



1. コラム「ウォーキング 30 年考」
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（9～11 月）の開催について
3. 関係機関の動き
4. 当センターからのお知らせ

1. コラム「ウォーキング 30 年考」

当センター産業保健相談員 柿沼泰明 氏より、ウォーキングによる健康促進についての原稿を頂きました。

「ウォーキング 30 年考」

産業保健相談員 労働衛生工学担当 柿沼 泰明

THP の基本ともいわれる、ウォーキングは継続して行っはじめて効果があると思います。しかし、一般的には 3 日坊主で終わる例を多く見えています。

さて、どうしたら長く継続できるのかと考えている方もいると思います。私がウォーキングを始めたのは 55 歳の時で、現在 86 歳なので 30 年超になります。キッカケは腰痛です。ゴルフで腰を痛めて約 3 ヶ月は動けない状態でした。数人の医師に診てもらい手術も勧められましたが、最後に診てもらった医師から脚の筋力不足を指摘されウォーキングと体操の指導を受けてから始めたのですが、2～3 ヶ月で少しずつ効果が出て腰痛がやや改善してきたので、それ以降ほぼ毎日ウォーキング等の運動を行っています。

現在の運動の中身は、起床後に、柔軟体操等をしてから、3.5 km のコースを 45～6 分程度で歩き、歩数は 4500 歩前後です。なお、ウォーキングの途中に 1 分間に 120 歩程度の早歩きを数回入れている運動です。

50～60 歳代に比べると単位時間の歩数や歩幅も減少しているので、時間と歩数でカバーしています。今でも時々休みたいと思う事がありますが、身近にライバルがいることが継続できた要因と思っています。私の場合は妻です。妻も私が始めてから毎朝ウォーキングを行っているので、休むわけにはいきません。そんな思いで今日に至ったわけです。なお、医師の指導で妻とは歩行スピードが異なるので別々に違うコースを歩いているので、変わった夫婦とよく言われます。そして、この運動習慣がつくには私の場合は 2～3 年かかったように思います。

今は時間的には余裕がありますが、習慣なので毎朝 5 時半に起床すると自然に運動の支度をして柔軟体操からウォーキングまで何か自動的にいきなり、仕上げは汗を流す朝風呂です。日中暇があっても運動はしません、朝だけです。

さて、人生 100 年時代とも言われている昨今、少子高齢化を迎えて、多くの中高年が社会を支えることが求められています。企業においても中高年の知識・技術と経験が必要とされるそんな時にも中高年の足腰の状態が良ければ、作業行動に起因する腰痛や転倒・転落等の労働災害の防止にも繋がると思います。その為にもウォーキングは役立つと思いますが、個人で運動を継続することは、よほど強い決意がなければ出来ないことなので、企業として少しご褒美を出して継続を後押しする制度を作ることをお勧めします。

これからの企業経営は、従業員の見せかけの健康では良しとせず、心身の健康のための対策は経費ではなく必要な投資と考えて検討する必要があると思います。結果として、良質な労働力を確保して、労災防止だけでなく仕事の質・量・スピード・満足度・やりがい等にも役立つと考えられます。

誰にでも公平に与えられている 1 日 24 時間、このうち、将来の自分の健康確保の為だけに使う時間はどの位ありますか。

※メールマガジンにコラム投稿をご希望の方は、群馬産業保健総合支援センターまでご連絡をお願い致します。

2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（9～11 月）の開催について

お申し込み・詳細につきましては、当センターホームページよりご確認ください。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/>

開催日程	テーマ	開催場所
認定産業医研修		
9 月 2 日（火）	傾聴とメンタルヘルス ～安心ルーティンを身に付けよう～（実習）	群馬県 市町村会館
9 月 4 日（木）	物理的因子による皮膚障害（職業性皮膚疾患） * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
9 月 9 日（火）	脳卒中の予防と治療	群馬県 市町村会館
9 月 10 日（水）	産業医活動に必要な労働法規（更新） * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
9 月 24 日（水）	転倒予防に関する研修（実習） * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
10 月 9 日（木）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
10 月 14 日（火）	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館

10月16日（木）	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県 市町村会館
11月5日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県 市町村会館
11月6日（木）	群馬職域メンタルヘルス交流会	群馬県 市町村会館
11月12日（水）	群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの 復職支援について	群馬障害者 職業センター
11月19日（水）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
11月20日（木）	職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～	群馬県 市町村会館
11月27日（木）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
9月4日（木）	物理的因子による皮膚障害（職業性皮膚疾患）	群馬県 市町村会館
9月9日（火）	脳卒中の予防と治療 *定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
9月17日（水）	ゲートキーパー講座【事例検討・職場編】	群馬メディカル センター
9月24日（水）	転倒予防に関する研修 *定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
10月9日（木）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
10月14日（火）	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館
10月16日（木）	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県 市町村会館
11月5日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県 市町村会館
11月6日（木）	群馬職域メンタルヘルス交流会	群馬県 市町村会館
11月12日（水）	群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの 復職支援について	群馬障害者 職業センター
11月19日（水）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
11月20日（木）	職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～	群馬県 市町村会館
11月27日（木）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館

