

勤務一般（衛生）スタディガイド

海上自衛隊幹部候補生学校

班	番号	氏名

衛 生 一 般

1 健康の定義

世界保健機構(W.H.O)の提唱

健康とは、肉体的、精神的並びに社会的に完全かつ良好な状態であつて、単に疾病や虚弱でないというだけではない。

2 自衛隊における健康管理

(1) 防衛庁職員の健康管理に関する訓令

(S 29 年防衛庁訓令第 31 号)

(2) 健康管理

部隊等の長

(3) 健康診断

ア 定期 年 2 回

イ 臨時

(1) 各課程学生選抜時及び入校時

(2) 一般幹部候補生選抜時

(3) 潜水艦および潜水課程学生選抜時

(4) 留学等海外派遣時

(5) 練習員課程終了時

(6) 出動、災害派遣時

(7) 遠洋航海時

(8) 長期療養者復職時

(9) 継続任用志願時

ウ 特別

騒音、放射線、有機溶剤、調理員等給食関係者

(4) 指示区分

(5) 体力管理

体力検査, 体重測定

(6) 栄養管理

ア 栄養調査

イ 給食の実施に関する訓令

(7) 食品衛生

ア 食中毒の予防

(ア) 原因についての衛生知識の向上

(イ) 基準を守り衛生的に処理するよう指導監督

(ウ) そ族こん虫の駆除

(エ) 胃腸傷害, 手指の外傷, 調理作業不可

(オ) 定期検便の実施

(カ) 手洗いの励行

(キ) 保存食の励行

(ク) 加熱処理(生魚摂取)

「古いからということに関係ない菌汚染度が問題」

3 環境衛生

(1) 3要素: 気温, 気湿, 気流

ア 不快指数

$$(乾 + 湿) \times 0.72 + 40.6 =$$

(2) 艦船の環境条件

換気 湿度 温度 照明 色彩 騒音 振動 放射能

#### 4 労働衛生

##### (1) 定 義

労働者（隊員）が心身ともに健康で高度の労働能率（訓練効果）（作業能率）を保ちながら長期間働き（隊務に精励し）得るために労働者（隊員）の労働（訓練作業）と生活の条件をどのようにととのえていくべきかを研究する。（学問と技術）

自衛隊～勤務上又は訓練上の肉体的精神的負担の程度を正確に促え、隊員の人事及び健康管理適正配置に関する問題。

##### (2) 労働衛生の内容（自衛隊員を対象にした場合）

- ア 勤務及び訓練の質的量的条件
- イ 勤務及び訓練と環境条件
- ウ 勤務及び訓練と疲労
- エ 職業性疾患，災害
- オ 勤務訓練の合理化
- カ 隊員の福利厚生
- キ その他

##### (3) 作業強度

エネルギー代謝とエネルギー代謝量

##### ア 基礎代謝量

- ◎ 性，年齢，体格により異なる。
- ◎ 同一人では変動が少ない。（5%前後）
- ◎ 身長，体重と相関関係を有するが，体表面積と最も関係が深い。
- ◎ 自衛隊員の平均身長 163.2 cm，平均体重 58.9 kg，体表面積 1,646 m<sup>2</sup> 基礎代謝量 37.74 cal/m<sup>2</sup>

1分当り～ 1.03 cal（1カロリーとみなす）

## イ エネルギー代謝率 (R.M.R)

行進(R.M.R3.0とする)を60分行なつた場合

$$W = R.M.R + 1.1 \quad \text{1分当り}$$

$$= (3.0 + 1.1) \times 60$$

$$= 246 \text{ cal}$$

## 5 精神衛生

### (1) 定義

精神症状を主徴とする中枢神経系の疾患，社会的適応ができなくなつた状態。

### (2) 病識の問題

### (3) 外傷性神経症

補償との関係

## 6 一般伝染病予防

### (1) 法定伝染病

### (2) 届出伝染病

(8) 防疫予防の原則

ア 病毒の輸移入防止、検疫

イ 感染源の除去

ウ 伝染経路のしや断

エ 感受性者の抵抗力増強

7 性病予防

(1) 衛生教育

(2) 早期受診 ・ 治療の徹底

8 療 養

(1) 防衛庁職員療養及び補償実施規則

(2) 療養の実施

(3) 給付制限

(4) 継続療養

(5) 自衛官診療証