

落ち着いている穏やかな天候が続いて過ごしやすく感じております。

さて、本日は10月25日（水）13時に令和5年産業殉職者合祀慰霊式が開催されているとのことです。＜東京都八王子市の高尾みころも霊堂にて＞

・動画配信予定時刻：13時～

・URL：<https://youtube.com/live/oHaPtdxwT6g?feature=share>

労働災害の低減に日々努力されている多くの事業場の現状でしょうが、超高齢社会においては働く期間も長くなります。実際、私の職場でも、50～70歳以上の負傷状況が6割以上を超えています。リスクアセスメントの重要性をわかっているが、現場への浸透はなかなか難しいところです。回数多く情報をお伝えしながら、起きるかもしれない、こんなことが起きている現状を知って頂き、「意識する」心構えの大事さをお伝えしております。（菅野）

目次

- 1 「仕事とがん治療の両立」 メルマガより
- 2 令和5年版自殺対策白書
- 3 関連情報

- 1 「仕事とがん治療の両立」 メルマガより * 情報のご快諾有難うございます
[秋田産業保健総合支援センター info@akitas.johas.go.jp](mailto:info@akitas.johas.go.jp)
両立支援促進員 阿部 信子

先月「院外がんサロン」が開催されたので参加してみた。

テーマは「がんといきる」であった。50数名程の参加があり、講演のあとはグループに分かれて日常生活や仕事のことなどについて意見交換が行われた。

講演の内容は大腸がん治療後の生活と仕事について体験が紹介された。人工肛門を装着しており外出時に人工肛門装着者にとり便利なトイレ機能に会いどのように便利であったかなどの体験談、又状態が落ち着き元の職場に復職したが仕事量が多く体力が落ちており仕事が大変で退職したことなどが紹介された。

グループ討議は、自己紹介後参加動機、日常生活上の問題や生活の不安などの話題があった。状態が良ければ仕事がしたいという話題をきっかけに「仕事」について意見交換した。参加者は発病後に退職していたが「治療と仕事の両立支援」について情報がなかったか質問してみた。もしそのことを知っていても恐らく利用しないという。理由は「責任の重い仕事だった」「病気をした後で同じようにできる作業内容ではない」「他の人に迷惑をかける」とその制度は同僚に負担をかけるため利用しないという。

同じ部署に戻らなくても仕事内容を変えて戻ることはどうだろうかと質問したがそれは望まないという。以前にも「自分の仕事はそんなに甘いものではない」「職場はそんなに余裕

はない」と言われたことがある。しかし、現在の状態で出来る職場があれば仕事はしたいという。状態が大変な時は病気のことがばかり考えていたが落ち着いてくると仕事をしていない自分が社会から取り残されたようで不安で仕方がなかったそうである。紹介されて以前と同じ職場で短時間でも働くことができ安心したそうである。短い時間でも仕事をする毎日が安心できると自分の気持ちを話してくれた方がいた。

今や、「がん」以外にも長期間定期的に通院を必要とする脳卒中、肝疾患、糖尿病などの慢性疾患や難病に対しても治療と仕事に対する配慮が求められている。

状態が落ち着き仕事をしたいが自分の状態をどう伝えるか分からずハローワークに行くのが億劫だ。という意見があった。本荘地域の病院に「両立支援窓口」があれば一人で不安がらずに両立支援コーディネーターの協力も得ながら安心して相談ができるだろうと思う。

「社会に参加していることが安心」と言っていた言葉を忘れないでいたい。

*現実のきびしさ。本人の思いもそうであるが、その働く環境・事業場にも大きく左右されるように思います。中小企業でも短時間で働ける状況になることを支援されていかれるといいですね。(菅野)

2 令和5年版自殺対策白書

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2023.html

第1章 自殺の現状

- 1 自殺統計でみた自殺者数の年次推移 [865KB]
- 2 人口動態統計でみた自殺者数の年次推移 [629KB]
- 3 令和4年の主要な自殺の状況 [455KB]
- 4 令和4年の詳細な自殺の状況 [1.5MB]
- 5 令和4年の月別・曜日別の自殺の状況 [784KB]
- 6 令和4年の都道府県別の自殺の状況 [538KB]
- 7 海外の自殺の状況 [634KB]

第2章 自殺対策の基本的な枠組みと新しい自殺統計原票を活用した自殺動向の分析について

- 第1節 自殺対策の基本的な枠組み [275KB]
- 第2節 第4次自殺総合対策大綱 [527KB]
- 第3節 新しい自殺統計原票を活用した自殺動向の分析 [2.4MB]

第3章 令和4年度の自殺対策の実施状況

- 資料編
- 資料1-1 自殺総合対策大綱における施策の実施状況 [721KB]
 - 資料1-2 座間市における事件の再発防止策の実施状況 [242KB]
 - 資料2 自殺対策に関する参考統計資料 [317KB]

3 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1) 無料の電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」を実施します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=A-Qhj4CsLehV3R2RY>

