

# 健康いわて

vol.317 2021.6/7

- 2-3 . . . . . 職場のメンタルヘルス対策にストレス  
チェック集団分析の活用を (青木慎一郎先生)
- 4-5 . . . . . Q&A 「コロナ禍の熱中症対策」
- 6 . . . . . ホット一息健康管理室だより  
(株式会社藤村商会 取締役本部長 高橋 和彦さん)
- 7 . . . . . 食楽良だより  
「今日から始めるフレイル予防！」
- 8 . . . . . 常勤医師紹介
- 9 . . . . . Cocoa 運動「親子でストレッチ」
- 10 . . . . . 複十字シール運動
- 11 . . . . . お知らせ／減塩大作戦！
- 12 . . . . . Cocoa 通信 No.36



# 職場のメンタルヘルス対策に ストレスチェック集団分析の活用を



青木 慎一郎

精神科医  
岩手県立大学名誉教授

私は職場のメンタルヘルス対策にストレスチェックを中心に関わってまいりました。現在の第13次労働災害防止計画（2018年度～2022年度）には「ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を60%以上とする」という目標があります。2018年の調査で集団分析を行った事業場は73・3%となっております（平成30年「労働安全衛生調査」）。さらに、先述の国の実態調査では集団分析を行った事業場のうち結果を活用した事業場が80・3%となっております。集団分析をし、その結果を活用した事業場の割合は58・9%となり、目標の60%に近づいております。今後の課題はその活用の有効性を高めることとでしょう。その活用の内容についても国の調査が行われています。最も多かった活用は「残業時間削減、休暇取得に向けた取組」の46・5%でした。また、「上司・同僚に支援を

求めやすい環境の整備」というのもありましたが、それは28・7%とその約半分でした。

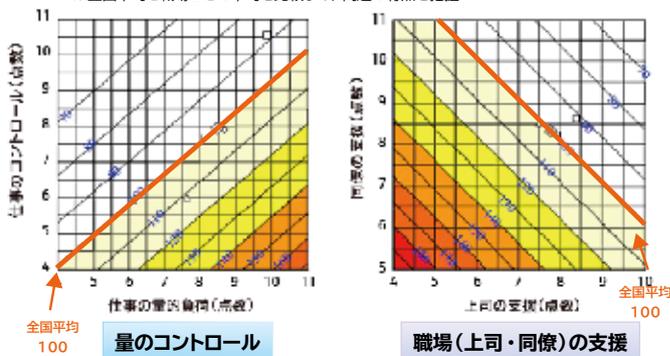
ところで、集団ごとの集計・分析結果は下図のように提示されます。図を見ていただくと分かりますが、集団分析は「量のコントロール」と「職場（上司・同僚）の支援」に分かれます。このとき、数値としては120以上が問題となります。120というのは、この集団が標準よりも20%メンタルヘルスのリスクが高いことを示しています。県内の集団分析を見ると、120以上となったストレスの高い集団は「量のコントロール」よりも「職場（上司・同僚）の支援」の方が多かったのです。

ところで、ストレスチェックには高ストレス者への医師面接があります。この医師面接は精神疾患の方を見つけて医療機関を紹介することが主目的ではありません。ストレスチェック全体の主旨である「職場環境を改善することによ

るストレスの低減（二次予防）」が主目的の一つです。私も長年にわたり医師面接を行ってきました。職場の人間関係である「職場（上司・同僚）の支援」は医師面接の意見書に記入することが多い課題でした。

これらの結果を見ると、集団分析の活用は、「量のコントロール」につながる「残業時間削減、休暇取得に向けた取組」だけではなく、「職場（上司・同僚）の支援」のための「上司・同僚に支援を求めやすい環境の整備」も重要でしょう。しかし、「量のコントロール」が具体的であるのに対して、「職場（上司・同僚）の支援」

「職業性ストレス簡易調査票」に基づく「仕事のストレス判定図」による集団分析例  
※全国平均と職場ごとの平均を比較して、問題の有無を把握



は支援を必要とする内容は多様であり分かりにくいものです。

ここで、集団分析の結果活用のご具体例を挙げたいと思います。まず、①衛生委員会または安全衛生委員会での審議から始めます。②集団分析でリスクの高い部門・職場を選びます。③医師面接を補足する保健相談面接をできるだけ多くの対象部門の構成員に行います。これには、衛生委員会または安全衛生委員会での労使双方による協議が必要です。この面接データに基づき、④専門職を交えて高リスクの原因について検討します。⑤検討結果に基づいて管理監督者をはじめ労使双方による対策提案を行います。

