

Avenir NEWS

休職は予防できる。

続・「働き方改革」徹底サポート特集

vol. 7 2019 December.

健康情報
改正企画

「うちの部下の体調、悪いの？」 と聞かれたら、どうする？ 健康情報等の取り扱い規定が義務化。 すみやかなルールづくりが、 健康経営のポイント！

ご存じですか？
安衛法が改正されています！

従業員の個人情報取り扱いに関して、より細やかな配慮が求められるようになってきているなか、従業員の健康に関する情報、すなわち「健康情報」の取り扱いに関して、労働安全衛生法（安衛法）が今春、改正・施行されたのをご存じでしょうか。

今回の改正では、従業員が安心して自身の健康に関する情報を企業に提供できる環境をきちんと整備するように、新たに定められました。



おさえておきたいポイントは次の2点です。

①健康情報の取り扱い担当者を決める。

②取り扱う健康情報を明確に定める。

それでは、順を追ってご説明しましょう。

安衛法に基づき、事業者は従業員に対して、定期的に健康診断を実施しています。多くの企業では、産業医や保健師等の医療職種や衛生管理者など、「産業保健業務従事者」が中心となって、従業員の健康情報等を取り扱っていますが、なかには、

人事部門の担当者等が健康情報を直接取り扱う場合もあります。

ときおり、管理職の方から、「うちの部下、もしかして体調悪いの？」「部下の健康診断の結果を見せてくれない？」などと言われ、総務・人事のご担当者さまで、お困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？もちろん、守秘義務を遵守して情報は開示されませんが、知ってしまったら困惑なさるお気持ち、よくわかります。ですが、本来、健康情報等の取り扱いがお答えできる内容ではないので、今回の法改正を機会に、苦しい

板挟みから抜け出せる絶好のチャンスといえます。

健康情報等の取り扱いを担当する方は、「人事に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者」「産業保健業務従事者、管理監督者」「人事部門の事務担当者」となります。医師や保健師等については、法令で守秘義務が課せられていますが、それ以外の方については、取り扱い規程などにおいて、守秘義務について予め取り決めをしてください。

「法定項目」のみの受領をルール化

企業が職種に関係なく実施する定期健康診断の検査項目には、安衛法に基づき、雇用者である企業が実施すべき健康診断項目（法定項目）と、従業員の希望により実施する診断項目（法定外項目）があります。（次ページに詳しくご説明しています）。これまで、外部委託先で実施した検査結果は、法定項目・法定外項目あわせて、企業が預かり、保管するという慣習になっていたところが大多数だと思われます。実は、本来、婦人科検診、がん検診等の結果は、法定外項目。すなわち、企業側は預かる必要のない健康情報となります。安衛法が改正された現在では、法定項目のみの受領がうたわれており、安全衛生委員会等において審議ののち、取り扱い規程を就業規則に記載することが望ましいとされています。（ただし、罰則はなし）



楽しい忘年会が一転！ まさかの、アルハラにご用心！！

楽しく盛り上がる！と乾杯したところまでは良かったのに…。
翌朝、出社したら、ハラスメント問題として訴えられて大ショック！
Avenirは、このように、アルコールが原因で、これまで培ってきた良好な職場環境が、一瞬にして崩れ去ってしまう、「アルコール・ハラスメント（略称：アルハラ）」に着目。
忘年会や新年会を控え、トラブルを回避するポイントをお伝えします。

アルコールのガイドラインを 徹底周知させましょう！

訪問先企業でアルハラについてお話しさせていただくと、必ずといっていいほど、「部署を盛り上げよう」「得意先と良好な関係を築きたい」といった従業員の前向きな気持ちに水を差すことなく、注意喚起を促す方法はないですか？…といったご質問をいただきます。その際、ご提供しているシートを今回、ご紹介いたします。チェックシートのカタチでご活用ください。

健康を守るためのチェックリスト

- 飲酒は1日平均2ドリンク以上。(1ドリンク=中ビン・ロング缶の半分 250ml)**
節度ある適度な飲酒を守りましょう。
- 赤型体質だが、気にせず飲んでいる。**
赤型体質=少量の飲酒で顔面紅潮、吐き気、動悸、眠気、頭痛などのフラッシング反応を起こす体質のこと。アルコール分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいと言われています。
- たまにしか飲まないで、量は気にしない。**
回数が少なくても、一時に大量飲酒すると、カラダを痛めたり、事故の危険性が増したり、依存を進行させたりします。
- 飲むときは、食事は摂らない。**
空腹時の飲酒は、アルコールの血中濃度が急速上昇するので要注意です。
- 寝酒をよくする。**
かえって睡眠が浅くなり、疲労回復の妨げになります。
- 休肝日は特に意識していない。**
週に2日は肝臓をアルコールから開放してやりましょう。
- 薬の治療中も飲酒する。**
薬の効果を強めたり弱めたりします。なかでも、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています。
- 入浴後、運動後の一杯を楽しみにしている。**
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり、危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- 「歳だから、お酒に弱くなった」と思われたくない。**
年齢とともに、アルコール分解力が遅くなります。無理は禁物です。
- 肝機能検査を定期的にかけていない。**
お酒を飲む機会が多い人は、定期的に検査を受け、飲酒量もチェックしましょう。また、赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

