

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/>

認知症

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。



認知症予防

認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味で、「認知症施策推進大綱」に基づいて認知症についての様々な取り組みが進められています。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。「ランセット認知症予防、介入、ケアに関する国際委員会」は、2017年アルツハイマー病協会国際会議において、グローバルな認知症症例の3分の1以上が、個人のリスクに影響を与える生活習慣要因に対処することで予防できる可能性があるとしています。これらの潜在的に修正可能なリスク要因は、老後だけでなく、人生の多岐にわたる段階で確認されています。



潜在的に修正可能なリスク要因 (ランセット認知症予防、介入、ケアに関する国際委員会より)

2017年に9つのリスク要因が報告されました。その後、2020年には科学的エビデンスに基づいて3つのリスク要因が追加されました。

9つのリスク要因

教育の不足

聴覚障害

高血圧

肥満

喫煙

うつ病

社会的孤立

運動不足

糖尿病

これらの9つのリスク要因を改善することにより発症を遅らせたり、発症を約35%ほど予防する効果が期待できるとしています。



追加された3つのリスク要因

過度の飲酒

頭部外傷

大気汚染

これらの3つのリスク要因が追加されました。

認知症に関連するこれらの12のリスク要因を改善することで、発症を遅らせたり、発症を約40%ほど予防する効果が期待できるといわれています。



※参考資料：首相官邸HP https://www.kantei.go.jp/jp/singi/ninchisho_kaigi/yusikisha_dai2/siryou5.pdf

労働安全衛生クイズ4

常時使用する労働者を雇う場合、健康診断を行わなければならないと定められています。

しかし、健康診断を受けた後【 】を経過しない者が当該健康診断の結果を証明する書面を提出した場合、当該健康診断の項目に相当する項目は行わなくともよい。

【 】に当てはまる数字は何でしょうか？ ①3か月 ②6か月 ③12か月

答え【①3か月】

労働安全衛生規則第43条で「事業者は、常時使用する労働者を雇い入れるときは、当該労働者に対し、次の項目について医師による健康診断を行わなければならない。ただし、医師による健康診断を受けた後、三月を経過しない者を雇い入れる場合において、その者が当該健康診断の結果を証明する書面を提出したときは、当該健康診断の項目に相当する項目については、この限りではない」と定めています。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くイズ より 引用



4月からは新しい年度となり、年に1回の定期健康診断を受け始める方も多いのではないのでしょうか？
今回は定期健康診断に関する情報です。

健康診断を受けること



職場における健康診断は、労働者の健康状況を把握するための基本となる対策

メリット

- 労働者 …疾病の早期発見、健康確保のための健康意識の向上等
- 事業者 …健全な労働力の確保のため、医師の意見を勘案した上で、労働者が当該作業に就業してよいか(就業の可否)、当該作業に引き続き従事してよいか(適正配置)などを判断する指標とできる。

※健康診断を受けて

健康状況の継続的な変化を含めて総合的に把握したうえで、労働者が常に健康に働けるような保健指導、作業管理あるいは作業環境管理にフィードバックしていく

事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、労働者に対して、医師による健康診断を実施する義務がある・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。→会社だけでなく、労働者本人も自己の健康の保持増進に努めることが望まれます。

◆自己保健義務に関する法律

法	労働安全衛生法第4条	労働者は、労働災害を防止するため必要な事項を守るほか、事業者その他の関係者が実施する労働災害の防止に関する措置に協力するよう努めなければならない。
律	労働安全衛生法第66条第5項より抜粋	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。
	労働安全衛生法第66条の7第2項より抜粋	労働者は通知された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。
	労働安全衛生法第69条第1項及び第2項の内容	労働者は、事業者の労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため継続的かつ計画的に講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。

◆事業者に義務付けられている健康診断

	健康診断の種類	対象となる労働者	実施時期
一般健康診断	雇入時の健康診断 (労働安全衛生規則第43条)	常時使用する労働者	雇入れの際
	定期健康診断 (労働安全衛生規則第44条)	常時使用する労働者(次項の特定業務従事者を除く)	1年以内ごとに1回
	特定業務従事者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条)	労働安全衛生規則第13条第1項第2号に掲げる業務に常時従事する労働者	左記業務への配置替えの際、6ヶ月以内ごとに1回
	海外派遣労働者の健康診断 (労働安全衛生規則第45条の2)	海外に6ヶ月以上派遣する労働者	海外に6ヶ月以上派遣する際、帰国後国内業務に就かせる際
	給食従業員の検便 (労働安全衛生規則第47条)	事業に付随する食堂または炊事場における給食の業務に従事する労働者	雇入れの際、配置換えの際

健康診断を役立てよう

毎年健康診断を受けることが大切です。前回の結果と比較することで小さな変化を見つけやすくなります。異常を感じないときに実施することで、隠れている病気を見つけ出すきっかけとなります。健康診断の結果、保健指導を受ける必要があれば積極的に参加し、自分の健康をより良い状態に保つことができるような取り組みを行うことが大切です。

◆健康診断実施後の事業者の具体的な取組事項

- ①健康診断の結果の記録
- ②健康診断の結果についての医師等からの意見聴取
- ③健康診断実施後の措置
- ④健康診断の結果の労働者への通知
- ⑤健康診断の結果に基づく保健指導
- ⑥健康診断の結果の諸葛労働基準監督署長への報告

※自己保健義務は、就業規則に規定することが望ましい

(例)・健康には常に留意し、会社から自己保健に関する指示を受けたときはこれに従うこと
・正当な理由なく健康診断を受診せず、自己保健義務を全うしない労働者を懲戒処分に処置することがある
・従業員は、自己の保健管理に努めるとともに、会社が指示した健康診断を正当な理由なく拒否してはならない

■4月のトピックス

春の全国交通安全運動
5月11日～20日
(参考HP:国土交通省)



世界保健デー
4月7日
(参考HP:厚生労働省)



新型コロナウイルスに関する情報
(参考HP:厚生労働省)



インフルエンザの発生状況
(参考HP:愛知県衛生研究所)



■ Pick Up

- ・社内で気軽にストレッチしたい
- ・従業員の健康増進を図りたい
- ・肩こりや腰痛に悩んでいる社員が多い

→「で、どうしたらいいの？」



このような悩みを持つ

企業様 **必見!**



詳しくはこちら



kickake セミナーなら、それぞれの企業様の健康課題に合わせたプランを提案。ストレッチポール教室や運動教室・健康セミナー等のプログラムを実施します。オンラインでもリアル開催でも、全国どこでも大丈夫！
kickake セミナーを企業の、健康の習慣化のために導入しませんか？