

健康いわた

2026
春
vol.338





巻頭特集～総務人事、安全衛生に携わる方必見～

令和7年 安衛法改正ダイジェスト

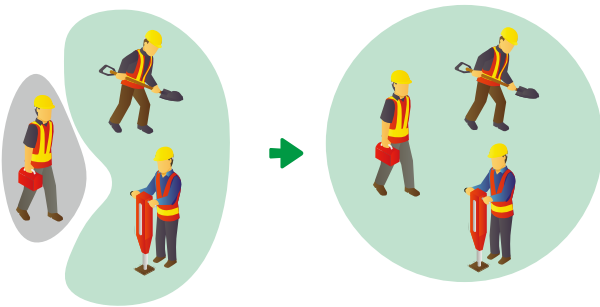
令和7年に改正された安衛法や労働施策総合推進法が今年4月から一部施行されます。さまざまな人が安全に、安心して働き続けられる職場環境の整備が求められます。今回は多岐にわたる法改正から、多くの企業に関わる部分を中心にまとめました。仕事によって健康を損なう人が、命を落とす人がいない社会を目指し、早速取り組んでいきましょう。



個人事業者等に対する安全衛生対策

これまでの労働安全衛生法（安衛法）は「労働者」つまり企業に所属する従業員の安全を主眼としてきました。しかし、石綿作業における最高裁判決において、同じ場所で作業する労働者以外も保護すべきとの判断が示されたことや、一人親方やフリーランスといった「個人事業者」の業務災害が発生していることから「労働者以外」の安全衛生管理が求められるようになりました。

今回の改正で、さまざまな企業



▲これまで「個人事業者」は安全衛生管理の枠外でしたが、混在作業場では一体的な管理が求められるようになります。

や個人事業者が同じ場所で働く場合において、すべての関係者が労働防止に努めることとなります。注文者は作業方法や納期などに配慮することや、混在作業場所において個人事業者も労働防止のための管理・保護の対象となることが加わりました。同時に、個人事業者においても、安全装置のない機械の使用禁止、それらの機械等の点検、安全衛生教育を行うことが求められます。

職場のメンタルヘルス対策

うつやパニック障害、メンタルヘルス不調による休業や労災は増加の一途をたどっています。これを受けて、メンタルヘルス

対策の強化が図られ、労働者数50人未満の事業場においても、ストレスチェック制度が義務化されます。施行時期は令和7年5月の公布から3年以内とされています。

厚労省は義務化に先立ち「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」を公開しました。同マニュアルでは、ストレスチェックの実施は外部委託が推奨されること、医師面接は各地にある地

域産業保健センター（地さんぽ）を活用できること、さらにルールや委託についてのひな形もまとめられています。施行するまでに、ぜひご覧ください。

厚労省「ストレスチェック制度・メンタルヘルス対策」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_70761.html

化学物質管理とリスクアセスメント対象物の自主点検

令和4年の改正により、化学物質管理はリスクアセスメントによる自律的な管理へと抜本的な見直しが行われました。令和8年度からは対象物質が約2900まで拡大されます。業務において使用されるさまざまな物質が対象となります。

事業者は、SDS（安全データシート）を確認し、事業場ごとにリスクアセスメントを実施した上で、適切な保護具の使用などのばく露低減措置を行わなければなりません。

「ケミサポ」や「職場のあんぜん」

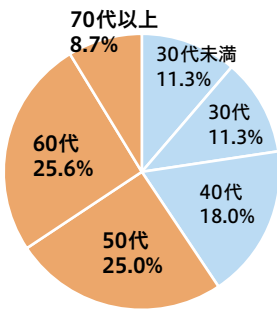
などのサイトもありますが、自律的な管理は難しい点が多くあります。当協会、環境保健課がご相談を承ります。お気軽にお問合せください。

高齢労働者の労働災害防止

高齢者の労災は増え続けています。令和6年度の岩手県において、**労災の2人に1人は50歳以上**となっています。

これまでも「エイジフレンドリーガイドライン」として、高齢労働者への配慮を求めています。これが**事業者の努力義務**へと格上げされます。このガイドラインでは次のことを求めています。