このような集団分析の結果活用をかつて私は実際に行ったことがあります。その際に取り上げたりリスク因子には「職場（上司・同僚）の支援」に関わる内容が多かったと思います。具体的には、①特定の職場に業務が偏っていること②ノルマがある等業務内容自体のストレスが高いこと③職階制度からプレイングマネージャーであることを求められるストレスなどが挙げられ改善されました。

この場合の「職場（上司・同僚）の支援」とはどのようなものでしょうか？それは多様なものですが、一口に言えば「適材適所」を念頭に話を聞くという支援が多いと言えます。医師面接の意見書にも「作業の転換」「就業場所の変更」

があります。ところで、先述の三つのリスク因子はストレスを高めるだけと思われがちですが、それは誤解です。これまでの経験からみると実は適している方が必ずおられるのです。「適所」については、仕事の重要度、緊急度、難易度などは職場でなければ分かりません。しかし、「適材」については専門職でないと分からない部分もあります。人は想像以上に変化に富んでいて得意不得意の差がかなりあります。もちろん、最初は平等に仕事を与えるべきです。むしろ、このような「高ストレス」をきっかけにして「適材」について検討してみるのが良いと思われれます。

集団分析の結果は、その事業場・部署だけの問題ではありません。会社や組織全体の課題です。岩手県予防医学協会がストレスチェックを実施した事業場のうち集団分析を行ったのは89・9%（2020年）でした。せっかく、ストレスチェックに加えて集団分析を実施されたのですから、その有効な活用をご検討いただきたく思います。また岩手県予防医学協会でも対応しております。



無料

## 令和3年度 職場のメンタルヘルス対策セミナー・個別相談会のご案内

1. 医師による対策セミナー

講師・青木慎一郎

医師があなたの職場のストレスチェック結果をもとにセミナーを実施します。職場環境改善の取り組みや管理職向け教育研修としてご活用ください。

2. 臨床心理士による個別相談会

新しい環境になじめない／コロナ禍でストレスを感じる／仕事や人間関係の悩みなど気軽にご相談ください。

★地域自殺対策強化事業若年層対策の補助制度を利用しているため、条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。担当までお問合せください。少数数でも実施可能です。ただし、個人からの申込みはできません。

担当：健康推進課

電話：019（638）7288



今年の夏もマスク生活となりそうです。この時期の過ごし方の注意はありますか？



マスクをつけた生活は喉の渇きに気づきにくく、熱中症の危険が高まります。しっかりと対策して予防しましょう。今回は予防ポイントを紹介します。



文・健康推進課 保健師 港真里  
イラスト・健康推進部長 佐々木寛子

## 熱中症とは

暑い環境にいて、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。5月から9月に多く「急に暑くなった」「蒸し暑い」「風が弱い」「気温が高い」などの日は注意が必要です。

## こんな人は特に注意

- ・高齢者
- ・乳幼児
- ・屋外で作業する人

## こんな人も注意

- ・肥満の人
- ・持病（糖尿病・心臓病・精神疾患など）
- ・低栄養状態
- ・脱水状態（下痢など）
- ・二日酔い、寝不足など



## こんな症状、熱中症かも!?

- 自分で分かる症状  
頭痛、吐き気、めまい、動悸、こむら返り、脱力・倦怠感

- 他人が気づく症状  
フラフラしている、顔色が悪い、動きが鈍い、言動がおかしい

\*これらの症状だけではなく、「いつもと違う」と感じた時には無理せず休むようにしましょう。また、周囲の人も異変を感じたら声をかけましょう。

## 熱中症対策のポイント

### ○こまめに水分補給を

マスクをすると口内の湿度が保たれ喉の渇きを感じにくくなります。気づかないうちに脱水が進み、熱中症になることも。喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

