

桜の見どころのいま、空模様が気になります。

青空いっぱい、澄み渡った青々とした空を見上げての桜の花は映えますね。

一つ一つの花びら、花びらの大きさなどの違いもあり、一つ一つみても、全体をみても、満開の状況はいいですね。花がまたひらひら舞っているのもいい感じですね。

こんな光景に少し浸っていたいところですね。

入学式等もある様子、記念すべき良いシャッターチャンスになるといいですね。(菅野)

## 目次

- 1 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて
- 2 さんぽセンター専門スタッフのインタビュー動画が掲載されました
- 3 関連情報

### 1 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて

[https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=W71Fog4LHOGmsd\\_JY](https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=W71Fog4LHOGmsd_JY)

厚生労働省では、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るため、国民それぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を作成しました。

お酒は、その伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。

本ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

○[健康に配慮した飲酒に関するガイドライン \[266KB\]](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223643.pdf>

○[みんなに知ってほしい飲酒のこと \(広報資料\) \[159KB\]](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001223644.pdf>

(お酒に含まれる純アルコール量の算出式)

摂取量(ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例: ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量

$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

個々人が疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することが重要です。研究結果に基づく疾病毎の発症リスクが上がる飲酒量(純アルコール量)については、以下に示したものが参考となります。なお、飲酒による疾患への影響については個人差があります。

○我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

（本表及び参考文献は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」に掲載しているものです。）

	疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
		男性	女性
		研究結果 （参考）	研究結果 （参考）
1	脳卒中（出血性）	150g/週 (20g/日)	0g<
2	脳卒中（脳梗塞）	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
4	高血圧	0g<	0g<
5	胃がん	0g<	150g/週 (20g/日)
6	肺がん（喫煙者）	300g/週 (40g/日)	データなし
7	肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
8	大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
9	食道がん	0g<	データなし
10	肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
11	前立腺がん（進行がん）	150g/週 (20g/日)	データなし
12	乳がん	データなし	100g/週 (14g/日)

注：上記の飲酒量（純アルコール量）の数値のうち、「研究結果」の欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。「参考」の欄にある数値については、研究結果の数値を元に、仮に7で除した場合の参考値（概数）。「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの。「関連なし」は飲酒量（純アルコール量）とは関連が無いと考えられるもの。「データなし」は飲酒量（純アルコール量）と関連する研究データがないもの。「※」は現在研究中のもの。なお、これらの飲酒量（純アルコール量）については、すべて日本人に対する研究に基づくものとなります。

2 さんぽセンター専門スタッフのインタビュー動画が掲載されました

さんぽセンター Web ひろば | 労働者健康安全機構 2024.4.2

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

3 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1) 厚生科学審議会（感染症部会）

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=0zXPfFhPQW-zVyZBY>

第83回厚生科学審議会感染症部会・第56回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会  
（合同開催）議事録

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39437.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39437.html)

資料一覧

議事次第及び委員名簿 [PDF形式：196KB]

- [【資料1】 新型インフルエンザ等対策政府行動計画 各論部分の検討案 \[PDF形式：2.9MB\]](#)
- [【資料2】 感染症法に規定する移送に関する保健所等と消防機関の連携について \[PDF形式：1.1MB\]](#)
- [【資料3】 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染状況及び取組状況等について（報告） \[PDF形式：2.7MB\]](#)

- [【資料4】匿名感染症関連情報の第三者提供の施行について（報告） \[PDF形式：471KB\]](#)

#### 参考資料

- [【参考資料1-1】「新型インフルエンザ等対策政府行動計画の改定に向けた意見」のポイント \[PDF形式：1.1MB\]](#)
- [【参考資料1-2】新型インフルエンザ等対策政府行動計画の改定に向けた意見 \[PDF形式：2.0MB\]](#)
- [【参考資料1-3】新型インフルエンザ等対策政府行動計画改定の検討状況 \[PDF形式：308KB\]](#)
- [【参考資料2】エボラ出血熱患者の移送に係る保健所等に対する消防機関の協力について \[PDF形式：648KB\]](#)
- [【参考資料3】匿名感染症関連情報データベース（感染症DB）の利用に関するガイドライン（案） \[PDF形式：786KB\]](#)

