



やまなし産保メールマガジン第129号

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

令和元年8月29日

発行：山梨産業保健総合支援センター

◇◇+ +◇◇

メールマガジンを受信していただきありがとうございます。

☆メールマガジンの登録（無料）は、下記によりお申込みください！

※ <https://www.yamanashis.johas.go.jp/mailmagazine>

目次

- 【1】研修会・セミナー
- 【2】産業保健トピックス
- 【3】アラカルト
- 【4】産業保健相談員の窓
- 【5】産業保健職（保健師）よもやま話
- 【6】図書・研修用機器の貸出
- 【7】新着図書のご案内
- 【8】ご相談・ご質問コーナー
- 【9】編集後記

【1】研修会・セミナー

2019年度年間研修計画はこちら

[<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar>]

当センターでは、皆様方の参加をお待ちしております。受講は無料です。

会場は、産保センター研修室（または会議室）で開催します。（別途開催については記載）

参加ご希望の方は、次の方法によりお申込みできますのでご利用ください。

1. 電子メール（各研修の欄に添付しているアドレスからホームページにアクセスし
Webページから送信）
2. FAX（チラシやホームページ等に掲載している申込用紙を利用し送信）

【A】一般研修（労働衛生・法律・保健指導等）

■「過重労働による健康障害防止対策の進め方」

日時 令和元年 9月 3日（火）14時～16時

講師 篠原 敦「山梨労働局 健康安全課 課長」

[日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4202>

■「活力ある高齢期を迎えるために」

～70歳まで元気に働くには～

日時 令和元年 9月17日（火）14時～16時

講師 小田切 陽一「山梨県立大学 教授」

（産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4209>

■「作業環境管理のための簡易測定について」

日時 令和元年10月25日（金）14時～16時

講師 望月 明彦「山梨厚生病院 予防医学センター 調査役」

（労働衛生コンサルタント・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4266>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修 210～212

■「日常生活上すぐに取り入れられる腰痛予防について」腰痛予防対策【I】＜210＞

日時 令和元年 8月30日（金）14時～16時

講師 西條 富美代「帝京科学大学医療科学部理学療法科 准教授」

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4141>

■「企業の安全配慮義務」＜211＞

～なぜ生活習慣病対策が必要なのか～

日時 令和元年 9月25日（水）14時～16時

講師 宮村 季浩「山梨大学医学部 教授」

（労働衛生コンサルタント・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4216>

■「産業医の役割とは？」＜212＞

～職場巡視の実際～

【第一部】「産業医の役割とは？」

【第二部】産業保健スタッフが巡視する意義や巡視の際に見るポイント等

日時 令和元年10月 8日（火）14時～16時

講師 【第一部】高橋英尚「山梨産業保健総合支援センター 所長」
（医師）

【第二部】森 博幸「森労働衛生コンサルタント事務所 所長」
（労働衛生コンサルタント・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4254>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「治療と仕事の両立のために」

～治療を受けながら安心して仕事ができる環境づくりのヒント～

日時 令和元年 9月 5日（木）14時～16時

講師 前澤 美代子「山梨県立大学 准教授」
（がん看護専門看護師・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4131>

■「受動喫煙防止施設の導入と事例」

～施設の類型・場所ごとに禁煙措置や喫煙場所の特定、標識の掲示が義務化されます。～

日時 令和元年10月 2日（水）14時30分～15時30分

講師 森 博幸「森労働衛生コンサルタント事務所 所長」
（労働衛生コンサルタント・産業保健相談員）

[日医認定産業医単位：なし]

会場 山梨県立文学館 講堂

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4242>

■「Life is Motion 生きることは動くこと！」

～動くことで人生が変わる、いま始めましょう～

第1回「認知症」

日時 令和元年10月10日（木）14時～16時

講師 小山 勝弘「山梨大学大学院 教授」

(産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4259>

■「企業と従業員のための健康セミナー」

～健康経営(疾病の予防)から治療と仕事の両立支援で、人手不足解消～

【講座1】働く世代によくみられる生活習慣病について

【講座2】県内の肝疾患状況と最新治療

【講座3】健康経営／治療と仕事の両立支援

日時 令和元年10月19日(土) 13時30分～16時30分

講師 【講座1】齋藤順一(齊藤医院院長)