(2) 「令和5年度健康危機における保健活動推進会議」開催案内

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=g2S0cZUtMhQ0QzARY>

◇ J I L P T から

(1) 労災の死亡者数1.7%減、休業4日以上死傷者数2.6%増／厚労省

厚生労働省は19日、2023年の労働災害発生状況（10月速報値）を公表した。死亡災害は、死亡者数が506人で前年同期比1.7%減少。業種別では、建設業20.8%減、製造業5.9%減、陸上貨物運送事業47.1%増など。休業4日以上の死傷者数は、8万7,761人で同2.6%増加。業種別では、第三次産業4.7%増、製造業1.9%増、陸上貨物運送事業1.5%減。なお、公表された数値は、新型コロナウイルス感染症の罹患による労働災害を除いたもの。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/dl/23-10.pdf>

▽統計表

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/index.html>

(2) 「副業・兼業」人材を受け入れている企業、18ポイント増加／民間調査

マイナビは12日、「企業による多様な働き方実現に関するレポート（2023年）」を発表した。2023年1～7月に中途採用を行った企業の人事担当者を対象に実施。「副業・兼業人材」を受け入れている割合は、65.2%（前年比+18.8ポイント）で大幅増加。従業員の副業・兼業を認可する制度がある企業は70.6%（同+1.9ポイント）と3年連続で増加した。副業・兼業を認可する制度の導入理由は「従業員エンゲージメントを高めるため（37.3%）」が最多で、単に収入の補填だけではなく、従業員の満足度やモチベーションを向上させる制度と認識したうえで導入していると指摘している。

https://www.mynavi.jp/news/2023/10/post_39967.html

(3) 男性の育休取得率・日数が過去最高に／民間調査

明治安田生命は17日、6歳までの子を持つ既婚男女を対象とした「子育てに関するアンケート調査」結果を発表した。育休を取得した男性は30.8%、取得日数は平均41日と、2018年の調査開始以来、最高となった。取得理由のトップは、「育児は妻だけでなく自分も参加しないといけないと思ったから」（25.0%）、次いで「子どもが小さいうちに育休を取得し育児に参加したかったから」（12.5%）と、約4割が子育てへの参画意識を高くもっており、取

得日数の伸展に大きく影響したとしている。このほか、子育てにかかる費用、世帯年収、子どもを望む気持ち、などを調査している。

https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2023/pdf/20231017_01.pdf

◇ 保健指導リソースガイド | メールマガジン から

- (1) うつ病は「7つの生活スタイル」により低減できる
ソーシャルメディアの有効活用もメンタルに良い影響

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/57eqv4gnmos4/cntht64v/>

うつ病のリスクは、食事・運動・アルコール・社会的なつながりなど、7つの健康的な生活スタイルにより低減できることが、約 29 万人を 9 年間にわたり追跡した研究で明らかになった。

その 7 つの健康的な生活スタイルは以下の通り――。

▼ アルコールを飲みすぎない	▼ 健康的な食事
▼ 運動・身体活動の習慣化	▼ 質の良い十分な睡眠
▼ タバコを吸わない	▼ 座ったまま過ごす時間を短縮
▼ 社会的なつながりの活性化	

- (2) 厚労省「身体活動基準 2023（仮称）」案で「座位行動」推奨値を提示
「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」より

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/80lrbv12l0d1/cntht64v/>

国民の身体活動量は横ばいもしくは減少傾向

18 歳から 64 歳の身体活動（生活活動・運動）の基準は、強度が 3 メッツ以上の身体活動を週 23 メッツ・時行うこととなっている。歩数に換算すると 1 日当たり約 8,000～10,000 歩になる。

- (3) わずか 10 分の「階段の上り下り」が効果的な運動に
短い時間に集中して運動 心筋梗塞や脳卒中のリスクが低下

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/gudhcqpul7ox/cntht64v/>

階段を上ることは、立派な運動になる。階段の上り下りを毎日 3～5 階分行うだけで、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスクが 20%以上減少するという研究を、米国のチューレーン大学が発表した。

◇ ◆【From_M】から 情報提供有難うございます

◆◀PDF▶治療と仕事の両立 について調べる - 東京医療センター

https://tokyo-mc.hosp.go.jp/wp-content/uploads/2023/10/library_20231017.pdf

◆2023 年 10 月 20 日

○「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き別冊罹患後症状の
マネジメント（第3.0版）」の周知について [78KB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/001159405.pdf>

<https://www.hospital.or.jp/site/news/file/1697786336.pdf>

<https://ajhc.or.jp/siryo/20231020covid.pdf>

○【別添】新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き別冊罹患後症状の
マネジメント（第3.0版） [3.2MB]

<https://www.mhlw.go.jp/content/001159406.pdf>

<https://ajhc.or.jp/siryo/covid19management3.pdf>

◆アレルギー患者の両立支援 治療と仕事、計画作成

<https://news.yahoo.co.jp/articles/bc36cff855dcddc17dccdd79b9d808fcf7753c660>

<https://mainichi.jp/articles/20231023/k00/00m/100/039000c>

アレルギー疾患の有病率

<https://news.yahoo.co.jp/articles/bc36cff855dcddc17dccdd79b9d808fcf7753c660/images/000>

