

No.139 2016. 10. 26 (平成28年) 	 あつぎ — 支部だより — あいかわ あつぎ あやせ えびな きよかわ ざま やまと	もくじ 1～2…全国労働衛生週間 県央地区推進大会 3……監督署からのお知らせ 4～5…訪問探訪記 6……遺通 7……健康だより 支部からのお知らせ 8……ディスカバリーあつぎ
発行(公社) 神奈川労働安全衛生協会厚木支部 編集: 広報部会	E-mail : atsugi@roaneikyo.or.jp http://www.roaneikyo.or.jp/shibu/atsugi/index.html	〒243-0014 厚木市旭町 2-2-26 TEL(046)228-6660

『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』

平成28年度 全国労働衛生週間県央地区推進大会開催される

9月8日(木)海老名市文化会館小ホールにおいて、労働災害防止協会4団体共催、厚木労働基準監督署後援のもと、全国労働衛生週間県央地区推進大会が会員事業所から多数の参加を得て盛大に開催されました。

推進大会では、最初に建設業労働災害防止協会神奈川支部 厚木分会 山本会長より開会の辞を頂き、第一部の幕が開きました。

主催者を代表して、(公社)神奈川労働安全衛生協会 厚木支部 中山支部長からは、第1回全国労働衛生大会が



行われたのは昭和25年で、当時は上下水道の衛生面や電気供給も不十分でインフラがまだ整備されていない時代背景からスタートしたようです。現在ではPC・スマホで簡単に情報収集ができ、電気、ガス、水道等のインフラは整い、衛生環境は大幅に改善されました。一方では新たな課題が生まれました。心のバランスを崩すメンタル不調や気候変動による熱中症などがあります。

今年の全国労働衛生週間のスローガンは『健康職場 つくる まもるは みんなが主役』です。本年のスローガンのもと、本推進大会を契機として、現場のトップ・管理監督者・産業保健スタッフ・労働者が、それぞれの立場において、より一層『心と体の健康の維持・増進』に取り組むとともに、労働者

の心と体の健康が確保された職場の、更なる実現を目指しながら一人ひとりが責任ある行動をし、健康な職場づくりに邁進していきましょう」と述べられました。

続いて厚木労働基準監督署 岡部署長より、衛生週間についてお話しをいただきました。「衛生週間は

国民の労働衛生に関する意識を高揚させると共に事業場においては、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図るものです。さて、最近の職場の労働衛生面をみると、メンタル不調と過重労働の問題2点があげられます。まず、メンタル不調の問題については、対策として「心の健康づくり計画」の策定と共に、ストレスチェックの実施をお願いします。これは、事業場でのメンタルケアの体制作りで、一般的に言えば4つのケアの実施計画を作ることです。1. セルフケア、ストレスへの気付きやストレスへの対処を教育するもの。2. ラインケア、管理監督者が部下のメンタルの相談対応やメンタル疾患の早期発見をして職場改善をする。3. 事業場内産業医スタッフ、スタッフにメンタルヘルス対策の企画立案や連携窓口の役目など。4. 外部ケア、外部のメンタルヘルス機関の利用。基本は4つのケアを実施すること、すなわち「心の健康づくり計画」を作成し事業場で実施することです。まだ作成していない事業場は作成・実施をお願い



国民の労働衛生に関する意識を高揚させると共に事業場においては、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図るものです。さて、最近の職場の労働衛生面をみると、メンタル不調と過重労働の問題2点があげられます。まず、メンタル不調の問題については、対策として「心の健康づくり計画」の策定と共に、ストレスチェックの実施をお願いします。これは、事業場でのメンタルケアの体制作りで、一般的に言えば4つのケアの実施計画を作ることです。1. セルフケア、ストレスへの気付きやストレスへの対処を教育するもの。2. ラインケア、管理監督者が部下のメンタルの相談対応やメンタル疾患の早期発見をして職場改善をする。3. 事業場内産業医スタッフ、スタッフにメンタルヘルス対策の企画立案や連携窓口の役目など。4. 外部ケア、外部のメンタルヘルス機関の利用。基本は4つのケアを実施すること、すなわち「心の健康づくり計画」を作成し事業場で実施することです。まだ作成していない事業場は作成・実施をお願い