### ●汗をかく時は…

運動や屋外作業などで大量に汗をかく時は、スポーツドリンクなど塩分+水分の補給が必要です。運動や作業の2時間前に補給し、体を動かしている最中も30分を目安に休憩をとり、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



○日頃から健康管理をしましょう

●食事

「たんぱく質」

夏の食事はめん類だけ、おにぎりだけ、と単品になりがち。毎食、たんぱく質のおかず（肉・魚・卵・大豆製品など）をとりましょう。

また、食事を通じて約1ℓ分の水分を摂っています。「朝食を食べない」など欠食があると、栄養分だけではなく水分不足にもつながりません。



「野菜・果物」

野菜や果物には水分がたっぷり。さらに、汗で失われるカリウムなどのミネラルも豊富です。また「夏野菜」といわれるトマト・きゅうりなどは体を冷やす効果があります。



●運動

暑くなり始めた時期に、無理のない程度に運動をすることで、暑さからだを慣らすことができます。

筋肉には水分を貯めておく「タンク」のような役割があるため、筋肉が多いほど、多くの水分を体内に保持することができ、脱水状態になりにくくなります。日ごろから、適度な運動をして筋肉量を保つこと、筋肉を作る材料となるたんぱく質をとるなどバランスの良い食事に心がけることが、熱中症の予防に有効です。

運動時や屋外で人との距離（2m）を確保できる場合は、マスクを外しましょう。

●睡眠

毎日しっかり睡眠をとりましょう。



ポイント

水分補給の○△×

1日の目安は1.2Lです



○最適

水や麦茶などカフェインを含まない飲料。



△いまひとつ

コーヒー・緑茶に含まれるカフェインには利尿作用があり、ジュースなど糖分を含む飲み物は体への吸収が悪いため、水分補給としてはあまり適しません。



×水分補給にならない

アルコールは飲んだ以上に水分を排泄させます。夏にお酒を飲むときは特に水分補給を心がけましょう。



## ホッと一息 健康管理室だより

No.65  
株式会社藤村商会  
の取り組み

「もっと働きやすく」

「もっと働きがいのある会社を目指し」

株式会社藤村商会

取締役本部長 高橋 和彦 さん

弊社は、水回りに関連する商品を中心に扱う専門商社です。本年度創業63年目を迎え、現在54名の従業員が県内10拠点で働いています。

「会社として労働環境改善は、従業員の健康増進や快適な職場づくりに結びつき、生産性向上への一歩となる。」と社長からのトップダウンで、様々な取り組みを数年前より実施しております。

弊社の健康づくり推進への取り組みとして、従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践する「健康経営」の取り組みが優良であると認められ、日本健康会議において「2021健康経営優良法人（中小規模法人部門）」、岩手県の令和3年度「いわて健康経営認定事業所」にそれぞれ認定されました。

また2018年度は健康増進への取り組みを事業所単位で募集する「第3回いわて健康経営アワード」において最優秀賞を受賞致しました。これらの認定や受賞は、健康と働き方に配慮している企業としての証ではないかと思えます。

以上の認定、受賞に付きまして弊社が評価された取り組みは、①禁煙手当の支給、②健康経営支援プログラム導入（ウォーキングポイント付与）、③メンタルヘルス対策として社内アンケートを年1回実施し分析、④残業抑制に向けた月1回の管理者ミーティングや一部部署での「終礼」導入、⑤健康診断の受診率100%継続、⑥メンタルヘルスやアンガーマネジメントなどの研修を開催し意識啓発、⑦社員が「健康経営アドバイザー」資格取得に挑戦と



藤村商会のみなさん▲



ウォーキングポイントを確認▲



社員同士の交流にもつながる▲

いった内容です。

今後も会社のスローガンとしてかかっています「ワーク・ライフ・インテグレーション（仕事と生活の融合）を実現しよう」をもとに、もっと働きやすく、もっと働きがいのある会社を目指し、全社員で健康経営に取り組んでいきたいと思えます。

# 今日から始める フレイル予防!



フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の間に位置し、放っておくと要介護になる危険が高いと言われています。早めに気づき、対策をとることで健康を取り戻せる可能性があります。



## ×× フレイル予防 3つのポイント ××

### 栄養



主食・主菜・副菜を揃えて、1日3食。しっかりと栄養とエネルギーを摂りましょう。



魚・肉・卵・大豆を取り入れて、筋肉の元になるたんぱく質を意識して主菜に。



ビタミンDも大切です。筋力維持に役立ち、不足すると骨折や転倒にも。魚・きのこに豊富です。

### 運動



運動は筋力・食欲維持だけでなく、心の健康にもプラス。ウォーキングや家事など、日常生活に運動を取り入れましょう。

### 社会参加



外出が減ると筋力や食欲が低下しがち。趣味や地域活動に取り組み、積極的に外に出ましょう!

