチのデータを見てみると30分程度の運動では、せいぜい250~300kcal程度の消費にしかならないのです。自分の勤めている病院は6階建てで、外来



診療は2階、入院のための病棟は3・4階、5階に医局、6階に食堂があります。実は、自転車を始めたころからエレベーターに極力乗らないようにし、トイレに行く際にも2階ほど上のトイレを使うようにしていました。また、アップルウォッチが一定時間経過すると、立ち上がって少し動くよう指示を出してきますので、可能な限りそれにも従いました。つまりこれらは先述のNEATに該当する部分と思われ、確かに1日の消費カロリーの中で、運動する部分よりも消費が多いということ、身をもって認識した次第です。

「NEATは1日の総エネルギー消費量における割合が運動より大きい!」。運動を増やす努力も大切かと思いますが、日々のNEATを増やすことにも注力し(増やす方法は人それぞれだと思いますけれど)、それを実践することがメタボリック症候群対策として有用かもしれません。

## 特別寄稿

### 職場におけるメンタルヘルス対策の推進

長野労働局労働基準部健康安全課長 小林 弦太

長野労働局労働基準部健康安全課長の小林です。1月末に長野に参りました。今回初めての寄稿になります。本年度最終年を迎える長野労働局の「第13次労働災害防止推進計画(2017年度～2022年度)」では、職場におけるメンタルヘルス対策等の推進を重点事項の1つとして定め、8つの数値目標のうち2つが以下のメンタルヘルス対策に関するものです。

	現状	目標値
メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合	64.9% (2021年)	75%以上
ストレスチェック実施事業場のうち集団分析の実施割合	82.7% (2020年)	85%以上

残念ながら、2点目は目標にまで少し届かず、1点目も毎年少しずつ割合が上昇していますが、目標値まで大きな開きがあります。このため、各労働基準監督署では2022年度の重点事項としてこれら実施を県内の各事業場の皆様に重点的に指導・啓発していく方針としています。メンタルヘルス対策の実施はメンタルヘルス不調の防止だけでなく、生産性向上など複合的な効果もあり、皆様には監督署から促されることを待たず、是非、自発的に対策の実施をお願いしたいと思います。

上記1点目の目標は、以下の8項目のうち4項目以上に取り組んでいる事業場(労働者数30人以上)を指しています。推進にあたってのヒントなどをご紹介しますので、是非、積極的な取り組みをお願いします。

なお、以下の事項の中には、産保センターによる無料支援や機構本部の助成金の対象になるものもあります。

#### (1)衛生委員会等での調査審議

衛生委員会については、法令においてもメンタルヘルス対策の樹立に関することが付議事項として明記されています。衛生委員会の機会を活用し、社内各部署を巻き込んで対策を推進しましょう。

#### (2)心の健康づくり計画の策定

心の健康づくり計画に定めるべき事項は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」の4で解説されています。

#### (3)事業場内メンタルヘルス推進担当者の選任

「事業場内メンタルヘルス推進担当者」とは、産業医等の助言、指導等を得ながら事業場のメンタルヘルスケアの推進の実務を行う担当者のことです。衛生管理者等や常勤の保健師等から選任することが推奨されています。なお、労働者のメンタルヘルスに関する個人情報を取り扱うことから、人事権を有する者を選任することは適当ではありません。〔労働者の心の健康の保持増進のための指針〕

#### (4)労働者への教育研修の実施

#### (5)管理監督者への教育研修の実施

労働者や管理監督者への教育研修については、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、



セルフケア研修やラインケア研修の活用できるコンテンツが掲載されています。

### (6)労働者からの相談体制の整備

相談体制の整備については、「こころの耳」で各種相談窓口を用意しています。事業場独自の相談窓口の設置が困難な際には、こうした無料の相談窓口を事業場内の労働者に周知することにより相談体制を整備しましょう。