アレルギー疾患の患者が通院や、症状に影響する業務内容によって離職などを余儀なく
されることがないように、厚生労働省は今夏から、治療と仕事の両立支援コーディネーター
を病院に配置するモデル事業を始めた。

◆インフルエンザ、冬に大流行のおそれ 過去10年で最速、全国注意報

目立つ医薬品の不足、ワクチンも「需給逼迫」か

<https://news.yahoo.co.jp/articles/01a3db9b5fee108e92de6e62187f9a81f8377679>

インフルエンザが早くも猛威をふるっている。厚生労働省は20日、全国約5000の
定点医療機関に9～15日に報告された感染者数は5万4709人で、1医療機関当たり
11・07人だったと発表した。前週比1・11倍で、自治体の「注意報」の基準となる
10人を超えた。過去10年で最も早い。冬場の大流行も懸念され、医薬品の不足も指摘
されるが、どう備えるべきか

◆あかるい職場応援団

-職場のハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ)の予防・解決に向けたポータルサイト-2023.10.18「NO ハラスメント」の新しいポスターの配布申込み受付を開始しました。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/nopawahara-poster/index>

◆一般財団法人地方公務員安全衛生推進協会

<https://www.jalsha.or.jp/>

◆《小冊子》よくわかる職場巡視の進め方～計画・実施・事後措置の手順～

<https://www.jalsha.or.jp/pub/pub03/20410/>

試し読み

<https://www.jalsha.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2023/09/%E8%81%B7%E5%A0%B4%E5%B7%A1%E8%A6%96%EF%BC%88%E8%A9%A6%E3%81%97%E8%AA%AD%E3%81%BF%EF%BC%89.pdf>

本書では、職場巡視の基礎知識から巡視の具体的な手順、巡視後の措置までを巡視の実務者にわかりやすいように解説しています。

◆《小冊子》基本のセルフケア ～働くためのこころの健康管理～

<https://www.jalsha.or.jp/pub/pub02/20482/>

試し読み

<https://www.jalsha.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2023/09/%E3%82%BB%E3%83%AB%E3%83%95%E3%82%B1%E3%82%A2%EF%BC%88%E8%A9%A6%E3%81%97%E8%AA%AD%E3%81%BF%EF%BC%89%EF%BC%92.pdf>

本書では、ストレスの仕組みや、ストレスに気づくこと、ストレス対処法、周りに相談する重要性など、セルフケアのポイントを紹介しています

◆がん対策に関する世論調査(令和5年7月調査):内閣府

<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-gantaisaku/index.html>

報告書概略版(49ページ)(PDF形式:210KB)

都市規模別、性別、年齢別の集計結果は、世論調査報告書の調査結果の概要に問ごとにCSV形式で掲載しています。

調査票は、世論調査報告書の調査票からご確認いただけます。なお、世論調査報告書は、世論調査報告書概略版掲載から概ね1か月後を目安に掲載します。

(令和5年10月20日掲載)

<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-gantaisaku/gairyaku.pdf>

世論調査報告書

世論調査報告書概略版を掲載してから、概ね1か月後を目安に掲載します。

◆11月21日（火）15時～16時30分開催！

『がんから会社を守るセミナー』（オンライン）のご案内＜参加無料＞
| 都道府県支部 | 全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kanagawa/cat080/semina051018/>

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/kanagawa/akusa051017.pdf>

◆今後のがん研究のあり方に関する有識者会議報告書：厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_35864.html

<https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/001159286.pdf>

「今後のがん研究のあり方に関する有識者会議」（座長：中金斉 国立研究開発法人国立がん研究センター 理事長）において、我が国全体で進めるがん研究の今後のあるべき方向性と具体的な研究事項等について検討を行い、報告書を取りまとめました。

◆3人に1人が健康診断の二次検査を「既読スルー」している現状二次検査の受診促進を目的とした取組み 「ニジケン Project」を発足

～ナッジを活用した実証研究を開始～ 日本ベーリンガーインゲルハイム

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000371.000002981.html>

◆令和5年（2023年）10月20日（金） / 日医ニュース

認定産業医制度研修会の単位シール販売発覚を受けて再発防止に取り組む考えを表明

<https://www.med.or.jp/nichiionline/article/011382.html>

◆芽吹く労働者協組 働く人が出資・運営、法施行1年で59法人

<https://news.yahoo.co.jp/articles/2049c44ee40867a8334371438120654ef002929b>

各地の労協は多彩な事業を展開する

働く人が自ら出資・運営する法人・労働者協同組合（労協）について、全国の24都道府県で59法人が設立されたことが、厚生労働省の調べ（10月13日現在）で分かった。

小野田 富貴子（両立支援担当）

fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp

中山 篤 （メンタルヘルス担当）

atsui78natsu@gmail.com

菅野 由喜子（メンタルヘルス担当）

yukikan28@gmail.com