たんぱく質とビタミンDを一緒にとれる!

## フレイル予防レシピ

### 野菜の肉巻き

1人分：エネルギー 169kcal 塩分 0.8 g

#### 【材料】2人分

豚肩ロース肉	200 g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
まいたけ	40 g
にんじん	20 g
ピザ用チーズ	40 g
サラダ油	大きじ 1/2

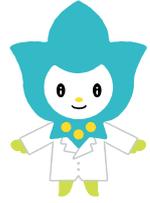
#### 作り方

- ①まいたけは石づきをとりほぐし、にんじんは千切りにする。
- ②豚肉に塩コショウを振り、①の材料とチーズを乗せて巻く。
- ③②の豚肉に小麦粉をまぶし、溶いた卵を全体にからめる。
- ④フライパンに油を敷き中火で熱し、③を弱火でフタをして焼く。

\*たんぱく質：卵、豚肉、チーズ  
\*ビタミンD：まいたけ



# 新任医師紹介



おかだ かずとし

## 岡田一敏

ペインクリニック科部長 *Profile*



岩手医科大学医学部卒

1969年 岩手医科大学麻酔学教室助手 / 講師 / 助教授

1992年 米国ピッツバーグ大学に留学

1999年 医療法人巖心会栃内病院副院長麻酔科

2003年 盛岡赤十字病院麻酔科部長

2008年 盛岡赤十字病院麻酔科常勤嘱託医特任指導医

【所属学会・資格等】

日本麻酔科学会指導医認定医 / 日本専門医機構麻酔専門医 / 厚生労働省麻酔科標榜医 / 日本ペインクリニック学会専門医 / 日本救急医学会専門医 / 日本蘇生学会指導医

【趣味】 鉄道旅 (乗り鉄) / 果樹・紫陽花・薔薇 (卒業)

こぐれ まさひこ

## 木暮正彦

産婦人科部長 *Profile*



公立大学法人名古屋市立大学卒

NTT東日本関東病院産婦人科医長

日本生命相互保険会社診査医長

清水病院 (埼玉県)

東條ウィメンズクリニック副院長 (横浜)

医療法人工藤医院院長

【所属学会・資格等】

日本産科婦人科学会専門医

【趣味】 愛車でのドライブは生涯やめられません。毎日アルコールではなくガソリンを飲むような生活です。

たかはし かつろう

## 高橋克郎

巡回健診部長 *Profile*



岩手医科大学大学院卒

1977年 秋田県厚生連山本組合総合病院第2外科長

1982年 国民健康保険葛巻病院院長

2014年 医療法人日新堂八角病院院長

2021年 岩手県予防医学協会

【所属学会・資格等】

日本医師会産業医

【趣味】 魚釣り

こまつ たかし

## 小松 隆

心臓内科部長 *Profile*



弘前大学医学部大学院卒

1991年 岩手県立磐井病院循環器内科科長

2007年 岩手医科大学内科学講座 心血管・腎・内分泌内科分野准教授

2016年 岩手医科大学内科学講座 循環器内科分野准教授

【所属学会・資格等】

日本内科学会 / 日本循環器学会 / 日本心臓病学会 / 日本不整脈心電学会 / 日本心血管脳卒中学会

/ 日本心血管インターベンション学会 / 日本循環器学会不整脈薬物治療ガイドライン (2019年

改訂版) 策定班員 / 日本不整脈心電学会理事・東北支部長ならびに [Journal of Arrhythmia]

Associate editor / 日本循環器学会専門医問題作成委員 / 日本心臓病学会上級臨床医 (FJCC)