- 経営トップからのメッセージ発信と意見収集
- 転倒等のリスクのある箇所の点



▲岩手県令和6年労災状況
死傷者は1,366人、50歳以上が約60%

検と改善

■ 安全教育と体力測定の実施
危険な箇所は、普段から働く人の方がよく知っています。その声をうまく吸い上げること、より安全な職場につながります。

本人の自覚しない体力低下やそれによる転倒を防ぐために、体力測定が有効です。これらの取り組みを推進するエイジフレンドリー助成金は令和8年度も実施される予定です。上手に活用することで、費用の負担も少なくなります。当協会、健康支援課がご相談を承ります。お気軽にお問合せください。

治療と仕事の両立支援とハラスメント対策

令和7年に「労働施策の総合的な推進並びに労働者の雇用の安定及び職業生活の充実等に関する法律（労働施策総合推進法）」が改正されました。

いわゆるカスターハラスメント対策や求職者へのハラスメント対策を企業に求めるものとして話題になりましたが、そのほか女性の社会進出をより強く求める内容も含まれています。

また、これまでもガイドラインとして推奨されていた「**治療と仕事の両立支援**」が、**法律上の努力義務**として規定されました。

仕事によって病気が悪化するのを防ぐとともに、その治療と仕事を両立できるように支援する体制づくりを進める必要があります。この情報はウェブサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」にまとめられています。ぜひご覧ください。

治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

熱中症対策

熱中症は命を奪います。この暑さによる労災を減らすため、労働安全衛生規則が改正されました。

同規則の改正により**熱中症対策はすべての事業者の義務**となりました。なかでも「WBG T 28度以上または気温31度以上の環境下で連続1時間以上または1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業のときは、熱中症やそれを疑う作

業者がいたときに「誰に・どのよう」に報告するか」という体制と対応手順を事前に定め、それを働く人に伝えることが義務となりました。

2月に当協会が主催したセミナーでの岩手労働局からの報告では、岩手県内における熱中症労災は200人を超え、休業4日以上の重症例も20人以上となっています。重症化しやすいのは高齢層ですが、発症自体は20代の若年層や午前中の時間帯にも多く見られます。

注目すべきは、当日または翌日に復帰という休業0日のケースが全体の74%を占めている点です。これは**早期発見と早めの病院受診が極めて有効**であることを示しています。

今年も暑さが近づいています。次のページに対応をまとめました。今のうちから準備を進めましょう。

今回の法令改正について、ご不明な点や具体的な対策にお悩みの方は、お気軽に当協会担当までお問合せください。

初期症状の放置・対応の遅れが熱中症による死亡災害の主因です。

- 重篤化した状態での発見や、一人で休ませたり様子見しているうちに悪化したことが死亡災害につながっています。

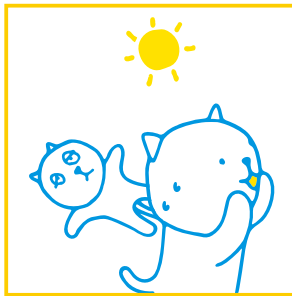
改正労働安全衛生規則の基本的な考え方

WBGT28度以上または気温31度以上の環境下で

連続1時間以上または1日4時間を超えて実施が見込まれる作業

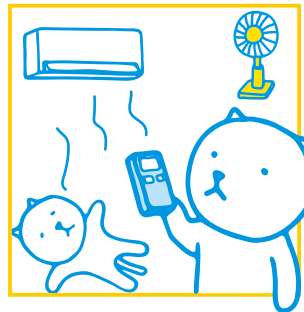
上記のときは報告体制の整備・緊急連絡網等の手順作成・関係者周知が事業者の義務となります。

それ以外の環境下でも「もしものときの体制」を定めて周知しましょう！



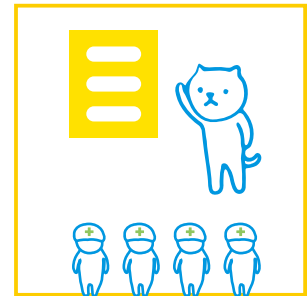
見つける

重篤化した状態での発見を避けるのが目的。単独作業を避けること、巡視、定期連絡などが有効です。体調不良を本人が言いやすい環境も整えます。



対処する

正しい対処を定めます。作業からの離脱、冷房の効いた部屋への移送、意識がなければ119番と皮膚に直接水をかけます。そして、必ず見守りを置くこと。急に悪化する場合があります。



事前に定めて周知する

熱中症の人を見つけた場合や自身が具合が悪いときの連絡先、緊急時の連絡先、冷房の効いた休憩スペースの確保などを行います。それを同じ作業場にいるすべての労働者に周知します。

夏の作業、いつもと違う、なんかヘン→熱中症かも?!

