

【目次】

1. 研修会・セミナー
2. 産業保健トピックス
3. 産業保健相談員アラカルト
4. センターからのご案内
5. 編集後記

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>

【申込期間中の研修】

申込みは、各研修の申込フォームからお申し込みください。

★新着

<6月(追加分)>

6月 5日(水) 「労働安全衛生行政の最近の動向」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6491>

6月 5日(水) 「職場における熱中症対策～正しい知識で防ごう熱中症！～」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6494>

<7月>

7月 3日(水) 「ストレスチェック制度～実施準備から事後措置まで～」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6531>

7月 9日(火) 「メンタルヘルスを巡る労務管理上の留意点」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6532>

7月11日(木) 「産業医を対象としたメンタルヘルスへの関わり方について
～ストレスチェック制度のあらましと長時間労働者、高ストレス者に対する面接指導～」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6533>

7月18日(木) 「ライフコースアプローチに沿った歯・口腔からの健康づくり」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6534>

7月19日(金) 「体験学習「コミュニケーション」～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～4回目」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6535>

7月23日(火) 「災害時にも労働者の健康を守り産業を守る産業保健の役割」
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6536>

☆再掲！

<5月>

5月10日(金) 「化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ④～」

5月16日(木) 「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」

5月17日(金) 「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～2回目」

5月29日(水) 「タバコの健康障害防止セミナー～受動喫煙防止対策～」

<6月>

6月12日(水) 「心の健康問題で休職している者の復職前準備について
～障害者職業センターが実施するリワーク支援の取り組み～」

- 6月21日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～3回目」
6月25日（火）「高齢労働者の健康と安全について」
6月28日（金）「職場の感染症対策」

上半期の研修セミナー一覧表を掲載しております。計画的な受講にお役立てください。
計画表はこちら↓

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2024/03/474d7e79a969a737de9d4906d16e7c2c.pdf>

【2】産業保健トピックス

◇「転倒災害」「腰痛」予防無料出張支援のご案内（お知らせ）

◇令和6年度における林業の安全衛生対策の推進について（厚生労働省）

◇令和6年度における建設業の安全衛生対策の推進について（厚生労働省）

◇令和6年度「全国安全週間」を7月に実施します（厚生労働省）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

運動で心も健康に。

産業医学担当 岡本 まさ子

前号で、生活習慣病予防のために、運動や身体活動量を増やすことをお勧めしましたが、運動をすることやしっかり活動することにより、心の健康保持や認知症予防、フレイル予防にもつながることがわかっています。

ストレッチングや体操をしたり、散歩ウォーキングをしたり、ランニングをする、あるいは筋肉トレーニングをするなど、体を動かした後、すがすがしい気分になったことを思い出してください。

ウォーキングやジョギング、ランニングでは、心地よく一定のリズムで歩いたり走ったりすることで、幸福感や快楽を感じる心を安定させる働きを持つ脳内伝達物質のセロトニンや喜びや快楽を感じる脳内伝達物質のドーパミンが増えるといわれています。リズム運動をはじめて5分くらい経過するとセロトニンが分泌されるという報告があります。

運動習慣のない人には、ウォーキングやジョギング、ランニングに取り組むことはハードルが高いかもしれません。また外に出て運動することが難しい場合には、家の中でできる運動をしてください。ラジオ体操やテレビ体操、動画で見ることができる簡単な運動、階段昇降、ストレッチングや筋肉トレーニングなど、継続してできる運動から取り組んでみてください。一度に多く運動をするより、習慣化することがよいといわれています。心の健康には、リズム運動がよいといわれていますが、どのような運動でも、鬱状態やうつ病の改善に効果があるとの報告もあります。

不活発な状態は、不安を強くし、うつ状態になるとの報告もあります。運動ができないときにも、日常生活での身体活動を高めるようにしましょう。

心や体の健康を保つためには睡眠も重要です。良い睡眠のためにも適度な運動が勧められます。「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省HPより）では、「適度な運動習慣により、日中に身体をしっかり動かすことは、入眠の促進や中途覚醒の減少を通じて、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高めます。ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝付きを良くし、深い睡眠や睡眠時間も増加させ、睡眠休養感を高めると報告されています。ダンベルを用いるような筋力トレーニングも睡眠改善に効果があるといわれています。」と記載されています。

