

発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>

「かかりつけ医」とは

健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師の事です。日常生活における健康の相談から傷病による受診や通院など「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても健康をサポートするたのしい存在となりますので、もっと身近なものとしていきましょう。



「かかりつけ医」をもつメリット

- Point1 日頃の自身の健康状態を知ってもらえる
- Point2 症状に応じた専門家の紹介がスムーズに行えるようになる
- Point3 病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる



「かかりつけ医」をどうやって選ぶの？

●「かかりつけ医」を自分で選ぶ

「かかりつけ医」はご自身で選択できます。「この先生なら話しやすいなあ」などの感覚は人によって違います。自分が信頼して診察を受ける事ができる「かかりつけ医」を選びましょう。「かかりつけ医」をもつと、日常生活における健康に関する相談やお薬の相談、体調が悪い時などにすぐに相談する事ができます。

●「かかりつけ医」は一人にしぼる必要はありません

その先生が専門としている科が違う場合は、異なる科において「かかりつけ医」がいる事もあります。先生の専門によって、診察してもらえる領域も異なります。
例)内科の他に眼科にも通院しているという場合には眼科の医師も「かかりつけ医」と言えます。

●何科の医師でも「かかりつけ医」になれる

一般的に、内科医が「かかりつけ医」と思われがちですが、どの診療科の医師でも「かかりつけ医」になります。通いやすさや、ご自身の体調・症状などに合わせて「かかりつけ医」を選択するようにしましょう。



●「かかりつけ医」をもって安心を手に入れましょう

大病院に初診で受診をする際は、「かかりつけ医」や他の医療機関からの紹介状が必要になります。紹介状の持参がない場合は、初診料等の診療費とは別に「選定療養費」として負担が生じる場合があります。また、大病院では長い待ち時間、広い病院内での移動が必要になる場合が多いです。日頃の些細な事での健康相談や大病院への受診判断に困った時、「どうすればよいか」を相談できて安心です。「かかりつけ医」では、自分の事以外でも、家族の状況や健康相談をお話する事で適格なアドバイスを頂ける事があるかもしれません。

●「かかりつけ医」は地域に密着しています

子ども達の健康診断や健康相談を行う学校医、あるいは、働く人々を健康管理する地域・職場の産業医、また、在宅療養が必要な方のための訪問診療医など、「かかりつけ医」はとても身近にいて、世代を問わずに多くの人の健康を支えています。身近にいて頼りになる「かかりつけ医」をもつことは、ご自身が健康を維持・増進するためにも大切なことです。

※参照：厚生労働省HP 上手な医療のかかり方より

振り返りコーナー

～分からない方は前月号のココカラ通信をぜひ読み直してみてください～

前月号では、手洗いについての話題をとりあげました。

第1問 流水で手が洗えない時は、アルコールを含んだ手指消毒液が有効である。

第2問 手洗い時には、指輪などの装飾品はつけたままでも問題ない。

答えは裏面を
ご覧ください



職場における労働衛生基準の改正

多様な労働者の働きやすい環境整備への関心の高まり等の社会状況の変化を踏まえ
職場における労働衛生基準が改正されました。

令和3年12月1日に「事務所衛生基準規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令(令和3年厚生労働省令第188号)」が公布され、一部の規定※1を除いて同日から施行されています。併せて、事務所衛生基準規則(昭和47年労働省令第43号。以下「事務所則」という。)及び労働安全衛生規則(昭和47年労働省令第32号。以下「安衛則」という。)について、一部運用が見直されました。また、事務所における温度基準についても見直されました。※2作業場における衛生基準が守られているか確認しましょう。

※1 照度基準(第10条第1項関係)に関しては令和4年12月1日施行 ※2 令和4年4月1日施行



照度基準に関しては、令和4年12月1日施行となりますので、今月号で確認していきましょう。

〈照度について〉作業面の照度基準が3区分から2区分へ

事務所において労働者が常時就業する室における作業面の照度基準が、従来の3区分から2区分に変更されました。「一般的な事務作業」については300ルクス以上、「付随的な事務作業」については150ルクス以上であることが求められます。今回の改正は、照度不足の際に生じる眼精疲労や、文字を読むために不適切な姿勢を続けることによる上肢障害等の健康障害を防止する観点から、すべての事務所に対して適用されます。

改正前

作業の区分	基準
精密な作業	300ルクス以上
普通の作業	150ルクス以上
粗な作業	70ルクス以上

改正後

作業の区分	基準
一般的な事務作業	300ルクス以上
付随的な事務作業※	150ルクス以上

※資料の袋詰め等、事務作業のうち、文字を読み込んだり資料を細かく識別したりする必要のないものが該当します。

すべての労働者に配慮した視環境の確保を

事務所における高齢労働者が増加しており、必要に応じて個々の労働者に視力を眼鏡などで矯正することを促した上で、作業面における照度を適切に確保することが重要です。個々の事務作業に応じた適切な照度については、上記の基準を満たした上で、日本産業規格JISZ9110に規定する各種作業における推奨照度等を参照し、健康障害を防止するための照度基準を事業場ごとに検討の上、定めるようにしましょう。



※・ルクス=その場所(面)に到達している光の量(照度)の単位、照明の明るさを示す単位で、光源によって照らされている面(机上面や床面など)にどれだけ光が到達しているかを表します。この数値が高いほど明るい状態であることを表しています。例えば、オフィス全体は明るくても、机上やパーテーションなどで区切られている執務スペースなど実際に作業を行う面(手元)が暗い場合は基準を満たしていない可能性があります。

出典:厚生労働省 リーフレット「ご存じですか?職場における労働衛生基準が変わりました」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000905329.pdf>

振り返りコーナー 解答

第1問 流水で手が洗えない時は、アルコールを含んだ手指消毒液が有効である。

【○】

第2問 手洗い時には、指輪などの装飾品はつけたままでも問題ない。

【×】指輪、ブレスレット、時計などの装飾品ははずしてから手洗いを行いましょう。

12月のトピックス

年末年始無災害運動
2022年12月1日
~2023年1月15日
(参考HP:中災防)



インフルエンザの
発生状況
(愛知県衛生研究所)
インフルエンザ情報発令中です



新型コロナウイルスに
関する情報
(厚生労働省)



Pick Up

12月1日は世界エイズデー

令和4年度世界エイズデーキャンペーンテーマ

「このまちで暮らしている。私もあなたも。」

12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

↓詳しくはこちらから