#### (2) 第一三共株式会社の新型コロナワクチン

（オミクロン XBB.1.5 株対応 1 価ワクチン）の 供用終了について

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=uV-odl5J0OniXIYrY>

#### (3) モデルナ・ジャパン株式会社の新型コロナワクチン

（オミクロン XBB.1.5 株対応 1 価ワクチン）の 供用終了について

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=xyHWCCA3rpecIvtVY>

#### (4) ファイザー株式会社の新型コロナワクチン

（オミクロン XBB.1.5 株対応 1 価ワクチン）の 供用終了について

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=NdMk-tLFXGVu0AinY>

#### (5) 第 75 回全国労働衛生週間のスローガンの募集について

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=nXuMUnpt9M3GeKQPY>

◇ 保健指導リソースガイド | メールマガジン から

#### (1) 禁煙後の体重増加はどうすれば防げる？

禁煙後に太ってもメリットは大きい 健康的な生活により寿命を 7 年延長

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/w0q3w3gx39nu/cntht64v/>

#### (2) 睡眠は運動を週に 2~3 回行うと改善できる

良い睡眠をとれていないと体感的な年齢は 10 歳も老ける

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/djd5lnavqvj8/cntht64v/>

(3) 果物の食べすぎは肥満・メタボの原因になる？ドライフルーツなら大丈夫？

果物の安全・効果的な食べ方が判明

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/ej69r8ltuyu0/cntht64v/>

(4) 「都市の緑化」はメンタルヘルスを向上 睡眠が改善しストレスやうつ病も減少

緑を増やすと熱中症対策にも

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/a3c9jslwb6al/cntht64v/>

#### ◆日本産業保健法学会第4回学術大会

「産業保健格差と法 ～時代を跨いだバックランナー対策を考える～」

<https://jaohl.info/>

○開催方式・会期 ハイブリッド開催（現地開催・ライブ配信・オンデマンド配信）

○現地開催・ライブ配信 2024年9月21日（土）・22日（日）

（現地会場：大田区産業プラザ PiO 〒144-0035 東京都大田区南蒲田 1-20-20）

オンデマンド配信 2024年10月1日（火）～31日（木）

○2024年4月4日現時点での「プログラム」および

<https://jaohl.info/2024program/>

「スケジュール」を掲載いたしました。

<https://jaohl.info/2024schedule/>

#### ◇ J I L P T から

(1) 労働政策研究報告書 No.229

『離職過程における労働者の心理—認知的タスク分析を応用したインタビュー調査—』

失業中の労働者への一貫した支援を提供するための理論的枠組みを構築し、求職活動支援の研修プログラムに活用できる就職支援技法の開発のため、失業から再就職への移行における心理的過程を雇用関係の観点から分析しました。失業中の労働者にインタビュー調査を行い、失業に至る（離職課程）には需要消滅型と供給意欲消滅型の2つのパターンがありそれぞれ4つのタイプがあること、両方の事例において、労働者は自身の供給意欲よりも事業主からの労働サービスの需要が離職に及ぼす影響をより強く重視している傾向が見られること、などがわかりました。

<https://www.jil.go.jp/institute/reports/2024/0229.html?mm=1951>

#### <労働者の無力感>

本報告書では、31件の事例検討を通して、労働者が自身に対する労働サービスの需要の急激な変化や消失、あるいは過重労働に直面した際の行動傾向について考察されている。特に、労働者が自身の供給意欲との隔たりを認識しても、事業主に自身の要望や意見を伝えたり、その理由や原因を積極的に問いただして調整を図ることなく退職する傾向が見られた。この背景には、事業主と話し合いをしても、労働サービスの需要は変わらないと感じる無力感が影響していると考えられる。事態把握項目から、この無力感の背景には次の5つの心理的要因が関与していると推察される。

## (2) 資料シリーズ No.277

『高齢者の多様な就業と生活—中高年者縦断調査を用いた二次分析—』

厚生労働省の中高年者縦断調査（パネルデータ）を使い、人的資源管理や教育訓練、家庭生活、社会活動といった側面からの二次分析を行いました。介護の担い手となった男性は介護なしの男性に比べ無業への移行確率が高いが、59歳時の企業規模により介護と就労の関係は異なり、中小企業在籍の男性は、介護の提供が無業への移行確率を高めているのに対し、大企業の男性は、介護提供による無業への移行確率に差は無い、などがわかりました。

<https://www.jil.go.jp/institute/siryo/2024/277.html?mm=1951>

## (3) 入社1年目社員の勤務先企業への満足度は75.3%／民間調査

ディスコ（4月1日より、キャリアタス）は3月21日、入社1年目社員対象とした「キャリア満足度調査」結果を発表した。勤務先企業への現在の満足度は平均75.3%で、入社決定時の81.8%から6.5ポイント減少し、例年と同様の傾向。入社後の成長実感について、「思っていた以上に成長」26.4%、「思っていた通りに成長」37.4%で6割以上が成長を実感。「思っていたほど成長できていない」は34.1%。転職意向の有無については、「転職活動中」3.7%、「転職活動はしていないが検討中」39.3%、「転職は考えていない」57.0%。転職検討の理由は「収入を上げるため」が最多の36.5%、次いで「自分の能力・適性に合わない」30.3%など。

