

【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

10月《追加》

10月22日（水）職場におけるハラスメント防止対策について <<14:00~15:00>>

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7298>

10月22日（水）改正育児・介護休業法について <<15:10~16:10>>

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7299>

◎11月の研修をアップしました！

11月 4日（火）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/7389>

11月 5日（水）定期健康診断でよくみられる異常所見と保健指導

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7390>

11月 6日（木）正しく伝わっていますか？

「やさしい日本語」で多様な人材が活躍できる安心安全な職場づくり

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7391>

11月11日（火）安全配慮義務と産業医

ー健康管理とハラスメント対策ー

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7392>

11月18日（火）ライフステージに応じた女性の健康管理

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7394>

11月21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－4回目

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7395>

11月25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
（実例の紹介を含めて）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7396>

11月28日（金）パワハラとは何か？どう防げるのか？

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7397>

【WEB研修】

11月13日（木）治療と仕事の両立支援セミナー

「不妊治療と仕事の両立支援」

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7393>

☆再掲！

< 9月 >

9月 3日（水）若年性認知症セミナー ～若年性認知症の現在～

- る) 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)
- 9月 9日(火) 法の順守を目的とした衛生パトロール
- 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~
- 9月16日(火) 再発を繰り返すうつ病について
- 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~
- 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＞I期-2回目
- 9月24日(水) 簡易測定器による測定について
- 9月26日(金) 治療と仕事の両立支援実践研修会
「相談してよかったと思ってもらえる初回面談のコツ」

<10月>

- る) 10月 2日(木) 産業医の職務の実際
- 10月 7日(火) Well-beingの実現を目指してcool(くうる)に生きる(動く、食う、寝る)
- 10月15日(水) 過重労働対策について
- 10月16日(木) 防ごう！ロコモティブシンドローム・サルコペニア対策
- 10月17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-3回目
- 10月21日(火) 精神障害のある労働者への対応のヒント
- 10月24日(金) 安全衛生委員会の役割
- 10月29日(水) 治療と仕事の両立支援セミナー
女性特有のがんを知ろう~早期発見と仕事との両立~
- 10月29日(水) 両立支援コーディネーター交流会
- 10月31日(金) 騒音障害防止のために

【2】産業保健トピックス

- ◇【法改正】カスタマーハラスメント対策が義務化され、治療と仕事の両立支援が努力義務化されます。(厚生労働省)
(1年6か月以内(カスハラ対策)、令和8年4月1日(両立支援)に施行)
- ◇【令和6年 職場における熱中症の発生状況(確定値)等について】(厚生労働省)
- ◇【夏季における年次有給休暇取得促進について】(山梨労働局)
- ◇ 労災疾病等医学研究普及サイトのご案内 「予防医療モデル事業」について(お知らせ)
- ◇ 令和7年度「全国労働衛生週間」を10月に実施します！(厚生労働省)
- ◇ 令和7年度個人ばく露測定定着促進補助金について(厚生労働省)
- ◇ 労災疾病等医学研究普及サイトのご案内 「メタボローム」について(お知らせ)
- ◇ (産業保健法学会誌)最近の労働衛生行政の動向(お知らせ)
- ◇ 「熱中症予防対策強化期間」の実施について(山梨県)
- ◇ 【国土交通省 関東地方整備局】(建設業向け)熱中症特設サイト(お知らせ)
- ◇ 「令和7年度肝疾患コーディネーター養成事業」の実施について(山梨県)

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。
<https://www.yamanashi.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

「不活動な生活から活動的な生活へ」

保健指導担当 依田 武雄

現在、厚生労働省では「健康日本21（第3次）」を進めています。2024年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表、12月にこのガイドに基づき、成人・子供・高齢者それぞれにおける推奨事項を一般の方にも分かりやすくまとめた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（アクティブガイド2023）」を公表しています。

2024年11月に公表された国民健康・栄養調査の報告書には日本人の歩数が減少し続けていることが示され、また世界20カ国の平日の座位時間を調査した研究では日本人の座位時間が20カ国の中で一番長いことが報告されています。身体活動・運動ガイドの成人版RECOMMENDATIONには、身体活動量が多い人ほど疾病発症率や死亡率が低いことが報告され、座位時間が長いほど死亡リスクが高いことが示されています。座位行動については、世界保健機関（WHO）も2020年11月に「運動・身体活動および座位行動に関するガイドライン」を発表しています。