/ 日本心血管脳卒中学会評議員 / 臨床研究適正評価教育機構 (J-CLEAR) 評議員 / 日本循環

器学会専門医 / 日本内科学会認定医など

【趣味】 旅行 / 温泉巡り / テニス



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。今回は親子で行うストレッチを紹介します。歳を重ねるごとに体が硬くなっていると感じている方も多いのではないのでしょうか。運動不足等によって動かさない筋肉は硬くなってしまいます。楽しくストレッチをして、心も体もリフレッシュしましょう！

大人のストレッチを手伝ったり、一緒に遊んだり！

背中の上に子どもを乗せて、背中を丸めたり沈めたり。背中や肩甲骨まわりのストレッチです。

膝の上に子どもを乗せて股関節まわりのストレッチ。最後はブリッジの下をくぐってみよう！



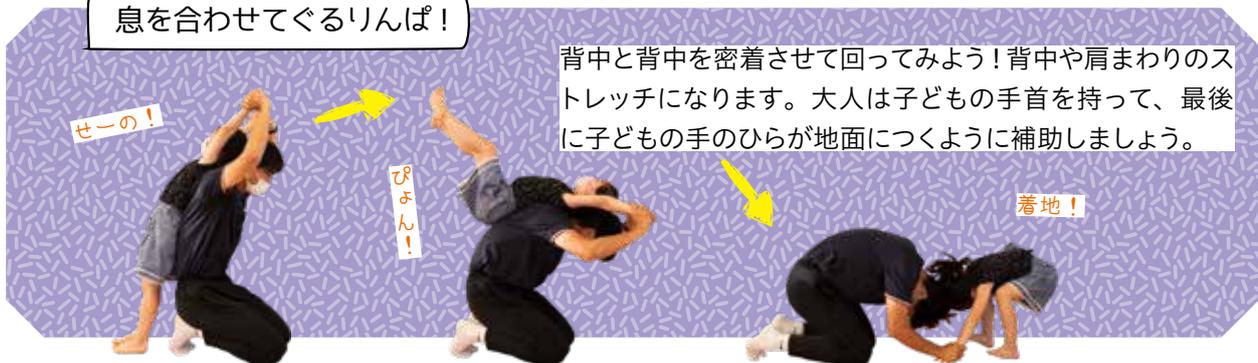
ギコンバタン、どっちが柔らかいかな？

足を開いて手をつないで、足の裏を合わせます。膝を曲げずに交互に前屈します。太ももの裏がしっかりと伸びていたら成功。息を吐きながらゆっくりと前屈すると効果抜群です。



息を合わせてぐるりんぱ！

背中と背中を密着させて回ってみよう！背中や肩まわりのストレッチになります。大人は子どもの手首を持って、最後に子どもの手のひらが地面につくように補助しましょう。



結核をなくすための

## 複十字シール運動にご協力ください

複十字シール運動は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。コロナウイルスの拡大に見舞われた令和2年度でしたが、多くの方々よりご協力をいただきました。深く感謝申し上げます。

皆様からいただいた募金は結核に関する正しい知識を広めるために、また結核の蔓延する国々への支援や人材育成等の活動に使わせていただきます。

今年度の複十字シールの図案は昨年度に引き続き、あさいとおる氏が担当しています。コロナ禍で人と人が会うことが難しいなか「どんなに離れていても、どんなに会えなくても、思いは届く」をテーマとしています。手紙やプレゼントを送り合う動物たちを中心としたかわいらしいデザインです（下図、右が大シール、左が小シール）。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核をなくすため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。



### 令和2年度募金報告

全国の募金総額 228,343,689 円

岩手県の募金総額 1,766,164 円

岩手県募金額のうち、604,700 円は地域婦人団体協議会のご協力によります。



### 複十字シール募金の感謝状を贈呈



昨年度、多くの募金をお寄せくださった真山池田医院長の池田富好様に結核予防会より感謝状を贈呈いたしました（写真右…池田富好医院長、左…当協会専務理事武内健一）。

### 幼老統合施設「ココア」のホームページをリニューアル

保育園、児童クラブ、デイサービスの3施設を一体的に運営している当協会施設「ココア」のホームページをリニューアルしました。デザイン・制作は（株）ドゥ・プランニングへ依頼し、3つの部門が一体的に