私、何かおかしい…熱中症かも?!



あの人ちょっとヘン…熱中症かも?!



- **すぐに周りの人や管理者に伝える!**

まず冷やす



とにかく体を冷やすこと。意識がないときは救急要請と同時に、服を脱がせて水をかけます。氷や濡らしたタオルでもOKです。自分で水が飲めるときはスポーツドリンクで水分補給と、冷房の効いた場所で休ませます。

119番



一人でペットボトルを開けて水が飲めないとき、意味のある会話ができないとき、呼びかけに反応しないときは、迷わずすぐに119番です。どうしても迷うときは#7119で看護師に相談できます。

一人にしない



急に悪化することがあります。水が飲めるようでも一人にせず病院まで一緒に行きましょう。作業に戻るときも誰かと一緒に。

作業と服装を組み合わせることで基準値を超えるときは熱中症対策が必要です。



▼作業別のWBGT(暑さ指数)基準値と服装に応じて加える値

区分	身体作業強度の例	WBGT基準値(°C)	
		熱に順化している人	熱に順化していない人
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	軽い手作業(事務作業、縫う、簿記)、手や腕の作業(小さいペンチツール、点検、組立て、軽い材料の区分け)腕や脚の作業(乗り物の運転、フットスイッチやペダルの操作)、小さい力で駆動する機械 ゆっくり歩き(2.5km/h以下・平坦)	30	29
2 中程度代謝率	継続的な手や腕の作業(釘打ち、盛土)、腕や脚の作業(トラックのオフロード運転、トラクターや建設車両)腕と胴体の作業(空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中程度の重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、除草、果物及び野菜の収穫)、軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする 歩く(2.5km/h～5.5km/h・平坦)	28	26
3 高代謝率	強度の腕や胴体の作業(ショベル、ハンマー、のこぎり作業)、重量物の運搬、草刈り 重量物の荷車や手押し車を押したり引いたりする 早歩き(5.5km/h～7km/h・平坦)	26	23
4 極高代謝率	速く、激しい活動(ショベルや掘る、走る)、階段の昇降	25	20

服装	コメント	暑さ指数に加える値
作業服	織物製作業服で、基準となる組合せ着衣である。	0
つなぎ服	表面加工された綿を含む織物製	0
単層のポリオレフィン不織布製つなぎ服	ポリエチレンから特殊な方法で製造される布地	2
単層のSMS不織布製のつなぎ服	SMSはポリプロピレンから不織布を製造する汎用的な手法である。	0
織物の衣服を二重に着用した場合	通常、作業服の上につなぎ服を着た状態。	3
つなぎ服の上に長袖ロング丈の不透湿性エプロンを着用した場合	巻付型エプロンの形状は化学薬剤の漏れから身体の前面及び側面を保護するように設計されている。	4
フードなしの単層の不透湿つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響はもっと小さくなる。	10
フードつき単層の不透湿つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響はもっと小さくなる。	11
服の上に着たフードなし不透湿性のつなぎ服		12
フード	着衣組合せの種類やフードの素材を問わず、フード付きの着衣を着用する場合。フードなしの組合せ着衣の着衣補正值に加算される。	1

(厚生労働省「職場における熱中症予防情報、暑さ指数について」を元に作成 (https://neccyusho.mhlw.go.jp/heat_index/))

▼ 基準値を超えるときは、「見つける」「対処」「周知」の体制を整えて、さらに以下の対策を!