します。昨年、12月1日に50人以上の事業所にはストレスチェックが義務づけられました。労働者にストレスの気付きを促すと共にストレスの原因となる職場環境の改善につなげることで、メンタル不調の未然防止を図るものです。

次に、過重労働対策ですが、残業を減らす。残業時間が1ヶ月45時間を超えると健康障害のリスクが徐々に高まり、100時間を超えると健康障害のリスクがかなり高まります。その場合は本人の申出を条件に、医師による面接指導を実施しなければなりません。

最後に、ひとりひとりが健康を考え、仕事と生活を調和させ、健康で充実して働き続けることができる社会にしようとする意識を高めて頂きたい」とお話しがありました。

続いて、海老名市 内野 優市長からは、職場環境はみんなで考えることが大切です。海老名市職員は754名で、臨時職員は約400名います。過重



労働対策として週に1回、NO残業デーを設けています。また、行政も連休

中には行事を入れずに休暇を取れるよう健康管理には留意しています。休暇も交代しながら連続休暇を取れるように工夫をしています。官公庁はまだまだ民間に比べて遅れているので見習うことが多いと思います。職場環境を整えて、健康の輪をつくって、明るい職場を目指して頂きたいと思います。

また、海老名市からのお願いとして、図書館の利用、ららぽーと、ビナウォークの商業施設も是非ご利用くださいと挨拶をいただきました。

続いて、県央地域産業保健センター 馬嶋センター長より「平成9年に発足し、18年目となる。地域産業保健センターは、県央地区における50人未満の小規模事業所を対象として、産業保健事業を行っています。主な事業内容は過重労働者への医師による面接指導、健診診断結果に基づく健康相談、事

業所訪問により産業保健指導の実施、産業保健情報の提供等があります。また、メンタルヘルス不調者の労働者に対し、医師面談の実施や産業保健情報の提供を行っています」と、挨拶を頂きました。

続いて、陸運労災防止協会神奈川県支部 厚木分会 大塚分会長から大会宣言文が読み上げられ盛大な拍手で採択されました。

続いて、厚木労働基準監督署 綾部安全衛生課長より、全国労働衛生週間実施要綱の説明を頂きました。

第二部の特別講演では、2人の講師をお招きしました。

最初に、(一社)日本労働安全衛生コンサルタント 高橋 緑先生から、演題『受動喫煙セミナー』の中で、副流煙は主流煙より有害物質が多い、あるいは三次受動？職場の分煙は経営首脳、管理者、働く人の三者が協力して取り組むことが効果的に進めることができる」と講演頂きました。

次に、キャリアコンサルタント 砂川 未夏先生から、演題『がんと仕事』～働き続けるために・・・事業所、患者へのメッセージ～ の講演がありました。

砂川さんは自らが「がん」と診断され、治療、復帰を果たした経験から、がん患者の不安や相談に役に立てればと、患者さんのもとより、家族や会社、職場の仲間がどのような対応を



したら良いのかを分かり易くお話しいただきました。

「がん」と診断された時、上司に相談したら「待っているよ」の声かけが本当に嬉しかったと感想を述べられました。

最後に、厚木管内ハイヤータクシー安全協力会長 渡辺会長より閉会の辞を頂き無事大会を終了しました。

(アツギ株式会社 池田 広 記)

支部からのお知らせ

最低賃金のお知らせ

厚木労働基準監督署

最低賃金の件名 **神奈川県最低賃金**効力発生年月日 **平成 2 8 年 1 0 月 1 日**

時間額

9 3 0 円

- ・ **神奈川県内の事業場で雇用されるすべての労働者に適用されます。**
- ・ パートタイマー、臨時、アルバイト等の労働者にも適用されます。
- ・ **派遣労働者については、派遣先の事業場に適用されている最低賃金が適用されますので、派遣先事業場に適用される最低賃金を把握しておく必要があります。**
- ・ 特定(産業別)最低賃金が適用される労働者でも、改定されるまでの間は上記の神奈川県最低賃金が適用されることになります。

