

【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

＜ 8 月 追加 ＞

8月29日（金）治療と仕事の両立支援のための事例検討会（難病）
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7197>

◎9月の研修をアップしました！

9月 3日（水）若年性認知症セミナー ～若年性認知症の現在～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7188>

9月 4日（木）Well-beingの実現を目指してcool（くうる）に生きる（動く、食う、寝る）
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7189>

9月 9日（火）法の順守を目的とした衛生パトロール
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7190>

9月11日（木）職域における歯科保健の重要性 ～健康寿命の延伸をめざして～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7191>

9月16日（火）再発を繰り返すうつ病について
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7192>

9月18日（木）腰痛、肩こりの予防・改善 ～普段の生活の中で無理なく取り入れられる簡単な運動～
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7193>

9月19日（金）産業カウンセリング研修 ～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
＜2期シリーズ：1期4回＞1期－2回目
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7194>

9月24日（水）簡易測定器による測定について
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7195>

☆再掲！

< 7 月 >

7月 8日（火）メンタルヘルスを巡る労務管理上の留意点

- 7月10日（木）治療と仕事の両立支援セミナー
～「がん」の正しい知識と理解・
仕事を続ける際に想定される課題と職場の配慮～
- 7月10日（木）両立支援コーディネーター交流会
～「がん」の正しい知識と理解・
仕事を続ける際に想定される課題と職場の配慮～
- 7月14日（月）保健指導に活かせる行動変容理論
- 7月15日（火）産業医を対象としたメンタルヘルスへの関わり方
～ストレスチェック制度に関わる高ストレス者に対する面接指導～
- 7月18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
- 7月25日（金）職場の感染症対策

< 8月 >

- 8月 6日（水）健康診断後の意見聴取、事後措置について
- 8月20日（水）産業保健に関わる最近の重要な法改正等について
- 8月22日（金）産業カウンセリング研修 ～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
< 2期シリーズ：1期4回> 1期—1回目

【2】産業保健トピックス

- ◇ 協会けんぽ山梨支部と健康づくりの推進に向けた協定を締結しました！（お知らせ）
- ◇ 依存症サポーター（心のサポーター）養成研修のご案内 （山梨県）
- ◇ 5月病・6月病を未然に防ぐ心のセルフチェックシート！こころの病への早期対策を！（お知らせ）
- ◇ 令和7年度全国安全週間の実施について （山梨労働局）

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

運動習慣をつけて睡眠障害、うつ病、不安障害、認知症の予防につなげましょう

産業医学担当 篠原 学

皆さんは、定期的に運動を行っていますか？
活発なウォーキングなど中等度の運動を習慣として続けている人は、メンタルヘルスが良好で、睡眠障害、うつ病、不安障害、認知症などを発症するリスクが低いことが明らかになってきました。

英国の大規模研究(Singh, B, et al. Br J Sports Med 2025 ;1-11) では、座ったまま体を動かさない時間が長い人は、メンタル不調になりやすく、これらの病気を発症する可能性が高くなると報告しています。この研究では、英国の大規模データベースに登録された平均56才の73,411人の成人のデータを分析しました。対象者は、活動量計を7日間連続して装着して、身体活動量や時間を測定しました。軽いウォーキングや自転車こぎ、掃除などの家事は中等度の運動で、活発なウォーキングやサイクリング、ジョギングとの組み合わせ、筋トレ、水泳などは高強度の運動としました。

その結果、中等度から高強度の運動習慣があり、その時間が長い人は、座ったままの時間が長い人に比べて、糖尿病や肥満症だけでなく、睡眠障害、うつ病、不安障害、認知症を発症するリスクが14～40%低いことが明らかになりました。逆に、座ったまま過ごす時間が長くなるほど、いずれかの病気を発症するリスクは高くなり、座っている時間が短い人に比べて、発症リスクは5～54%増加しました。これらの結果より「多くの人が、ライフスタイルを見直して運動を行う時間を取り入れることで、うつ病、不安障害や認知症などを予防・改善し、将来的に様々な疾患の罹患率を軽減できる可能性がある」と、結論づけています。

これまで運動習慣がない人も、少しずつ身体活動を増やして、生活習慣病だけでなく、睡眠障害、うつ病、不安障害、認知症の予防に取り組んでください。

【４】センターからのご案内

★職場における熱中症予防オンラインセミナーの追加開催（山梨労働局）★

去る６月１日から熱中症対策の義務化についての改正労働安全衛生規則が施行されましたが、熱中症から命を守る基本的な対策や改正規則のポイントなどについて解説する無料のオンラインセミナー（Microsoft Teams使用）が好評につき、７月にも追加開催されることとなりました。

開催日は、７月７日（月）１４：００～１４：４５

７月８日（火）１０：００～１０：４５ となっています。

詳細は以下の山梨労働局ホームページをご覧ください。

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/attention/necchushou.html

★ご相談・ご質問の受付★

当センターでは、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Ｅメール等で受付・対応しています。各専門分野の産業保健相談員を中心に、解決方法等を助言させていただきます。ご利用は無料となっておりますので、お気軽にご連絡ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1170>

【５】編集後記

こんにちは。じめじめと雨の続く毎日ですがいかがお過ごしでしょうか、とご挨拶したいところですが、関東甲信越は６月１０日に梅雨入りしたものの、さして雨も降らず、梅雨前線が天気図から消えてしまったり、６月１７日には甲府で３８．２℃、２３日には大月で３５．５℃と早くも猛暑日を記録し、先日車内の温度計は４４℃と表示されてびっくりしました。異常気象、異常気象と毎年言っていれば、もはやこれは異常ではなく通常となってしまったのでは、と思えてきます。６月２６日発表の梅雨明け予報では７月上旬とされ、短い梅雨で空梅雨となるのかと思っていたら、翌２７日には近畿以西が梅雨明けしてしまいました。九州南部以外は過去最早とか。こうなれば関東甲信越の梅雨明けも時間の問題です。雨で嫌な思いをせずに済んだ分、水不足や農作物、特にお米への影響が心配になります。

梅雨が明ければ本格的な夏です。職場における熱中症対策は万全でしょうか。新たに義務化された、熱中症に関する報告体制の整備、発症時の措置内容・手順の整備、それらの労働者への周知はできているでしょうか。５、６月には、さんぽセンター、山梨労働局、山梨県労働基準協会連合会それぞれにおいて職場における熱中症対策についての研修会・セミナーが開催されましたが、聞き逃したという皆さまは、山梨労働局によるオンラインセミナーの追加開催が７月７、８日にありますのでお申し込みください（上記【４】参照）。

その他、国会審議中と先月お知らせしたカスタマーハラスメント対策の義務化、治療と仕事の両立支援対策の努力義務化などを内容とする労働施策総合推進法の改正が国会を通過し、６月１１日に公布されました。カスタマーハラスメント対策については１年半以内に、両立支援対策については令和８年４月に施行される予定です。

７月１日から７日までは「全国安全週間」です。従業員の健康管理と併せて、職場の安全管理についてもこの機会に見直しをしましょう（スローガン「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」）。これからも暑い日が続きます。無理をせず、休む時は休み、メリハリをつけて乗り切りましょう。今日も一日ご安全に！（座間）

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

【TEL】 ０５５（２２０）７０２０ 【FAX】 ０５５（２２０）７０２１

【E-mail】 info@yamanashis.johas.go.jp

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>