作業環境管理

簡易屋根やテントなどで、直射日光を遮る。照り返しも遮る。時間をずらした作業を行う。早朝や夕方であれば打ち水も有効。大型ファンで気流を作る。冷房の効いた休憩所の確保。WBGT値を下げるために取り組みます。



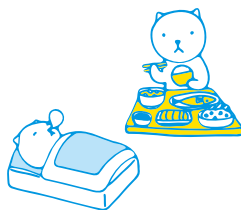
作業管理

連続作業時間の見直し。台車やリフターによる身体負担の軽減。定期的な水分補給の指導。暑さに慣れる(暑熱順化)期間をおく。通気性がよい服を選び、熱を吸収する服を避ける。作業中の巡視や声の掛け合い。



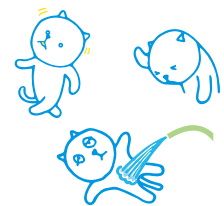
健康管理

作業者の健康状態の把握。健診結果に基づく対応。寝不足、朝食抜き、二日酔いは熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠と、朝食による水分・塩分の摂取、飲酒量などの生活への指導も行います。



労働衛生教育

熱中症のリスクが高い環境で働かせるときは、熱中症はどんな症状かを覚えてもらうことが大切です。自身の健康管理だけでなく、他の作業員への気づきや緊急時対応につながります。症状、予防法、救急処置に加え、事例からも学べます。



すぐに使える情報満載!
厚生労働省「職場における熱中症予防情報」
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「むかしあそびをしよう！」です。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの頃に楽しんだ、けん玉やこま回し、お手玉、めんこ遊び。遊びながら手首や足腰、集中力や指先の感覚を鍛えることができます。家族みんなで楽しめるので、ぜひやってみてね！

めんこ

えいやっ！
めりやっ！

めんこをたたきつけ、風圧で相手のめんこをひっくり返したり、下に潜りこませたり出来たら勝ち！

こま回し

どうすれば長く回るか考えてみよう！

まずはふつうに
両足の間から

みんなで対戦！

紐をシュッと自分の方へ引き抜く感覚が重要。

お手玉

投げる→移す→取るの動作をリズムカルに♪

ポン！
キャッチ！
2個を片手に持って
交互に投げ上げる！

まずは1～2個で。手首のスナップを使って「ポン！」と弾ませるのがポイント！

なれたら3個に挑戦！目線は手元ではなく、高く上がった玉をみると、次の動きに対応しやすいよ。

おばあちゃんすごい！

昔は5個でもできたわよ～

けん玉

とめけん！
飛行機！

ひざの屈伸が大事！「もしかめ」「世界一周」など色々な技に挑戦してみてくださいね！

いきいき散歩

その16

- 雫石町編 -

雫石町は岩手県の中部に位置する町です。スキー場や温泉が有名で冬に訪れる方が多いかもしれませんが、これから桜が咲く季節もとてもおすすめです！小岩井農場の一本桜をはじめ、雫石川園地やさくら園、ファミリールランドなど町の至る所でお花見が楽しめます。岩手山や駒ヶ岳、御所湖の風景と共に、のんびりお散歩しながら家族や友達と桜を楽しむのはいかがでしょうか。雫石町の桜の見頃は例年、4月下旬から5月中旬。いざ、お花見へ出発！！



▲雫石川園地。湖岸堤沿いに植えられた桜並木と駒ヶ岳が圧巻です。



▲水田の中に鎮座する雫石野神社から望む岩手山。今月号の表紙にもなっています！



▲2列に植えられたソメイヨシノが桜のトンネルとなってくれます。



▲ふきのとうとみつばち。春の訪れを感じます。



▲雫石温泉周辺をてくてくさんぽ。



▲雫石温泉の中心を流れる雫石川上流部に位置する逢滝。



ハテナをわかるに!!
ここが知りたいQ&A

前頭葉をリフレッシュ!新年度の疲れを吹き飛ばす! 今すぐできる『脳のサビ取り』エクササイズ

文・イラスト：健康推進部

新年度に入りそろそろ
疲れ気味です。
元気になる方法はありませんか？



新しい環境や緊張で脳も
お疲れモードですね。
思考や感情の中核である
前頭葉のリフレッシュが
お勧めです！

前頭葉は「思考」「判断」「計画」「感情のコントロール」「意志や意欲」「運動機能」という人間らしさを担う働きをしており、使わないと老化しやすい特徴があります。ダブルタスク（二重課題）や手指の巧緻性（こうちせい）、表情筋の活用で脳のサビを取りましょう。