【講座2】井上泰輔(肝疾患センター長)

【講座3】對間裕之(MS&AD インターリスク総研)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 申請中]

会場 山梨県立大学飯田キャンパス C館 101 大会議室

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4274>

■「安全性を含めた人材の確保・定着のポイント」

～採用から退職までの労務管理の工夫について～

日時 令和元年10月23日(水) 14時～16時

講師 雨宮 隆浩「雨宮労務管理事務所 所長」

(特定社会保険労務士・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4263>

■「職場における感染症対策」

日時 令和元年10月29日(火) 14時～16時

講師 藤井 充「峡東保健所 所長」

(医師)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4268>

■『生涯現役社会の実現に向けた「地域ワークショップ」』

日時 令和元年10月31日(木) 14時～16時

講師 1. 早川 朋子(特定社会保険労務士)

2. 雨宮 隆浩(特定社会保険労務士)

3. 平出 茂(山梨労働局)

[日医認定産業医単位：なし]

会場 ポリテクセンター山梨

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4270>

【D】メンタルヘルス研修

■「精神疾患への正しい理解のために」

～共に働きやすい環境への配慮とポイント～

日時 令和元年 9月12日(木) 14時～16時

講師 平田 卓志「山梨大学医学部 助教」

(精神科医・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4207>

■「より良いコミュニケーションをするために」

日時 令和元年10月 2日(水) 14時～17時

講師 後藤 由美子(臨床心理士・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4240>

【E】産業保健関係者事例検討会

■「職場のメンタルヘルス相談員研修(事例検討)」<Ⅲ期シリーズ：4回>

講師 菅 弘康「すげ臨床心理相談室 所長」

(臨床心理士・産業保健相談員)

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

※原則シリーズ(4回)となりますが、個別での申し込みも可能です。

【シリーズⅡ】

☆Ⅱ-2回目

日時 令和元年 9月11日(水) 14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4205>

☆Ⅱ-3回目

日時 令和元年10月 9日(水) 14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4256>

実施予定日程

【シリーズⅡ】 <お申し込みは、FAXでお願いします>

☆Ⅱ－４回目

日時 令和元年１１月１３日（水）１４時～１６時３０分

【F】産業カウンセリング研修

■「産業カウンセリング研修（企業内担当者育成）」<Ⅱ期シリーズ：４回>

～ストレスチェック制度の実施に伴い、現場で使える実践的な傾聴力を高める～

講師 中村 幸枝「エヌ心理研究所 所長」

（産業カウンセラー・産業保健相談員）

【日医認定産業医単位：生涯・専門 ３単位】

※原則シリーズ（４回）となりますが、個別での申し込みも可能です。

【シリーズⅡ】

☆Ⅱ－１回目

日時 令和元年 ９月２０日（金）１４時～１６時３０分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4212>

☆Ⅱ－２回目

日時 令和元年１０月１８日（水）１４時～１６時３０分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4262>

実施予定日程

【シリーズⅡ】 <お申し込みは、FAXでお願いします>

☆Ⅱ－３回目

日時 令和元年１１月１５日（水）１４時～１６時３０分

☆Ⅱ－４回目

日時 令和元年１２月２０日（水）１４時～１６時３０分

【2】産業保健トピックス

◆職場の健康診断実施強化月間（９月）（厚生労働省）

厚生労働省では、平成25年度より全国労働衛生週間準備期間である9月を「職場の健康診断実施強化月間」と位置付け、集中的・重点的な指導を行っています。各事業場においては、重点事項について確認を行うとともに、実施を徹底しましょう。

<実施事項>

- (1) 健康診断の実施、健康診断の結果についての医師からの意見聴取及び健康診断実施後の措置の徹底
- (2) 健康診断結果の記録の保存の徹底
- (3) 一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施
- (4) 高齢者の医療の確保に関する法律(昭和 57 年法律第 80 号)に基づく医療保険者が行う特定健康診査・保健指導との連携
- (5) 小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用