時間額以外の賃金から最低賃金との比較計算をする場合、下記の賃金を除外したものが対象となります。

- ・ 1 ヶ月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与など)
- ・ 臨時に支払われる賃金(結婚手当金など)
- ・ 所定労働時間を超える時間の労働に対して支払われる賃金(残業手当など)
- ・ 所定労働日以外の日の労働に対して支払われる賃金(休日出勤手当など)
- ・ 午後 10 時から午前 5 時までの間の労働に対して支払われる賃金のうち、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分(深夜手当など)
- ・ 精皆勤手当
- ・ 通勤手当
- ・ 家族手当

月額賃金の場合、最低賃金を上回っているかの計算は下記の計算式によって確認してください。

$$\text{月給額} \times 12 \text{ か月} \div \text{年間総所定労働時間} \geq \text{最低賃金額}$$

例

- ・ 月給 205,000 円(内訳 基本給:140,000 円, 精皆勤手当:10,000 円, 家族手当:30,000 円, 住宅手当:10,000 円, 通勤手当:15,000 円)
- ・ 所定労働時間 毎日 8 時間
- ・ 年間所定労働日数 250 日

の場合

まず、月給 205,000 円から最低賃金の対象とならない精皆勤手当, 家族手当, 通勤手当を除くと、月給額は 150,000 円(基本給:140,000 円+住宅手当:10,000 円)になります。(注:住宅手当については一定の条件を除いて割増賃金の計算には算定しませんが、最低賃金の計算では算定します。)

年間総所定労働時間は

$$250 \text{ 日(年間所定労働日数)} \times 8 \text{ 時間(1 日の所定労働時間)}$$

で算出しますので

$$2,000 \text{ 時間}$$

となります。

これを上記の計算式に当てはめると、

$$\text{月給額 } 150,000 \text{ 円} \times 12 \text{ か月} \div 2,000 \text{ 時間} = 900 \text{ 円} < 930 \text{ 円}$$

となりますので、この場合は最低賃金を満たしていないことになります。

訪問探訪記



「スポーツクラブ ルネサンス相模大野」

大和プレス 株式会社

田邊 淳一

運動していますか？スポーツの秋、運動会のシーズンになりましたね。

平成28年9月2日（金）広報部会8名で株式会社ルネサンスが運営する「スポーツクラブ ルネサンス相模大野」の施設見学を実施しました。小田急線相模大野駅南口から徒歩3分、スーパー三和さんの建物の裏にあります。

スポーツジムに行ったことのない私は「ジムってどんな設備があるのかな？」と興味津々でした。ルネサンス パブリックリレーション部の村角さん他スタッフお2人に案内していただき、4階建ての大きな施設の中に入っていきます。1階は受付で、横に綺麗なラウンジがあり、まるでカフェのような感じでした。更衣室に案内されトレーニングウェアに着替え、広いスタジオへと入ります。驚いたのは、ズラッと並ぶランニングマシンが30台。そして様々なトレーニングマシン。おおーすごい、規模が違う。

早速トレーナーの指導のもと、実際に3種類のプログラムを体験しましたのでご紹介します。

1) adidas GYM&RUN



1分間で1キロメートルに相当する筋力負荷がかかるトレーニングで、手を前に伸ばしたり、足を交互に素早く入れ替えたりするシンプルな動きを繰り返すわけですが、これが運動不足の私にはキツイキツイ……。滝のように汗が噴き出てきました。走らずにランニング同等の運動効果（脚力強化）が期

待できるとのことです。15分のプログラムを体験しましたので、15キロ走った分の効果が期待できるとのことでした（翌日は太ももが筋肉痛となりました）。これは走らなくても安全に室内でできるし、出不精な私には良い運動と思いました。