[https://www.career-tasu.co.jp/press\\_release/10831/](https://www.career-tasu.co.jp/press_release/10831/)

▽詳細レポート

[https://www.career-tasu.co.jp/wp/wp-content/uploads/2024/03/wakatechosa\\_202403.pdf](https://www.career-tasu.co.jp/wp/wp-content/uploads/2024/03/wakatechosa_202403.pdf)

## (4) 子どもを産み育てたいと思える理想的な労働時間は1日「5時間以上～7時間未満」 ／民間調査

働き方改革コンサルティング事業のワーク・ライフバランスは3月22日、2024年1月に実施した「第5回働き方改革に関するアンケート」調査結果を発表した。「子どもを産み育てたい（さらに持ちたい、を含む）」と思える理想的な労働時間（理想の労働時間別の、追加でほしい子供の人数）は1日「5時間以上～7時間未満」で、5時間未満、または7時間以上の場合、追加でほしいと考える人はより少なくなった。「管理職になりたいと思えるようになるために必要と考えるもの」について、30代以下・女性の1位は「労働時間が1日6時間程度」で、すべての性別・年代での1位は「適切な評価がある」（女性：53.6%、男性：57.4%）だった。

[https://work-life-b.co.jp/20240322\\_27971.html](https://work-life-b.co.jp/20240322_27971.html)

## (5) 「求職者等への職場情報提供に当たっての手引」策定／厚労省

厚生労働省は3月29日、「求職者等への職場情報提供に当たっての手引」策定を公表した。各企業等が採用活動の参考にできるよう、現行の労働関係法令等で定められている開

示項目等の整理及び求職者等が求める情報を例示するほか、企業等が職場情報を提供する際の一般的な課題や対応策を提示。転職経験者、求人企業及び民間人材サービス事業者にヒアリング等の調査研究を行い、労政審職業安定分科会で議論し策定。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000073981\\_00013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000073981_00013.html)

(6) 2022年度の派遣労働者数、対前年度比2.6%増加／厚労省集計

厚生労働省は3月29日、2022年度「労働者派遣事業報告書」集計結果（速報）を公表した。派遣労働者数は約215万人（対前年度比2.6%増）、無期雇用派遣労働者数は82万8,638人（同6.8%増）、有期雇用派遣労働者数は131万7,815人（同0.1%増）。8時間換算・平均での派遣料金2万4,909円（同1.8%増）、派遣労働者の賃金は1万5,968円（同1.7%増）だった。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000199493\\_00024.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000199493_00024.html)

(7) フリーランスの就業環境整備に関する報告書の骨子案等を提示／厚労省有識者会議

厚生労働省の有識者会議（「特定受託事業者の就業環境の整備に関する検討会」）は3月28日、フリーランスの就業環境の整備等に関する「報告書骨子（案）」、「指針（案）」を提示した。今年秋のフリーランス新法（フリーランス・事業者間取引適正化等法）の施行に合わせて政省令、告示で具体化する。妊娠、出産若しくは育児又は介護に対する配慮（フリーランス法13条第1項）については、業務委託を6か月継続している場合を対象とする。ハラスメント対策（同法第14条関係）では、指針（案）で、発注者側が講ずる措置として、方針等の明確化とその周知・啓発、フリーランスからの相談（苦情を含む）に対応するために体制整備等をあげた。契約の中途解約、不更新についての30日前の予告と理由開示（法16条関係）の方法は、書面、電子メール等によらし、災害その他やむを得ない事由がある、契約期間が短期間（30日間以下）である、フリーランス側の責めに帰すべき事由がある等の場合は、事前予告は不要としている。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39188.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39188.html)

（報告書骨子（案））

<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/001235758.pdf>

（指針（案））

<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/001235759.pdf>

◇ ◆【From\_M】 から 情報提供ありがとうございます。

◆明日から仕事の生産性が格段にUP！新社会人も取り入れたい、  
「心身ともに健康に働く」ための4つのアドバイス

<https://news.yahoo.co.jp/articles/46776eceddbaf7d89d2da40d86b1436468779037>

◆◀書籍▶ココロブルーに効く話: 精神科医が出会った30のストーリー

2024/4/9 小山 文彦 (著) ¥2,970

<https://www.amazon.co.jp/dp/4772420320/>

もつれてしまった「ブルーな気持ち」をうつろう季節とともにときほぐす—30年以上のキャリアを持つ精神科医が、これまでの診療・相談場面で出会った人々の、さまざまなつらい気持ちや悲しみ＝「ココロブルー」をときほぐしていくプロセスを描いた30の物語。