### (7)職場復帰支援体制の整備

「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」でも、心の健康問題で休業している労働者が円滑に職場に復帰等できるようにするためには、休業の開始から通常業務への復帰までの流れをあらかじめ明確にしておく必要だとされています。手引きに記載の職場復帰支援の流れも参照しながら、同手引きに基づき、①職場復帰支援の標準的な流れと、それに対する手順、内容、関係者の役割等を「職場復帰支援プログラム」として定め、②同プログラムを円滑に実施するために必要な関連規程等や体制を整備し、③プログラム、関連規程、体制等について、労働者、管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等に対し、教育研修等により十分周知しましょう。手引きのほか、「こころの耳」の関連コンテンツも参考になります。

### (8)ストレスチェックの実施

ストレスチェックは、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気づきを促す効果的なメンタルヘルス対策です。50人未満の事業場の実施も努力義務となっており、積極的な実施をお願いします。



## 地産保通信

各地域産業保健センターのコーディネーターに地域窓口の活動やコーディネーターの仕事について、レポートしてもらいます。



### 北信濃地域



三十段飾り

平成17年4月前任コーディネーターさんより引継ぎ本年3月で17年が過ぎ去りました。携わった年月を振り返ってみると17年の永きに亘り良く続けられたものと我ながら感心しているところです。就任当時は次年度の相談事業を割り当てるのに四苦八苦で、プレッシャーで夜も眠れず月日の経つのがこんなに早いものかと感じた頃がありました。

事業場訪問では「必要ないね」「関心ないね」「我が社はやらないよ」等々、玄関払いが多々あり辛い厳しい時期が結構有りました。現在は予約制ですが当時は登録制だったので、引継ぎ登録事業場20事業場位からスタートしましたので登録事業場確保に奔走致しました。古い思い出話になりますが2月頃の訪問指導で飯山市の事業場に行った時でしたが、事業場に到着してから僅か30分くらいの間に雪が30cm位降り積もり、帰るのに大変苦勞した事とか、相談日当日に当番産業医の先生が病院診察で長引き1時間程待機した事等々。

最近の相談件数については監督署の指導も含め大変忙しい状況になりつつ有り、各事業場の産業保健に対する関心度もだいぶ高まって来たのかと思う反面、未だに地域産業保健センターの存在すら知らずにいる事業場がかなりの数存在しているのが現状かと思えます。

広報のあり方や進め方にもうひと工夫が必要かも知れません。コーディネーターは“セールスマンであれ”を念頭に益々の活動を期待されているのが現況かと考えます。全体に仕事量が増え産業医の先生方、保健師さんには日程、時間他種々の調整、お願いにご協力戴きまして誠に有難う御座います。本当に感謝の気持ちで一杯でございます。

このところの、コロナ禍の影響で経済の混乱は勿論、中小事業場の皆様方の工場運営は大変なご苦勞がある事かと推察し、1日も早い終息を願うばかりです。



臥竜公園の夜桜



須坂市動物園

17年間もの永きに亘りコーディネーターを続けられたと云う事はやはり健康であったればこそ。“達者一番、金持二番”の古い諺が身に染みる今日この頃でございます。結びに成りますが長野産業保健総合支援センターの皆様、コーディネーターの皆様、関係機関の皆様方のご支援があつてこそこの勤めでございました。感謝の気持ちで一杯です。誠にありがとうございました。

北信濃地域産業保健センター  
コーディネーター 中村 弘雄

## 促進員通信

### 「人材は人財」

令和3年4月からメンタルヘルス対策促進員を拝命し、企業様のメンタルヘルス対策の支援を1年間行ってきました。

主に、企業様の「こころの健康づくり計画」の策定への助言、管理監督者や一般職員・社員の研修やストレスチェックの導入に係る支援等を行って来ました。

今後も自分自身が研鑽努力をしながらメンタルヘルス対策促進員の職務を全うして行きたいと存じます。

今から約30年前に、あるオーナーと出会い、彼とは酒を酌み交わす関係となり、当時彼が企業経営やビジネスの中では「P・M・P」を大事にしていると言っていました。

その「P・M・P」とは、何かと言いますと、

P:プロダクツ(製品・商品、サービス etc)

M:マーケティング(どうやって販売するか?どうやって情報を伝えるのか?)