2) 骨格リセットエクササイズ



肩甲骨から背骨・骨盤にかけた部位の筋肉を「あたため」「ほぐし」「整える」ことで、骨格を本来あるべき位置にしてボディラインや姿勢をリセットしていくプログラムです。実際にトレーニングを行った後では、床に座った時、骨盤のゆがみが矯正されて姿勢が良くなっていることを実感しました。

3) TRX



つり輪のようなツールを使い、自分の体重をコントロールしながら全身を鍛えることのできるトレーニングです。身体の各部位の筋肉と同時にインナーマッスルも鍛えることができるとのこと。初心者コー

訪問探訪記

スの体験版とのことで、腕を中心にトレーナーの指導のもと、レッスンしました。私は「腕立て伏せ」だけは家で毎日（15回！笑）やっていたので、少し腕力には自信がありました。と思いきや翌日、腕の筋肉痛になりました。

神奈川労務安全衛生協会、安全部会の災害事例研修会でもルネサンスさんに出張講習をお願いし、転倒予防の運動を行っています。そこで、職場での安全衛生のサポートとして活用できる出張プログラムをいくつかご紹介します。

○転倒災害予防プログラム（60分）

動かすことでからだを調べ、転倒災害を防止していくプログラムです。

簡単に現在の体力年齢を知り、実年齢との違いに気づくテストや日常生活の中で実践できる転倒予防のための運動方法・歩き方を具体的に紹介します。

からだを動かす事の気持ちよさを体感してもらうことで習慣化へと導いていきます。

税別料金50,000円（定員30名）

○脳と体のリフレッシュエクササイズ（60分）

意図的に脳を感わせるプログラム「シナプソロジー」で脳機能を活性化します。また、肩こり腰痛の予防、目の疲れを軽減するための手軽なストレッチを行います。仕事の合間や自宅で実践すれば、脳と体の疲労回復にもつながりますので、生産性向上も期待できます。

税別料金70,000円（定員30名）

○カラダが喜ぶ骨格調整（60分）

自分の体のクセをチェックし、簡単な調整動作を習得することで、骨格を本来あるべき場所へ戻します。身体の機能の活性化や痛みの軽減が期待できるほか、呼吸と動きを合わせることでリフレッシュや心身の調和も図れます。座位でのプログラムなので、気軽に参加出来ます。

税別料金 70,000円（定員30名）

その他にも各企業の課題や悩みの事例に基づいて、

様々なプログラムが用意されているので、詳細をご覧になりたい場合は、<https://hcbiz.s-re.jp/btob/>へアクセス願います。

最後に、健康的に仕事を続けたいとは誰しも思うところです。人にとって、習慣的な運動はとても大切なもの。運動不足は肥満や病気のリスクを高めるだけでなく、仕事の効率や精神状態にも直接かかわってくると思います。それを予防するためにも運動不足におちいりがちな私たちの生活に積極的に運動を取り入れたいところです。



今回、ルネサンスさんを訪問探訪させていただき、専門トレーナーの指導のもと、トレーニング体験すると、ピンポイントで鍛えたい部位を効果的に鍛えられるのだと感じました。秋本番です。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・でも、なんといっても一番は食欲の秋？まだ冬の足音が聞こえてこない今だからこそのことを、めいっぱい楽しみながら心と身体をリフレッシュしていきましょう。





『趣味で集めた模型用エンジン』

三木プーリ株式会社 テクニカルセンター
田中 利昭

小学生の頃に小田急線の大和駅近くの公園で模型飛行機が飛んでいるのを見ました。飛行機は「ビィ〜ン」と音をさせながら高速で操縦者の周りを周回していました。お兄さん達に聞いたら「これはU(ユー)コンだよ」と教えてくれました。