◆厚生労働省「令和5年度依存症民間団体支援事業」(補助金事業)

依存症にかかわる福祉人材の基盤づくりのための福祉系大学生等を対象とした「アクション・オープンゼミナール2023」事業(2024年3月)

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 依存症及び関連問題対策委員会 編集

[https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/202403-addiction\\_open\\_seminar.html](https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/202403-addiction_open_seminar.html)

[https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/202403-addiction\\_open\\_seminar/all.pdf](https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/202403-addiction_open_seminar/all.pdf)

◆第10回協会けんぽ調査研究フォーラムを開催します 全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat740/sb7230/10/20240530>

日 時 2024年5月30日(木曜日) 10:00~16:05 (受付9:30開始)

会 場 一橋大学 一橋講堂 ※YouTube 配信を予定

会場参加方法 事前申込制

こちらよりお申込みください(申込期限:2024年5月17日金曜日)

<https://forms.gle/vniqytC6CLtH4poeA>

プログラム 開催案内リーフレットはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/honbu/cat740/conference/10th/2024053001.pdf>

◆2024.04.03 同友会グループ

「健康と経営を考える会」第10回シンポジウム開催のお知らせ

[https://www.do-yukai.com/topics/announce\\_240402.html](https://www.do-yukai.com/topics/announce_240402.html)

○2024.03.25 同友会グループ同友会メディカルニュース 2024年4月号を掲載しました。

<https://www.do-yukai.com/medical/174.html>

○◀動画まとめ▶文天ゼミ 同友会チャンネル

<https://www.do-yukai.com/channel/buntenzemi.html>

◆労働基準局安全衛生部安全課

規格不適合の墜落制止用器具の使用中止と回収について

皆さまの安全を守るため規格に適合した墜落制止用器具を使用してください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_39470.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39470.html)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001240612.pdf>

◇ 産業医学振興財団メールマガジン から

■■ <https://www.zsisz.or.jp/> 令和6年4月5日配信

『産業医学レビュー』過去の掲載論文をJ-STAGEに公開しました！  
産業医学振興財団が発行する『産業医学レビュー』誌（年3回発行）は2021年5月発行号から電子ジャーナルプラットフォーム「J-STAGE」に登載し、産業医学関連分野の総説論文を毎号2～3本、PDF形式で全文公開しています。

このたび、「電子化以前に掲載された論文を閲覧したい」との要望に応じて2015年～2020年発行号の掲載論文39本をJ-STAGEにて公開しました。ぜひご利用ください。

『産業医学レビュー』J-STAGE 書誌トップページ

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/ohpfrev/-char/ja>

◇日本産業衛生学会 全国協議会 から

○第34回日本産業衛生学会全国協議会

<https://sanei-kyogikai2024.com/>

企画運営委員長 宮本俊明

（日本産業衛生学会産業医部会長、日本製鉄株式会社東日本製鉄所）

テーマ 一歩先の産業保健を切り開け！ ～過去から未来への懸け橋に～

会期 2024年10月3日（木）～10月5日（土）現地開催も同じ

開催方法 現地開催および後日オンデマンド配信（Live配信はございません）

○第33回 日本産業衛生学会 全国協議会「多様化する社会と産業保健」レポート#1

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/article/2023/012723.php>

○第33回 日本産業衛生学会 全国協議会「多様化する社会と産業保健」レポート#2

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/article/2023/012727.php>

2023年10月27日～29日、山梨・YCC 県民文化ホールおよび山梨県立図書館で「第33回 日本産業衛生学会 全国協議会 多様化する社会と産業保健」が開催されました。本大会では、現代社会の多様化と産業保健に関連する「少子高齢化」「両立支援」「感染症」「メンタルヘルス」「働き方改革」などの話題が取り上げられた。

錦戸 典子 （両立支援担当）

[noriko-nishikido@honbu.johas.go.jp](mailto:noriko-nishikido@honbu.johas.go.jp)

中山 篤 （メンタルヘルス担当）

[atsui78natsu@gmail.com](mailto:atsui78natsu@gmail.com)

菅野 由喜子 （メンタルヘルス担当）

[yukikan28@gmail.com](mailto:yukikan28@gmail.com)