「アルハラ」って何？

アルコール・ハラスメント（略称：アルハラ）は、飲酒に関連したイヤがらせや迷惑行為、人権侵害を指します。
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」では、アルハラの実態として5項目挙げられています。
「え？ これもハラスメントなの？」「今までアルハラと思われていたかもしれない」…など、驚き戸惑われていらっしゃる方も少なくないのでは、と思われます。

- 1 **飲酒の強要**
上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むことです。
- 2 **イッキ飲ませ**
場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争などをさせることです。「イッキ飲み」とは一息で飲み干すことで、早飲みも「イッキ」と同じです。
- 3 **意図的な酔いつぶし**
酔いつぶすことを意図して、飲み会を行うことで、傷害行為にもあたります。ひどいケースでは吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることもあります。
- 4 **飲めない人への配慮を欠くこと**
本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱する、などです。
- 5 **酔ったうへの迷惑行為**
酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為です。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」内「飲酒のガイドライン」より編集。

From Avenir CS Team



Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業担当でもない私たちの活動を少しづつお届けします。今回のテーマは「セルフケアで免疫力UP！」。座談会はアルコールに関する女子トークです。ぜひお楽しみください。



有酸素運動で体力づくり
& 免疫力up！（溝G）

忙しい時期こそ、
睡眠の質にこだわりたい！
暖色系の照明で自然の
眠りを誘います。（舎川）



とっておきのセルフケアで免疫力UP！

インフルエンザやノロウイルスなどのウイルス・細菌からカラダを守り抜く！
CSチームメンバー、とっておきのセルフケアをご紹介します。

免疫力を上げる優秀スパイスニ
シナモンで、手足の冷えも改善
…大好きなシナモンロールを
食べる口実?！（前B）



読書で思い切り
泣いても気分スッキリ！
寝つきも良くなります。（今井）

酵素ドリンク×岩盤浴で免疫力
& 冷え性も一気に解消！（小川）



今回は舎川、前B、小川でお届けします。



舎川 しゃがわ 保健師/第一種衛生管理者/CSチームとしての活動と並行して、契約先企業の保健師業務もやっている。
前B へまへ・びーアスタント/労働安全衛生分野で約4年のキャリアを持ち、企業内での実務に精通。
小川 おがわ アスタント/新スタッフ。入社前は金融機関業務に10年従事。

小川、舎川 ですね、ですね！
前B アルコールとのつきあい方も、健康で楽しくありたいわね。

舎川 寝酒すると睡眠が浅くなるから、ストレス解消どころか、かえって負のスパイラルに。
できればアルコールと同量の水分を摂ると脱水を防ぎ、分解がスムーズになるので、意識していただきたいです。

前B アルコールといえば、私はハイボールが好きですが、飲むと眠くなるの。
前B アルコールと睡眠が浅くなるから、ストレス解消どころか、かえって負のスパイラルに。

小川 それで舎川さん、お酒飲むとき、枝豆とかチーズとか、積極的に食べているんですね！私は食べないタイプだから、お酒のまわりが早かったんだ…。
前B え！そうしたら、私たち乾杯で終わりにやない（笑）。

舎川 そこが悩ましいところなんですよ。あ、小川さん。お酒飲むとき、ちゃんと食べてる？空腹時にお酒を飲むと、胃から小腸へのアルコールの吸収が早
いし、胃も荒れるのよ。

前B え！そうしたら、私たち乾杯で終わりにやない（笑）。

舎川 今号のアルハラ特集でもご紹介した飲酒のガイドラインによると、1日平均2ドリンク以下が節度ある飲酒とされているの。それに、一般に男性より女性のほうがアルコール分解速度が遅いというエビデンスもあるから、少し控えめにと言われているのよ。

前B だから呼んだのよ！舎川さんと私だと、楽しい飲みトークで終わっちゃう（笑）。

小川 私で大丈夫でしょうか？お酒は1〜2杯程度しか飲めないですし。
前B だから呼んだのよ！舎川さんと私だと、楽しい飲みトークで終わっちゃう（笑）。

小川 今号は、女子メンバーでお届けします（笑）。小川さん、初参加、おめでとう！
前B 私で大丈夫でしょうか？お酒は1〜2杯程度しか飲めないですし。
前B だから呼んだのよ！舎川さんと私だと、楽しい飲みトークで終わっちゃう（笑）。

ミニ座談会 アルコールとのおつきあいまスマートに。