

## 全国労働衛生週間を迎えるにあたり

全国労働衛生週間は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間です。昭和 25 年に第 1 回が実施されて以来、本年で第 67 回を迎えます。

本年は、『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』がスローガンです。

平成 26 年 6 月に公布された改正労働安全衛生法により、①ストレスチェック制度の創設によるメンタルヘルス対策のより一層の充実、②表示義務の対象となる化学物質の範囲の拡大と、一定の危険・有害な化学物質に対するリスクアセスメントの実施による化学物質管理、③職場における受動喫煙防止対策等を推進し、業務上疾病の発生を未然防止するための仕組みを充実させたところであり、その確実な履行が必要となっています。

特に当社に関係するものは、労働者に対しストレスチェックを実施すること、受動喫煙防止の為の分煙や、社有車での禁煙の厳守です。

本年 4 月からの健康診断と併せてストレスチェックを実施致しているところではありますが、ストレスチェックの回答について、一部低回答となっています。個人の情報について、会社は知り得る事がないので、安心して臨んでください。自分自身でも気付かない面もあるかもしれませんので、積極的に回答して早めの気付きと意識喚起に繋げてください。

当社での 2015 年の定期健康診断の実施結果による有所見項目は全国の検査結果と比較して、聴力、尿、血糖、肝機能、血圧、血中脂質の順で有所見が発生しています。とりわけ、聴力、尿、血糖での有所見は全国の 200% を超え、肝機能では 180% と有所見が高い結果となりました。全体での有所見率は 50% となり、2014 年の検査結果の 70% や全国平均の 54% を下回る結果となりましたが、皆様の健康を思うと満足出来る状態ではありません。

診断機関や当社産業医から有所見者に対しては個別に、生活指導や注意喚起していますが、最終的には自らが自分の健康を第一に考え、積極的に生活習慣の見直しや必要な検査/治療を行う事が大切です。

労働者不足や労働者の高齢化が進む中で、皆様一人一人がかけがえのない社会を支える担い手です。どうか、この事を忘れずに健康管理について真摯な取り組みをお願いします。

また、メンタルヘルスの観点から、仕事上やプライベートでの悩みによる精神的疲労からの健康障害や精神障害を未然に防止するために、メンタルヘルス推進担当者や部門長への相談、同僚/友人/家族に相談する事が大切です。

自分自身の事はもとより、周囲に気配りし、元気がない仲間に声掛けをし、相談に乗る努力や早めの報告をお願いします。会社として出来得る限りの対応を致します。

最後に、『健康は働く活力！幸福を得る資本である。疾病ゼロを実現する』と云う事を念頭に、皆様が健康で活力あふれ、不安のない生活を送れます事を祈念致しまして挨拶と致します。

