

健康だより

2009
Vol.
2

健診について

みなさんが毎年何気なく受けている定期健康診断。実は法律で定められているってこと、ご存知ですか？

労働安全衛生法 第66条

事業者は、労働者に対し健康診断を行わなければならない【安全配慮義務】
労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければならない【自己保健義務】

罰則 50万円
以下の罰金

健診を ↓ 受けたら…

事業者は保健指導を行うように努めなければならない。

労働者は、健康診断の結果及び保健指導を利用して、その健康の保持に努めるものとする。

今年も7月～8月にかけて、職員の定期健康診断が行われました。結果もお手元に届き、一喜一憂したのも少し前の話。『また今年も紹介状もらっちゃったよ。あ～あ。』で終わりになっていませんか？

昨年度の定期健康診断を受診し、紹介状をもらった人のうち、なんと**76.5%**もの人が紹介状を放置したままになっていました。健康診断は『受けて終わり』ではありません。労働者は健康の保持に努める**努力義務**もあります。そしてそれ以上に、健康診断を受ける意義を考えてみましょう。

健康診断は、いわば「スクリーニング(ふるいわけ)」検査です。これによって注意した方がよい兆候のある人を探し、

その人たちを対象により精密な検査が行われます。その中から病気が見つかるのはごく一部であって、異常のないケースがほとんどかもしれません。

しかし、精密検査なくして病気の早期発見および治療はありえません。「要検査」となっているにも関わらず、そのまま放置していると、健康診断を受けた意味すらなくなってしまう。自分の健康を過信せず、健康診断の結果には素直に従うようにしましょう！

また、紹介状はなかったけれども要注意だった方もご用心。自分の生活をいま一度振り返ってみましょう。

ご不明な点があれば、いつでも保健・医療推進センターへご相談ください。

メンタルヘルス不調の
仲間に気づいたら…

声かけ 聴く つなぐ

早く気付くには、小まめに声を掛け、話を聴く、そして専門家へつなぐ。

私たちは、身体の健康について、咳をすれば、「あ、風邪かな？」等と想像でき必要な次の行動を思いつくことが出来ます。一方メンタルな問題に直面すると、なんだか、メンタル不調の様だからそっとして・・・とか、叱ったり、励ましたりするのは良くないと聞かしく・・・等、知らず知らずに病気について焦点を当てて考えがちです。職場関係者はメンタルヘルスの専門家ではないので、必要以上に精神医学や、心理学を持ち出す必要は無く、日常会話でいいのです。気軽に「〇〇さん、なんかちょっと気になっているんだけど、疲れていませんか？」「ちゃんと食べていますか？眠れていますか？」等と、声を掛けてあげること、そして話を聴いてあげることが大切です。気になるようなら、「心配だから、保健・医療推進センターに相談してみよう！」これでいいのです。気軽にご連絡下さい。

4S活動を
知っていますか？

『4S活動』とは**整理・整頓・清潔・清掃**の頭文字**S**を取って名付けられたもので、安全、快適な職場づくりを目的に、仕事の効率化や品質向上を目指す活動です。

大学の中でも、置きっぱなしの物につまづいて転んだ、割れたビーカーで手を切った、など怪我の報告も少なくありません。いま一度、自分の周りの環境を見直してみましょう！

- **整理**: 要るものと要らないものを区別し、要らないものを処分すること。
- **整頓**: 仕事に必要な道具や資料を、必要ときに容易に探し出せるように整えて配置、収納すること。
- **清掃**: 仕事によって生じたちり、ほこり、ごみを片づけること。
- **清潔**: 衣服や装備に汚れがないようにすること。ガスや有毒な薬品からの防護を適切にすること。

●長崎大学 保健・医療推進センター●

○TEL 819-2213(内2213)

○ホームページアドレス <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>お気軽に
ご相談ください！