3. 関係機関の動き

◇令和7年度「全国労働衛生週間」を10月に実施します（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60242.html

◇「令和7年度食生活改善普及運動」の実施について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_59824.html

◇「令和7年度健康増進普及月間」の実施について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_61544.html

◇「職場の健康診断実施強化月間」について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_62293.html

◇「令和7年度がん予防標語コンクール」の実施について（群馬県）

<https://nakamato-kensin.jp/>

◇「第18回じん肺診断技術研修」の開催について（独立行政法人労働者健康安全機構）

<https://www.research.johas.go.jp/jinpaikenshu/>

◇「第84回(令和7年度)全国安全衛生大会 in 大阪・近畿」の開催について（中央労働災害防止協会）

<https://j-lppf2.jp/jisha-taikai2025/>

◇「緑十字展 2025 in 大阪・近畿」の開催について（中央労働災害防止協会）

<https://gce.nep-sec.jp/>

◇令和7年度「心とからだの健康推進運動」の実施について（公益財団法人全国労働衛生団体連合会）

https://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20250801_R7su.pdf

◇「令和7年度群馬県難病就労研修会 難病のある人の就労支援」の開催について（群馬大学医学附属病院 難病相談支援センター）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/808-0.pdf>

◇「がんの治療と仕事 両立支援 第16回がん分野勤労者医療フォーラム 連携と協働～多様化社会における両立支援の構築～」の開催について（東京労災病院治療就労両立支援センター）

<https://www.tokyor.johas.go.jp/topics/doc/20250805.pdf>

4. 当センターからのお知らせ

◇治療と仕事の両立支援について

治療と仕事の両立に関するお悩み等について、事業場関係者や産業保健スタッフ、がんなど反復・継続して治療が必要な患者（労働者）からの相談に対応します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/ryouritsushien/>

◇メンタルヘルス対策支援について

産業保健スタッフからのメンタルヘルスに関する相談に対応します。

※当センターは、医療機関ではありませんので、診療やカウンセリングについてはお受けできません。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mental/>

☆からだにイイ！☆セルフケアとプロケアで歯と口の健康を守る

◇いつもの歯磨きにケア用品をプラス

歯ブラシでのプラーク（歯垢）除去率は、実は 60%程度です。歯と歯の間の汚れを取る専用のケア用品を併用すると、その除去率はデンタルフロスで 79%、歯間ブラシでは 85%までアップします。自分の歯に合ったサイズのものを選んで、より効果的なケアを目指しましょう。

◇定期的に歯科医院へ行こう

口腔内のケアは、日常のセルフケアだけでは限界があります。歯科医院では歯の治療はもちろん、予防の為に歯科健診や歯科相談も行っています。定期的にプロによるケアを受け、セルフケアの方法も見直して、歯と口の健康を保ちましょう。



☆こころにイイ！☆あいさつから始めよう

◇挨拶は人間関係の潤滑油

コミュニケーションにおいて、あいさつは非常に大事な事とされています。その理由は、あいさつが”相手のこころを開く”からです。笑顔であいさつを交わすだけでも、相手も自分も気持ち良く過ごす事ができます。

○気持ちのいいあいさつのポイント

- ①自分から声を掛ける ②笑顔で元気に ③相手と視線を合わせる
- ④明るくはっきりと ⑤背筋をしっかり伸ばす



★今月の元気になるヒント★歯や口が衰えていませんか？オーラルフレイルチェックをしましょう！

オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、話すなどの口腔機能が低下する事です。人は足腰の前に、歯や口の衰えが始まると言われています。滑舌の悪さや食べこぼし、むせるなどオーラルフレイルの可能性が「ある」「高い」人は、今すぐ予防・改善が必要です。

下記のリーフレットのオーラルフレイルのセルフチェック表で自分の口の健康状態を知って、対策をしましょう！

オーラルフレイル（公益社団法人日本歯科医師会）

https://www.jda.or.jp/pdf/oral_frail_leaflet_web.pdf



◆本メールマガジンは、毎月 1 日頃を目途に発行致します。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される場合は、下記フォームよりご連絡をお願い致します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

〒371-0022 群馬県前橋市千代田町 1-7-4 群馬メディカルセンター2 階

TEL : 027-233-0026 FAX : 027-233-9966

URL : <https://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail : info@gunmas.johas.go.jp