私もUコンを飛ばしてみたくなり、中学生になってからお小遣いやお年玉を貯めてエンジンや機体を少しずつ買いそろえました。

初めて買った機体は「ファースト」という初心者にも作り易いベニヤ板をボンドで貼り合わせて作るキットでした。胴体は丸みの無い平らな面だけなので簡単に組み立てられました。難しい塗装は友達のお兄さんに「塗料にベビーパウダーを混ぜて乾燥してからサンドペーパーで仕上げると綺麗な下地面になるよ」と教えてもらったので、綺麗なスカイブルーに仕上げることができました。

機体はスカイブルーですが初飛行はねずみ色の曇天の空の下、友達に手伝ってもらい離陸できました。

操縦してみると15メートルの2本の細いナイロンワイヤーで繋がれた機体はスピードが速く、ハンドルを握っている右手の手首を少し動かすだけで気持ち良く上昇や下降します。初めての私にはコントロールが難しくスリリングでしたが面白かった事を思い出します。

その後はUコンから少しずつ高価なラジコンに発展していきました。ラジコンの第一号は安価なベニヤ板をボンドで貼り合わせるタイプのボートでした。スクリューのキャビテーションという現象を知り、水は表面張力があるので船底の形状や塗装の表面仕上げ処理が難しい事等のたくさん勉強ができました。

ボートの次には更に高価なバギーを購入しました。念願のバギーは空地も走れるので騒音を気にしなければ身近で楽しい学び道具でした。エンジンはUコンに使っていた物にスロットルを追加していましたが、この頃にエンジンも変わり始め、これまでの吸気と排気が一つずつのクロススカベ

ジング(横断掃気)方式から、掃気ポートが3つあるシュニユーレ方式が販売されるようになりました。後にシリンダーやピストンにクロームメッキが施されるようになり、より耐久性が増したエンジンがボートやバギーの走りを大きく変えました。

ある時、ボートに使用していたOSの21FSRMをバギーのエンジンに使ってみようと思い水冷化の仕組みを作りました。エンジンからベルトでプーリーを介してポンプを回して100cc程の水の入ったタンクからラジエーターまで水を循環する仕組みです。ポンプは単体で販売されていた物を使いラジエーターは冷蔵庫の放熱器を参考にして、真鍮パイプにピアノ線をはんだ付けした物を作りました。真鍮パイプは曲げるとつぶれるのでガスコンロで加熱して曲げたり冷えてから曲げたり試行錯誤しましたが、加熱後に水で急冷すると1回だけうまく曲がってくれる事を発見し、加熱しては急冷して曲げる事を繰り返してうまく曲げる事に成功しました。バギーに積んで走らせてみると水のタンクはぬるま湯程度まで温まっていたので自己満足していました。学生から社会人になった頃は、現在のような小型で高性能なバッテリーが無かったので、エンジンが模型の動力源でした。ボートやバギーの他にUFO型の円盤にも小さなエンジンが使われていましたので、いつの間にかエンジンが集まっていました。現在はフジ、OS、Gマーク、エンヤ、HGK等のメーカー製で03クラス〜60クラスまでのエンジンが20基ほど残っています。今ではほとんど回すことも無くなりましたが大切に保管しています。

趣味を通じて多くの友人と共に同じ時間を共有出来た事も良い思い出になっています。



水冷エンジンとポンプ



当時の車体にラジエーターとポンプを乗っけてみたイメージ



『タバコと歯周病』

日本飛行機株式会社 航空機整備事業部

看護師 林 奈奈子

タバコの煙に含まれているニコチンなどの有害物質が、がん・心臓病・肺気腫など多くの病気の原因になることはよく知られていますが、歯周病とも深い関係があります。

タバコの煙の入口となる口腔、特に歯肉を含めた歯周組織は、直接その影響を受けてしまうので歯周病にかかりやすく重症化しやすいことがわかっています。

【喫煙が口腔内に与える影響】

- ・タバコの煙に含まれる一酸化炭素が組織への酸素供給を妨げるとともにニコチンが血管を収縮させ、必要な酸素や栄養分が歯肉まで十分に供給されず、口腔内の組織が栄養失調状態になる。
 - ・ニコチンが免疫細胞の働きを抑え、抵抗力が落ちてくることにより、病原菌が暴れ回り、歯を支える大切な歯周組織が破壊される。
 - ・唾液が減り、口の中が乾燥して細菌の繁殖を抑えづらくなり歯垢や歯石が増える。
- などがあげられます。