今回のアクティブガイド2023の方向性は、「今よりも少しでも多くからだを動かす」とことと、座位行動の推奨事項である「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する」としています。元氣や健康のためには、座りっぱなしの時間を、からだを動かす時間に切り替えることが重要で、「身体活動を10分増やし、じっとしている時間を10分減らしましょう」、「座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）= SW10（スイッチ・テン）」として、新たなアクションワードを紹介しています。不活動な生活から活動的な生活へ、活動的な生活からもっと活動的な生活に少しでもスイッチを切り替えていこうというものです。

加齢に伴い身体機能が徐々に低下し、筋力やバランス能力等々が衰え、とっさの反射的防御動作が、素早く行えなくなっていくます。また、活動性が低下すると転倒リスクの増加を招くという悪循環につながっていきます。さらに、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。

今後、労働者の高齢化が進むにつれて、さらに転倒災害の件数が増えていくことが予想されます。転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めることが大切です。

まずは、身体活動を10分増やし、座りすぎの時間を10分減らしましょう。

【4】センターからのご案内

★がん分野勤労者医療フォーラムの開催について★

労働者健康安全機構（東京労災病院）では、がんにおける治療と仕事の両立支援の取組状況を踏まえて、今後の両立支援のあり方を検討する「がん分野勤労者医療フォーラム」を今年も開催します。

このセミナーでは、厚生労働省、がん患者団体、社会保険労務士会及び労働者健康安全機構（産業保健総合支援センター・労災病院）から両立支援の取組状況について講演の上、各演者による両立支援に関する様々な取組や課題についてのパネルディスカッションを行います。

両立支援に関心のある医療従事者、産業医・産業保健スタッフ、企業関係者などの皆さまのご参加をお待ちしています。

【事前申込制・参加無料】

【日時】

令和7年10月18日（土）13：00～15：45

【開催形式】

Web・会場のハイブリッド開催

（1）オンライン →【Zoom】（先着500名）

（2）会場 →TKPガーデンシティPREMIUM品川高輪口（近隣者優先：100名）

詳細と申込はこちらから

<http://www.tokyor.johas.go.jp>

★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

残暑お見舞い申し上げます。お盆も終わり、暦の上では秋のようですが、一向に気温は下がりません。甲府の猛暑日の数は、1894年の観測開始以来最多を日々更新中（8月26日現在で48日）です。朝晩涼しければまだ救われますが、依然、熱帯夜が続いています。日々のアイスが欠かせないと病院で先生に話したところ、当然怒られましたが、身体を急速に冷やさなければ倒れてしまいそうです。

気分は夏のままかもしれませんが、9月になります。今年も全国労働衛生週間の時期です。9月いっぱい準備期間、本期間が10月1日～7日です。今年のスローガンは、

「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」

となっています。ストレスチェックの全事業場への義務化を踏まえた選定のような。準備期間には、日常の労働衛生活動の総点検を行い、本期間中は、職場巡視やスローガン掲示、労働衛生に関する講習会・見学会の開催を行うなど、さまざまな取組を展開しましょう。詳しくは、実施要綱を確認してください

(<https://www.yamanashis.johas.go.jp/7381>)。

また、9月は「職場の健康診断実施強化月間」でもあります。健康診断の実施、有所見者についての医師からの意見聴取、医師の意見を勘案した必要な事後措置の実施は事業場の規模に関わらず義務となっています。産業医の選任義務のない労働者50人未満の事業場における「医師からの意見聴取」については、地域産業保健センター（中北・峡東・峡南・郡内）で無料で行うことができますので活用してください（当センターホームページ参照）。

関東甲信越地方の最新の3か月予報によると、「9月、10月の気温は平年より高め、11月は平年並みか高い」とのことです。近年のパターンどおり、秋がほとんどないまま急に寒くなり冬になってしまうのかもしれませんが、いずれにしても、まだまだ暑い日が続くようです。適宜水分や塩分を補給し、屋外作業ではこまめに休憩をとる、屋内では適切にエアコンを使用するなど、引き続き熱中症対策の徹底をお願いします。

（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>