運営されていることが伝わるようレイアウトしました。また構成も見直し、活動内容が分かりやすくなりました。新しくなったホームページを是非ご覧ください。

[www.aogiri.org/cocoa/](http://www.aogiri.org/cocoa/)



## 「フラップいわて」よりお弁当と福田パンをいただきました

当協会では、県内中学校の職場体験やキャリア教育支援事業を行っているフラップいわて（一般財団法人岩手県青少年会館）を通して、これまでに県内3中学校の職場体験の受け入れをしてきました。



写真右：フラップいわて事務局次長  
キャリア教育支援室長・菅原直近様、  
写真左：当協会常務理事岩城勝典

今回、フラップいわてでは職場体験の受け入れを行って  
いる医療機関と  
医療従事者へ  
の感謝の気持ち  
を込めて、  
お弁当と福田  
パンの贈呈を  
行っており、  
6月15日、当

協会にも贈呈いただきました。当協会常務理事よりあたたかい支援への感謝を伝えました。

## コロナワクチン接種を進めています

前号でお伝えした盛岡市内医療従事者等を対象とした大規模接種の2回目接種も滞りなく終了しました。さらに一部郡市医師会への協力や未接種者のフォローを当協会 BigWater と県南センターにて行いました。

現在、BigWater 施設内において盛岡市民高齢者を対象とした1日600人規模の集団接種と個別接種を行っています。また、県や盛岡市の集団接種への協力も実施しています。引き続き、ワクチン接種への協力を進め、コロナウイルス収束へ尽力してまいります。



▲予診票確認は座ったまま。スタッフが何う形としました。  
▼各フロアを活用して、円滑な接種となるよう工夫しました。



## 減塩大作戦

新ミニ企画、減塩大作戦。食卓良での減塩企画と連動してお送りいたします。

さて、夏野菜が多く出回るこの時期は、たっぷり野菜を食べたいところ。でも市販のドレッシングの塩分は0・3g〜1・2g（大さじ1杯）と様々。

そこで今回は、野菜の旨味を活かしカリウムが摂れて、しかも「塩分ゼロ」なドレッシングのレシピをご紹介します。

### 〈無塩〉人参ドレッシング

エネルギー：29kcal（1人分）



#### 材料（2人分）

- ・玉ねぎ 5g
- ・人参 20g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1/4
- ・レモン汁 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3

A

#### 作り方

- ① 玉ねぎとニンジンをすりおろします
- ② 玉ねぎを電子レンジで加熱します  
※加熱することで玉ねぎの辛みが  
なくなります
- ③ ①と②とAの調味料を混ぜ合わせ  
て完成です



今年もマラソン大会。たくさんの応援が力となり、最後まであきらめず頑張って走りました。メダルはデイサービスの利用者さんが作ってくれました。子どもたちは大喜びでした。

## 保育園



真剣な表情で梅シロップ作りに挑戦する子どもたち。完成した梅のピンは、デイサービスの利用者さんに窓越しでおすす分けです☆

## 児童クラブ



マラソン大会では1年生から6年生が自主的に参加して、カッコいい走りを見せてくれました。



デイサービスの利用者さんからいただいた「芝人形」。大切に育てています！



## デイサービス



Cocoa 教室。火曜と木曜はプールの日。水鉄砲や浮き輪を使って楽しく水慣れをします！

ストッキングの中に土と芝草の種を仕込んだ手作り人形。日当たりのよい窓際で育てると、芝草の髪の毛が生えてきて完成です。心を癒す「園芸療法」として取り組みました。保育園・児童クラブの子どもたちにもおすす分け。植物の成長を感じながら可愛がってくれるといいですね。



### 編集後記

今号の表紙はウメバチノウ。湿ったところに咲く夏の花。かわいい。名前の由来は梅の花に似ているからとか。英語圏だと沼地の草・花といった表現に。咲く場所か、花の形か、着目点の違いが名前を変える。

家で育てているギボウシ。こちらの名前はつぼみが擬宝珠、神社仏閣にある玉ねぎのような装飾に似ているからとのこと。中国ではかんざしの装飾にたとえて玉簪というのだとか。

同じものでも違って見える。文化や言語、人間の織り成す彩りを知ると、景色の奥ゆきが広がって楽しい。



協会キャラクター「アーリー」