

2015年11月より

## 特定化学物質障害予防規則等が改正されます。

化学物質による労働者の健康障害防止に関するリスク評価の結果に基づき、発がんのおそれのある物質としてナフタレンとリフラクトリーセラミックファイバーが特定化学物質障害予防規則の措置対象物質に追加されます。また、1,2-ジクロロプロパンによる清掃業務について健康管理手帳の交付要件が変更になります。2015年11月1日より労働安全衛生法施行令及び特定化学物質障害予防規則等が改正されます。

### ①ナフタレンとリフラクトリーセラミックファイバーを特定化学物質に追加

- 特定化学物質(第2類物質)に追加  
①作業主任者の選任 ②作業環境測定の実施 ③特殊健康診断の実施の義務付け
- 名称等を表示すべき有害物として追加
- 配置転換後の特殊健康診断を行うべき有害な業務に追加

### ②1,2-ジクロロプロパンによる清掃業務について、健康管理手帳の交付要件を従事経験「2年以上」に短縮

- 屋内作業場などにおいて、1,2-ジクロロプロパンによる印刷機、その他の設備を清掃する業務について、労災認定状況を踏まえ、健康管理手帳の交付要件である従事経験年数を現在の「3年以上」から「2年以上」に短縮します。



## 日本人がたくさん食べている野菜は？

—健康のために「プラス1皿の野菜」を摂ろう！—



### 野菜の摂取量ランキング

順位	野菜	1日平均摂取量
1位	だいこん	33.8g
2位	たまねぎ	31.6g
3位	キャベツ	26.9g
4位	白菜	21.3g
5位	にんじん	20.4g
6位	ほうれん草	14.3g
7位	トマト	13.0g
8位	きゅうり	9.3g
9位	かぼちゃ	8.6g
10位	レタス	8.3g

注)平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。ジュース類、加工品は除く。

野菜は体に必要な栄養素を摂取するためには欠かせない食材です。しかし、日本人の食の欧米化が進むにつれ、多くの日本人が野菜不足になったといわれています。

「健康日本21(第二次)」では、カリウム、ビタミンC、食物繊維などの適量摂取を期待できるとして、成人1日当たりの野菜の摂取量の目標を350gに定めていますが、実際の摂取量は280gとなっています。健康のために「プラス1皿の野菜(70~80g)」を摂り、バランスのよい食事を心掛けましょう。