Challenge1

★ 大きく口を開けて顔全体をクシャクシャにしながらか3回言えたら合格！

顔クシャ早口言葉
顔全体の筋肉を動かしながら
の早口言葉は、顔面筋と前頭
葉の血流を促します



「バス ガスパクハツ」
「カタタタキ コシタタキ カカトタタキ」
「リョコウキヤク リョコウキョク リョコウキョカ」
「シンシュン シンジンカシュ シャンソンショー」

Challenge2

★ 片手をグー、反対をパーにして1つずつカウントしていきます。
10まで数えたら左右反対にしてみましょう

さかさまカウント
右手と左手で異なる動きをする
ことで、脳の抑制機能や切り替
え能力（実行機能）を鍛えます



Challenge3

右手グーで 太ももトントン 左手パーで 太ももスリスリ 同時に トントンスリスリ

トントン、スリスリ
右手と左手で異なる動きをし、
課題を切替えることで更に脳
を刺激します



左手で鼻、右手
で左耳をつまむ

ハイ交換!
手はクロス

右手で鼻、左手
で右耳をつまむ



できなくて当たり前!
『あれ?』と迷う時
こそ脳がフル回転
しています!



あ! やさしい



vol.12



🍷 おいしく味わうひと工夫

春に旬を迎える新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されるためみずみずしくやわらかいのが特徴で、サラダやマリネなど生で食べる料理におすすめです。

栄養を損なわずおいしく楽しむためには、切ったら水にさらさず“少し置く”のがポイント。5～10分置くだけで辛みが自然とやわらぎ、風味も損なわれません。



新玉ねぎ

🍷 新玉ねぎの上手な保存方法

新玉ねぎは水分を多く含むため通常の玉ねぎより傷みやすいのが特徴です。

①外側にある茶色の薄皮は水分の蒸発を防ぎ、みずみずしさを保つ働きがあります。

むかずに保存しましょう。

②1個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に2～3個まとめて冷蔵庫の野菜室より温度の低い冷蔵室に入れて保管しましょう。



新玉ねぎとツナのさっぱりマリネ

材料 (4人分)

新玉ねぎ (中玉)・・・1/2 個	(マリネ液)
ツナ缶 (ノンオイル)・・・1 缶	レモン汁・・・大さじ 1
ミニトマト・・・4 個	サラダ油・・・小さじ 2
	砂糖・・・小さじ 2/3
	食塩・・・小さじ 1/5
	こしょう・・・少々

1人分

49kcal
塩分量 0.4g

みずみずしくて
甘い新玉ねぎを
味わおう!



作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスし、5～10分置く。
- ② ツナは汁気を切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ マリネ液の材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 新玉ねぎ、ツナ、ミニトマトを③で和える。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほど味をなじませて完成。



協会からのお知らせ



第14回産業保健健康支援セミナー開催

令和8年2月5日、アートホテル盛岡にて、企業の労働安全や衛生分野に関わる方を対象としたセミナーを開催いたしました。

初めに岩手労働局労働基準部健康安全課長渡磯寿氏より「労働安全衛生法改正からみた令和8年度の取組課題」と題した情報提供がありました。

当協会からは、「健康診断結果の活用」、「職場の健康づくりサポート」についての報告を行いました。

講演は、三遊亭楽春氏より『笑いの効果に学ぶ健康向上』と題して行われました。

令和7年度保健活動連絡会議開催

令和8年2月10日、アートホテル盛岡にて、地域保健活動を担う市町村の保健担当者や健康保険組合担当者を対象とした会議を開催いたし

ました。

初めに岩手県保健福祉部健康国保課主査菊池圭氏より「医療等ビッグデータの取組と活用について」、岩手県保健福祉部医療政策室感染症課長松館宏樹氏より「ウイルス性肝炎/予防接種」と題した報告をいただきました。また、久慈市市民課保健師二橋弥生氏より「健診×家庭血圧Ⅱ高血圧予防」と題した情報提供をいただきました。