フレイル状態や認知症になると、気持ちが沈んだり、うつになったりすることも多いです。フレイル予防や認知症にも、適度な運動は効果があります。筋肉トレーニングや頭を使った運動をすることでフレイル状態や認知症への予防につながります。退職近くになってきて、筋肉量が落ちてきていると感じている方は、フレイル予防のために、筋肉トレーニングを始めてみてください。無理をせず、徐々に増やして行きましょう。

日照時間も長くなり、暖かくなって、草花も生き生きと咲いている今の時期は、外で

の活動を始めやすい時期です。少しの時間でも体を動かして、心と体の健康を維持しましょう。

【４】センターからのご案内

山梨産業保健総合支援センターでは働く人々の健康を確保するため、研修会の実施や相談への対応、産業保健に関する情報の発信など「産業保健スタッフの活動へのサポート」を実施しています。

★今月のご案内★

○新着図書（山梨衛生管理者交流会から寄贈していただきました。）

【全般】

01-0496 担当者の共通の悩みはコレ！

－条文だけでは分からない労働安全衛生の実務Q & A－

01-0497 How to 産業保健⑥ 安全配慮義務 判例とその意義

－産業保健スタッフのためのリスクマネジメント－

【関係法令】

02-0196 よくわかる労働安全衛生法 改訂9版 図解

2023年4月現在の安衛法に対応！122のチャートで逐条解説！

【作業環境管理】

05-0052 こう変わる！化学物質管理 第3版 ー法令順守型から自律的な管理へー

05-0053 How to 産業保健① 新版 まるわかり職場巡視 工場編

ー現場写真でたどる巡視の視どころ・勘どころー

【作業管理】

06-0082 高年齢労働者が安全・健康に働ける職場づくり

ーエイジフレンドリーガイドライン活用する方法ー

【産業心理学】

07-0191 人事・労務担当者のためのメンタルヘルス対策教本

07-0192 How to 産業保健③ メンタルヘルスどう進める？職場復帰支援の実務

07-0193 How to 産業保健⑨ 長時間労働対策・面接指導のQ & A

★高齢・障害・求職者雇用支援機構（J E E D）からのご案内★

◇事業主が採用後に障害を把握した発達障害者の就労継続事例等に関する調査研究
採用後に発達障害が把握された従業員に関する調査結果とともに、10企業の取組を事例として紹介した「事業主が採用後に障害を把握した発達障害者の就労継続事例等に関する調査研究」の報告書を公表しました。

ホームページ（※）からダウンロードできますので、御活用ください。

※ <https://www.nivr.jeed.go.jp/research/report/houkoku/houkoku173.html>

【５】編集後記

桜の便りもあつという間に聞こえなくなり、新緑が眩しい季節になりました。一步、屋外に出てみると若葉や花を目にし、癒されるとともに自然からパワーを吸収しているような気分になります。そして、芽吹いた若葉とともに暑い季節がやって来ました。

環境省では、2020年から運用している「熱中症警戒アラート」より一段高い、「熱中症特別警戒アラート」の運用を4月24日から始めました。特別警戒アラートは、気温や湿度などから算出した翌日の「暑さ指数」が、都道府県内全域で「35」以上と過去に例のない危険な暑さが予測される場合、午後2時頃に緊急記者会見を開き、対象の都道府県を公表するとのことです。

熱中症予防対策については、令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を厚生労働省などが主唱し、9月30日まで取り組むこととしています。

当センターにおきましても山梨労働局との共催（予定）により、6月5日（水）に「職場における熱中症対策～正しい知識で防ごう熱中症！～」と題して研修を予定していますので奮ってご参加ください。

今年度も働く人の健康を確保するため、産業保健に関する研修や専門的な相談、情報提供などの支援を行って参りますので、引き続きのご利用をお願いいたします。（小林）

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【発 行】 独立行政法人 労働者健康安全機構
山梨産業保健総合支援センター
【住 所】 〒400-0047 山梨県甲府市徳行5-13-5 山梨県医師会館2階
【T E L】 055（220）7020 【F A X】 055（220）7021
【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp
【U R L】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>