P:パーソン(人)

30年前と時代が変遷する中で、大きく変化しているのは、物流が発展してきたことと、パソコンやスマートフォンの普及によりインターネットからより多くの情報を得ることができ、ネットによる販売が可能になりました。

しかし30年前、彼が「P・M・P」の中で一番大切にし、企業を成長させるには「パーソン・人」を大事にすることであるとっておられました。

彼は、人が育つよう、また独り立ちできるよう支援をしていくことを大切にし、生まれ育った世代間のギャップや職種により人材育成は難しいところがあることは、本人の意欲、やり遂げていく強さも必要ではありますが、温かく見守っていく中で人材を人財に変えていくことを目指すことに労苦を惜しまないことをモットーとされています。

県内の高校等を卒業後、都市部の大学や専門学校に進学し、都市部で就職した方が自分のやりたい仕事・職種が多く、また夢の実現への近道となるということで、自分が生まれ育った長野県へUターンして地域の企業へ就職することが少なく、県内企業の人材確保が大変であり、就活の時期になると県内で合同就職説明会が多く開催されています。人財の発掘のための県内企業の人事担当者の労苦には敬意を表したいと思います。

就職後、自社の人財として育み、企業人として大きく成長されていくには本人の自覚も必要ですが周囲の諸先輩や管理監督者のご指導やご対応も大切なことは言うまでもありません。

私は人材が人財として成長していくには、次の言葉に感銘し、私自身のメンタルヘルス研修等でもお伝えしております。



山本五十六(やまもと いそろく)氏(海軍軍人。「真珠湾攻撃」や「ミッドウェイ海戦」を指揮した人物であり、勝機の少なかった太平洋戦争に反対しながらも戦争を指揮主導した悲劇的な指揮官)の

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。」

「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。」

「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」

最後に、県内企業様が抱えているメンタルヘルスに係る課題をお伺いし、企業様が有益となる支援を精一杯行っていきたく存じます。そのためには促進員としての知識や経験、質の向上が必要であり、日々の中で研鑽努力をしていく所存であります。  
(メンタルヘルス対策促進員 黒岩 庸)

## 保健師通信

### 本腰入れて、SDGs！

高知県で2022.5.25(水)から始まる、第95回日本産業衛生学会のテーマが、「新しい時代の働き方と産業保健 持続可能な社会を目指して」となっています。

ご存じのように、「持続可能な社会を目指して」は国際社会共通の目標といわれています。「SDGs(エスディーゼズ)」の考え方といった方が、わかりやすいかもしれません。

大きな目標のように感じますが、日常的に身近なところで取り組まれていますし、日本人の2人に1人は内容まで知っている言葉になりました。最近感心したこととしては、スーパーで賞味期限切れ間近な食品に「賞味期限切れが近い食品からお買い求めください」と書かれている表示に遭遇しました。「今日料理するから手前のこれでいいよね」と陳列棚の後ろ(賞味期限が長いもの)から取りたい気持ちをなだめて、賞味期限間近な商品を手



に取りました。SDGs の取り組みは、身近なところで取り組まれ、自分の姿勢が問われるときは、ドキッとしたり、感心したりです。「そうだね、少しでも食品ロスを減らせるように私ができることを取り組まなければね。」と思った場面でした。

さてさて、新しい年度が始まりました。まだまだ新型コロナウイルス感染症は油断できない状況ですが、産保センターの重点事業を2つ程書いてみたいと思います。

厚生省が提唱の働き方改革は、耳だこですが、まさに持続可能な社会づくりであり、「働ける人は、未来の日本のため、しっかり働いてください、雇ってください。そのための最低限の規定は、国が定めますから事業主さんお願いしますよ」と云っています。その中でも産業保健に係わることは、産保センターが PR し実施することと棲み分けされています。