平成 28 年 9 月 1 日

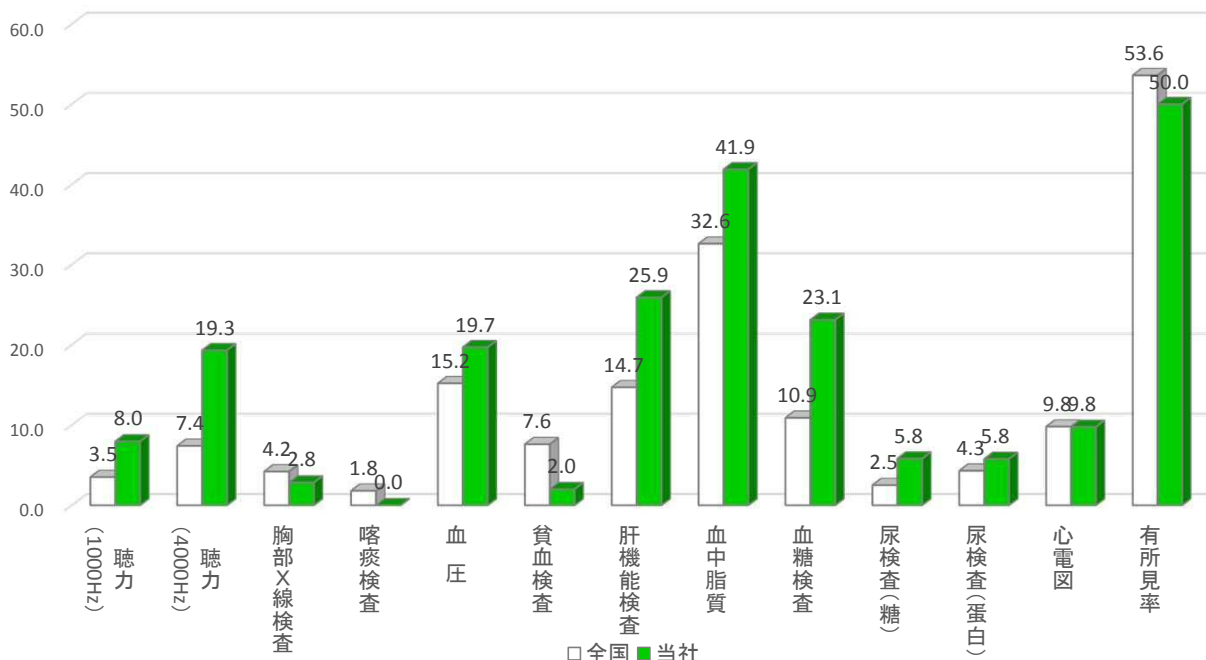
**株式会社 国土**

代表取締役社長 梨本 貴幸

※参考資料 定期健康診断実施結果(2015年年6月末日現在)

全国	聴力 (1000Hz)	聴力 (4000Hz)	胸部X線 検査	喀痰検査	血 圧	貧血検査	肝機能検査	血中脂質	血糖検査	尿検査(糖)	尿検査 (蛋白)	心電図	有所見率
全国	3.5	7.4	4.2	1.8	15.2	7.6	14.7	32.6	10.9	2.5	4.3	9.8	53.6
当社	8.0	19.3	2.8	0.0	19.7	2.0	25.9	41.9	23.1	5.8	5.8	9.8	50.0

2015年 定期健康診断実施結果 比較



肝機能・血中脂質・血糖・血圧に効く！生活習慣改善ポイント

食べ過ぎに注意しましょう。

食事は腹八分目を心がけましょう。お菓子・甘い飲み物は控えめにしましょう。早食いは満腹感が得られず、食べすぎにつながります。野菜・きのこ・海藻・大豆製品（食物繊維）を積極的にとりましょう。食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えます。食事の始めに食べるのが効果的です。カリウムや食物繊維の多い野菜はナトリウムを排出させ血圧を下げる効果があります。塩分を摂りすぎると血管に負担がかかります。酸味やスパイスを利用して減塩しましょう。バランス良く食べましょう。



お酒は適量を守りましょう。

過度の飲酒はアルコールを分解する肝臓に悪影響を及ぼします。過度の飲酒は、血圧上昇の原因になります。お酒は1日の適量を守り、週に1～3日は休肝日をつくりましょう。おつまみは、量と栄養のバランスを考えてとりましょう。アルコールは食欲を増進させるうえ、飲み過ぎは中性脂肪の増加につながります。適量を心がけましょう。

適度な運動習慣を身につけましょう。

適度な運動は良性コレステロールを増やす効果があります。また肥満やストレスの解消にもつながります。運動をするとエネルギーを効率よく消費するようになり、インスリンの動きを活発にします。無理のない運動を続けましょう。運動をすると毛細血管が発達し血圧を下げます。継続できる運動をみつけましょう。

禁煙しましょう。

たばこのニコチンは良性コレステロールを減らします。喫煙は動脈硬化を促進し、様々な生活習慣病の危険因子となります。

ストレスを上手に解消しましょう。

強いストレスは血糖値を上げる原因にもなります。ストレスは交感神経を緊張させ血圧を高めると言われています。自分なりの解消法を見つけて上手にリフレッシュしましょう。

生活のリズムを整えましょう。

適度な運動をして、睡眠不足にならないようにしましょう。過労をさけ、疲れをためないようにしましょう。食後30分くらいは休息をとるようにしましょう。