

21 世紀型企业への転換を図る

■ 社員の健康管理 企業の責任とは？

～ 総 論 ～

労働安全衛生法第69条 ！！

労働安全衛生法は、業務上の安全確保のみではなく、社員が健康そのものを保持増進できるように必要な措置を講じることを求めています。

第六十九条 事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるように努めなければならない。

2 労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。

長時間労働が原因で体を壊す、職場環境や仕事の悩みから心のバランスを崩すなど、そのような事態となる前に、企業が健康教育・健康相談を適切に実施し、健康障害発生の未然防止に努める必要があります。

企業として、ボディヘルスケア・メンタルヘルスケアにどのように取り組むのか、まずは、産業医・衛生管理者が本来の役割を果たせるような環境整備が不可欠でしょう。

何もなければ、とても面倒な対策と思われるかもしれませんが、「健康第一」を社員任せにするのではなく、社員が健康管理を行いやすくするための後方支援を行う目的で十分ですので、早めの取り組みが重要だと思います。

健康診断結果報告を受けた労働基準監督署が、企業に対して、労働安全衛生法第69条の履行を求め、社員の健康保持・増進に関する報告書を提出させる指導が多くなっています。



健康診断実施後の健康指導 ！！

社員の健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業の生産性のアップに欠かせない大きな要素です。健診後の保健指導・健康相談の推進については、全国健康保険協会・各健康保険組合で実施しておりますので、ぜひご利用されてはいかがでしょうか。

企業がこのような情報提供とそのための年次有給休暇取得促進を促すことは、労働安全衛生法第69条を履行していることとなります。



労使トラブル業種別診断サービス ⇒ <http://www.iwaki-pmo.co.jp>

健康診断項目のミニ知識 !!

社員自身も企業の担当者の方も健康診断項目の重要性と、結果が悪かった場合の基本的な対処方法を知っておくとよいでしょう。

健康の問題は、最終的には自分自身の問題ですので、生活習慣までは企業も関与できません。

しかし、社員に正しい情報を与え、改善すべきところは、自己責任で取り組ませるという指示は出せません。もっとも、長時間労働が原因で生活習慣が悪くなっている場合は、これは企業の責任ですので、少なくとも36協定の延長限度時間は遵守しなければなりません。

血圧！

血圧は、心臓が血液を押し出す時に最も高くなり（最大血圧・収縮期血圧）、血液が心臓に入って拡張した時には最も低くなります（最小血圧・拡張期血圧）。

高血圧は、そのまま放っておくと動脈硬化から心不全や心筋梗塞、腎不全を、細血管障害からの脳出血などの循環器系の命にかかわる病気を引き起こす危険因子です。

WHO（世界保健機関）の血圧分類

		最大血圧（収縮期血圧）		
		140mmHg未満	140mmHg以上 160mmHg未満	160mmHg以上
最小血圧（拡張期血圧）	90mmHg未満	正常		高血圧
	90mmHg以上 95mmHg未満			
	95mmHg以上	境界型高血圧		

生活習慣改善のヒント

- ・塩分を控える（1日に10g以内に）
- ・ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む食品（りんご、枝豆、バナナ、カボチャなど）を積極的に取る
- ・血圧を下げる作用があるといわれるカルシウムを豊富に含む食品（乳製品など）、マグネシウムを豊富に含んだ食品（焼きのり、昆布、ごまなど）を取る
- ・適度な運動や日常で積極的にからだを動かす
- ・太り過ぎに注意する。
- ・十分な睡眠と休養でストレスを解消する
- ・禁煙する
- ・お酒は飲みすぎない[日本酒なら1合、ビールなら缶ビール1本（500ml）、ウイスキーならダブル1杯]
- ・急激な温度差は血圧に大きな影響を与えるので注意する



血液！

高脂血症とは、血液中の脂肪（普通はコレステロールや中性脂肪）が正常値を超え、からだに悪影響を招く状態を高脂血症といっています。この際、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールは低値を示し、これも動脈硬化の危険因子となります。

高脂血症は自覚症状がないため、日常生活に支障をきたすことはありません。しかし、そのままの状態では放置しておくと、血管壁に脂肪が沈着して動脈硬化を引き起こす原因になります。

生活習慣改善のヒント

- ・動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の摂りすぎに注意
- ・アジやサバ、イワシなど青背の魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸を積極的に摂る
- ・コレステロールを低下させる作用のある食物繊維を積極的に摂る
- ・甘いもの、アルコールは程々にする
- ・適度な運動は中性脂肪を減らし、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やす作用があるので、ウォーキングなどからだに負担のかからない運動を週に3回、1日20分以上は行う
- ・喫煙は善玉コレステロールを低下させるのでやめる



病者の就業禁止 !!

労働安全衛生法第68条には、「事業者は、伝染性の疾病その他の疾病で、厚生労働省令で定めるものにかかった労働者については、厚生労働省令で定めるところにより、その就業を禁止しなければならない。」とあります。各企業の就業規則においても、これに準じた規定があるものと思います。ここで、「季節性インフルエンザ」や「ノロウイルス感染」がこれに該当するかどうか、ということですが、実は感染症法の分類からすると、いずれも労働安全衛生法第68条の就業制限の対象外の疾病となっています。

2年前に流行した新型インフルエンザのケースでは、厚労省や知事通達により、休業の必要性や賃金の取り扱いについて説明が行われましたので、今後の企業判断のご参考としてください。

休業手当を必要としない場合 【使用者の責に帰すべき休業に該当しない】

- ①医師等の指導により労働者が休業する場合
- ②発熱などの症状があるため、自主的に休む場合
- ③大規模な集団感染が疑われるケース等で保健所等の指導により休業させる場合



休業手当を必要とする場合 【使用者の責に帰すべき休業に該当する】

- ①医師による指導等の範囲を超えて（外出自粛期間経過後など）休業させる場合
- ②熱が37度以上あることなど一定の症状があることのみをもって、一律に労働者を休ませる場合
- ③感染者と近くで仕事をしていた労働者等の濃厚接触者でも、インフルエンザ等感染症の症状がなく職務の継続が可能な場合

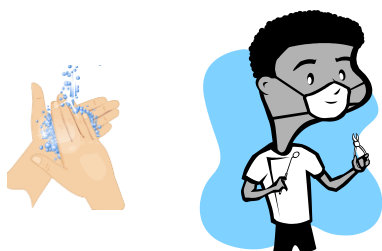
日頃の衛生管理 !!

さまざまな感染症に対する基本的な対策としては、身の回りを清潔に保つことや、免疫力を低下させないことが大切です。

バランスのとれた食事をとることや基礎的な体力をつけること、規則正しい生活を過ごすことが、衛生管理の基本となります。

感染症は、原因となる病原体や感染経路が異なるため、それぞれの感染症に対する予防対策が異なりますが、外出から戻ったときのうがいと手洗いは必須です。

また、室内の換気、温度や湿度を調整して、ウイルスが生息しにくい環境をつくりましょう。言うまでもありませんが、他の方への配慮としても、マスクの着用が効果的です。



- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・適度な運動をしましょう。
- ・できる限り規則正しい生活をしましょう。
- ・時々ストレス発散しましょう。