治療と仕事の両立支援は、センターとして最重点事業の一つです。「病気になるからと云って、すぐ仕事を退職しないでください、退職させないでください。病気の治療を受けながら、仕事をしていくことを考えていきましょう。就業規則の改訂にそれが見いだせないでしょうか？会社風土の中にお互い様の感情の醸成はいかがでしょうか」を産保センターとして相談・調整させていただきます。

また今年度は、仕事をしながら不妊治療を行っている女性が増加したことにより、不妊治療と就労支援についての研修会を初めて企画します。今日の日本ではカップルの5.5組に1組はなんらかの不妊治療を行っています。(日本婦人科学会調べによる)当センターとしては、女性のヘルスケア研修会として、ライフステージに応じた支援のありようを含めて、7月27日(水)13:30~オンライン研修会を実施します。(別葉で御案内済み)両立支援は、持続可能な社会づくりのため積極的に取り組む事業となっています。

産業保健専門職として私(保健師)が常勤配置となり4年目となりました。お困りごとがあれば何でもご相談ください。私は微力ですが、私の周りにはご専門の先生方がたくさんいらっしゃいますので、しかるべき方にお繋ぎ致します。今年度も皆様のお役にたつ情報を発信していきたいと思ひます。(産業保健専門職 北野 和子)



## 令和3年度を振り返って

令和3年度の研修会もたくさんの方のご協力により、無事？終了いたしました。ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

喜怒哀楽いろんなことを感じた1年間となりました。研修担当として、また、プライベートも含め、感じたことを振り返ってみて書いてみました。



●4月になり、集合研修については、県内各地の会場に出向いて実施。県内の新型コロナ感染者数は2桁という日が続き、引き続き感染症対策を取りながら実施しました。新規感染者数は毎日かかさずチェック。しばらくの間は集合研修が実施でき、安心していました。しかし、お盆辺りになると感染者数が増加。そのため、実施が困難になり、中止又はオンラインに変更をせざるを得ず、「またかあ」と思いつつ、講師や申込者の方、その他関係するところに連絡させていただき、対応することとなりました。

●当センターには、通常の研修会とは別に、単発で実施するスポット研修があります。特に印象に残っているのが、ハイブリッド(集合+オンライン)で実施した研修会です。機材を常時設置しておける広い専用スタジオでもあればそこまで難しいというわけではないけれど、外部会場を借りて実施することとなりましたので、機材等を運んだり設置したり、また時季も時季でしたので汗をダラダラとかきながら行い、たいへんでした。ですが、集合及びオンライン、両方とも多くの方にご参加いただき、終了後にいただいたアンケートからも好評をいただくことができましたので、終わった後はたいへん充実した気持ちになりました。

●プライベートなことになりますが、あまりにも突然だった妻の破水。全く想定しておらず、「なんでこのタイミングで！まだ早すぎる！」。予定日より全然早く、とにかく母子ともに状態がすごく心配で精神的にかなり不安で苦しい状況でした。また、仕事も忙しく、いろいろなことが同時に重なった時期でした。ですが、そんな中フォローし、いろいろ気遣いしてくれた職場の仲間。この時のことは今でも忘れられません。良い仲間にも恵まれたことに本当に感謝です！

●付き合いのある相手から頼まれて行うことになったある行事。相手の意向に沿うよう考慮し、時間も労力もかけ準備等をしていました。もともとかなり信頼している相手でしたので、ちゃんと協力してくれると信じていました。ところが、相手はまるで他人事のように。「あなた達がやりたいと言ったから始めたことなのに！」と無責任な対応に愕然としました。信じていた相手ただけに失望感が強く、何のために一生懸命やってきたんだろう、と空虚感に襲われました。とても残念でした。しかし、それでもそんな気持ちを抑え、最後まで完遂。私の感情とは裏腹に平穩に終わることができました…。