当協会からは、令和6年度住民健診有所見率、令和7年度健診・検査実施状況等について報告し、次年度の事業計画および変更事項の説明を行いました。

講演は、岩手医科大学医学部内科学講座腎・高血圧内科分野教授 旭浩一氏より「地域でのCKD対策の実践のための基礎知識アルブミン尿/蛋白尿、eGFRの捉え方も含めて」と題して行われました。

「えるぼし」「くるみん」認定を取得しました

この度、当協会では女性の活躍推進に関する取り組みが優良な企業として「えるぼし」認定を、次世代育成支援対策推進法に基づく子育てサポート企業として「くるみん」認定を取得いたしました。今回の認定を機に、より働きやすい職場環境づくりに取り組んでまいります。



▲岩手労働局にて両認定書を交付いただきました。



▲右：えるぼしマーク
左：くるみんマーク

あおぎり15号車、51号車納車

3月11日、婦人科検診車あおぎり51号車が、3月19日、循環器系検診車あおぎり15号車がそれぞれ納車されました。これから県内各地で活躍していきます。



▲あおぎり15号車



▲あおぎり51号車



常勤医師紹介



よしおか くにひろ

吉岡 邦浩

ヘルスケアイメージングセンター センター長

岩手医科大学医学部卒

1985年 岩手医科大学付属病院研修医
1994年 岩手医科大学放射線医学講座講師
2004年 岩手医科大学放射線医学講座助教授
2012年 岩手医科大学放射線医学講座特任教授
2019年 岩手医科大学放射線医学講座主任教授

【所属学会・資格等】

放射線科専門医／放射線診断専門医／核医学専門医／PET 核医学認定医／IVR 専門医／脈管専門医／
肺がん CT 検診認定医師

【専門】画像診断

【趣味】駅めぐり

【ひとこと】画像診断を通してみなさまのヘルスケアに貢献したいと思っています。

ひらの ちひろ

平野 千裕

婦人科健診副部長

岩手医科大学医学部卒

2008年4月～2010年3月 岩手県立北上病院、岩手県立中部病院にて初期研修
2010年4月～2012年3月 岩手県立中部病院、岩手県立磐井病院にて後期研修
2012年4月 岩手医科大学産婦人科へ入局
関連病院（岩手県立大船渡病院、岩手県立中部病院）にて産婦人科診療に従事

【所属学会・資格等】

日本専門医機構認定産婦人科専門医／母体保護法指定医／日本産科婦人科学会／日本抗加齢医学会

【専門】産婦人科

【趣味】神社仏閣巡り

【ひとこと】健診を通じて疾患の早期発見に努め、地域医療に貢献できるよう微力ながら努めてまいりたい
と思います。

保育園

楽しい出し物で卒園児をお祝いました！



ぽかぽか陽気の中、毎日元気
いっぱい楽しく遊んでいます^^

デイ、地域の
方々とお茶会
をしました♪



児童クラブ



卒業おめでとう！
卒業式後に来てくれました♪

手押し相撲大会！！



月1回、地域のごみ
拾いをしています☆



Cocoa
通信 No.57

交流の様子^^



デイサービス



可愛い子どもたちに
癒されています♡



表紙のご紹介

岩手県雫石町の豊かな自然の中にひっそりと佇む「駒木野神社」。雄大な岩手山を望む田園地帯に位置し、古くから地域の人々に親しまれてきた神社です。田植えや稲刈りの時期、雪景色など様々な景色を楽しむことができます。

編集後記

6年。それは短い時間なのか、長い時間なのか。子どもには、保育園や小学校、中高生の期間。青く濃く、人生が作られていく時間。でも大人には、意外とあっという間な時間。6年前、コロナ禍で揺れ動く中、ワクチン実施に向けて取り組んでいた気がする。

ふと出会った人が大学の同窓で、20年近くも前の学生時代を思い出す。学内の桜、レンガの建物、雑踏、友人たち。時間も場所も、実に遠くまで来た。今日も歩いている。子どもらの見守り。きっとすぐに懐かしくなる。