さらに、ニコチンの強力な血管収縮作用により、歯肉が炎症を起こしても出血が抑えられ歯周病の症状である出血が隠されてしまうため、歯周病に気づかないうちに重症化してしまいます。

【禁煙の効果】

禁煙することで歯肉の血流は数週間で回復すると言われています。進行した歯周炎であっても禁煙することにより歯周治療効果が上がり始め、歯の喪失が抑えられることも明らかにされてきています。

お口が健康であることは、全身の健康にも大きくかかわっているので、タバコを吸われている方は、この機会に禁煙してみてもいかがでしょうか。



(参考文献)

特定非営利活動法人 日本歯周病学会 「タバコと歯周病にない世界」を目指して

支部からのお知らせ

今後の支部行事予定

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 1 月 1 7 日 (木) | 労務管理講座 |
| 1 1 月 2 1 日 (月) | 労働衛生研修会 |
| 1 1 月 2 1 日 (月) | コミュニケーション研修 |
| 1 1 月 2 2 日 (火) | 危険予知訓練 (KYT) 階層別講習会 |

※年末年始休暇のお知らせ

1 2 月 2 9 日 (木) ～ 1 月 4 日 (水) まで 1 月 5 日 (木) より通常業務



『厚木市荻野（オギノ）運動公園』

荻野運動公園は約16ヘクタールの広さで、体育館、競技場、テニスコート及びプールのスポーツ施設と野草園、花原及び多目的広場のレクリエーション施設からなっています。

体育館内最大の施設メインアリーナは、バスケットボール、バレーボールなどの球技、新体操、ダンスなど大小さまざまな球技大会や練習に使えます。観覧席もあるので大会出場選手の応援や競技を楽しむことができます。サブアリーナはバドミントン、バスケットボールのシュート練習など少ない人数で使う場合に便利です。多目的室は地下1階にあり、卓球、剣道、柔道などの練習が出来ます。トレーニング室は、各種トレーニング機器を取り揃え、目的に合った体力づくりが出来ます。会議室は、会議だけでなく、サークル活動、講習会、研修会などに利用が可能です。プールは、通年解放している室内温水25mプールと幼児プール、夏季期間のみ解放している日本水泳連盟公認野外50mプールがあり、多くの方が利用されています。テニスコートは4面あり、砂入人工芝全天候型となっています。競技場

は、日本陸上競技連盟に第2種陸上競技場として認定されており、厚木市民体育祭、あつぎマラソン大会、県央あつぎ駅伝競走大会などが開催されています。尚、共用使用日には一般の方も利用が出来ます。多目的広場は、子供たちの歓声にあふれる芝生広場。12種類の健康器具や足裏ツボ押しタイルなどを設置した「いきいき健康広場」があり、体力づくりやふれあいの場として利用できます。花原は、春は菜の花、秋はコスモスが斜面いっぱい咲き誇り、訪れる人の目を和ませます。遊具施設は、子供たちに人気の広場です。冒険デッキと陣屋コンビネーションの複合遊具で遊ぶ子供たちの歓声で賑わいます。野草園は、約3万4千㎡の敷地内に200種類、8万株あまりの野草があり、季節の花々を見ながら森林浴が出来ます。私も時々家族と一緒に遊びに行きます。皆さんも是非利用して見て下さい。

施設利用は有料となりますが、その他は無料で利用できます。所在地は厚木市中荻野1500。アクセスは小田急線本厚木駅からバスで約30分です。駐車場も完備されています。

(トピー工業株式会社 綾瀬製造所 佐川 文夫 記)



競技場



遊具施設



野草園



花原と滑り台