●年末が近くなり、令和4年度上半期の研修会について検討する時期。新型コロナも落ち着いてきたし集合研修もある程度計画できるかな、と感じていたところ、年が明け、感染者数が今までにないような勢いで急激に増加。この影響により残念ながら予定していた幾つかの令和3年度集合研修については中止。また、令和4年度上半期もオンライン中心で研修会を計画していくこととなりました。一時的に感染者数が減少しても再度増加し、「第〇派到来」のくり返しです。いったいこれはいつまで続くのでしょうか。仕事や別の意味でもコロナに翻弄された1年間でした。



●そういえば、参加者の方からいただいた研修会後のアンケートの中に、「オンラインは育児時短中でも参加できるのでありがたい」との感想をいただいたことがありました。確かに小さいお子さんがいたら集合研修に参加するのは困難です。でもそういう立場の方も参加していただいているんだ、これはオンラインならではのことで、と感じました。お子さんを抱っこしながらでも、そばで寝ていても、安心して参加できます。オンラインにはそういうメリットもあるんだ、と実感しました。その姿を想像しただけで何かほっこりと気持ちが温かくなりました。

以上、感じたことをそのまま書かせていただいたため、上手く纏まっていませんがご容赦ください。

引き続き、令和4年度も当センター研修会への皆様のご参加をお待ちしております。何卒よろしくお願い申し上げます。

(労働衛生専門職 研修担当)

## 治療と仕事の両立支援とは？

「〇〇と仕事の両立支援」と聞くと、皆さん何が思い浮かびますか？「育児」、「介護」は浸透してきているかなと思います。

私たち長野産業保健総合支援センター(産保センター)が推進しているのは『治療』と仕事の両立支援です。

簡単にいうと、「病気になっても働きたい」という意欲のある労働者の方を支援していく取組、そんなイメージでしょうか。

何か新しい規定や制度を作らなきゃいけないの？と感じるかもしれません。

個人的には、あまり難しく考えることはないと思っています。もちろん新しい規定や制度を作成していただくことも必要かもしれませんが、まずは今ある社内制度を使って柔軟に対応していただく形でも構わないと思います。

事業運営において、治療と仕事の両立支援の優先順位はまだまだそんなに高い位置にいないように感じます。病気になった労働者が申出をして、初めて緊急度と重要度が上がっているのではないのでしょうか。

では、もし病気になった労働者が申出をせずに退職していたら？会社が把握していないだけで、もしかしたらそのような方がいらっしゃるかもしれません。まずは会社に治療と仕事の両立支援を申出られる環境、そんな環境づくりだけでも、重要度を上げていただきたく思います。

病気になりたくて病気になる方はいらっしゃらないと思います。誰もが病気になる可能性がある、という「お互い様意識」が大切ではないでしょうか。  
(労働衛生専門職 両立支援担当)



## 編集後記

1月は一年の始まりとして、個人的な区切りとして結構特化していることが多いですが、4月は日本では学校や就職など社会的な行事として始まりとなっていることが多いかと思います。

そのような中で、当センターも心新たに令和4年度といった新しい年度を迎えます。

センターのメンバーは、昨年度と変わりありません。皆様の良く知っているメンバーがおりますので、産業保健にかかる様々なセンター事業に係るご質問、依頼等気軽にお声をおかけください。

さて、当センターでは、令和4年度は次の重要課題に取り組んでまいります。

- ・ 治療と仕事の両立支援
- ・ メンタルヘルス対策(ストレスチェック制度を含む)
- ・ 産業保健活動の活性化

昨年度は、新型コロナに始終振り回された感がぬぐえませんでした。

また本年度も新型コロナの影響はやはりなくなったと言い切れませんが、人が暮らす上で社会の経済活動を止められないように、産業保健も働く人のためにとめることはできません。新型コロナなどのいろいろなことが産業保健活動に影響を与えることがあり、その歩みが遅くなることはあっても、一歩ずつ確実に前に進み続けます。

センターも皆様の産業保健活動の一助となってまいりますので、改めまして令和4年度も、宜しくお願いします。

(副所長)