<派遣労働者に対する留意事項>

- 1 派遣元事業場は、一般健康診断、派遣先事業場は、特殊健康診断を行う。
- 2 派遣元事業場は、一般健康診断及び特殊健康診断結果の保存、派遣先事業場は、特殊健康診断の保存を行う。
- 3 派遣労働者に対する一般健康診断の事後措置の実施については、派遣元事業場にその義務が課せられているが、派遣先事業場でなければ実施できない事項等もあることから、派遣元事業場と派遣先事業場が十分な連絡調整を行う。

<その他>

産業医の選任義務のない小規模事業場においては、産業保健総合支援センターの地域窓口(地域産業保健センター)の健康診断結果についての医師からの意見聴取、脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導支援を活用する。

◆平成 30 年 労働安全衛生調査(実態調査)の結果について(厚生労働省)

厚生労働省は、「平成 30 年労働安全衛生調査(実態調査)」の結果を取りまとめて公表しました。労働安全衛生調査は、周期的にテーマを変えて調査を行っており、平成 30 年は事業所が行っている労働災害防止活動及び安全衛生管理の実施状況等の実態並びにそこで働く労働者の仕事や職業生活における不安やストレス、受動喫煙等の実態について調査を行っています。

【調査結果のポイント】

〔事業所調査〕

- 1 メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合は 59.2% (平成 29 年調査 58.4%)
- 2 受動喫煙防止対策に取り組んでいる事業所の割合は 88.5% (同 85.4%)
受動喫煙防止対策の取組を進めるにあたり、問題があるとする事業所の割合は 37.4% (同 42.6%)
- 3 傷病(がん、糖尿病等の私傷病)を抱えた労働者に対して、治療と仕事を両立で

きるような取組を行っている事業所の割合は 55.8% (同 46.7%)

そのうち、取組に関し困難なことや課題と感じていることがある事業所の割合は 76.1% (同 76.2%)

〔労働者調査〕

- 1 現在の自分の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は 58.0% (平成 29 年調査 58.3%)
そのうち、ストレスとなっていると感じている事柄 (主なもの 3 つ以内) は「仕事の質・量」が 59.4% (同 62.6%) と最も多い
- 2 職場で受動喫煙がある労働者の割合は 28.9%

○調査結果 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/h30-46-50.html>

○概況 (印刷用資料) https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50_gaikyo.pdf

◆「山梨県産業安全衛生大会」が開催されます

- 日 時 令和元年 10 月 2 日 (水) 開会 13:30 (開場 12:30)
- 会 場 山梨県立文学館 (甲府市貢川 1-5-35)
- 大会次第 開会式、表彰式、大会宣言

<特別講演>

- テーマ 「受動喫煙防止施設の導入と実例」
- 講 師 労働衛生コンサルタント 森 博幸 氏
- 内 容 2020 年の東京オリンピック・パラリンピックへ向け、原則屋内禁煙となり、また、健康増進法の改正に伴い、「望まない受動喫煙」の防止を図るため、施設の類型・場所ごとの実施対策が義務化されます。良好な空気環境を維持する方法等について実例をもとに紹介します。

<事例発表>

- テーマ 「基本ルールを守り、事故・災害ゼロを達成」
- 講 師 株式会社早野組 建築本部 工事部 主査 中村 哲也 氏

<事例発表>

- テーマ 「当社の安全衛生活動概要説明」
- 講 師 大蔵電気株式会社 総務課長 水草 太一 氏

※「山梨県産業安全衛生大会」申し込み方法

参加申込書を山梨産業保健総合支援センター宛て FAX (055-220-7021) してください。

※「参加申込書」はこちら↓から。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2019/08/20190822144214.pdf>

◆令和元年度「自殺予防週間」（厚生労働省）

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/sjukan2019.html

◆医療機関の管理者の皆様へ 「働き方」が変わります！！（山梨労働局）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/leaf_iryoukikankanrisky.html

◆情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて（厚生労働省）

VDT作業ガイドラインを現在の多様な作業形態に対応するため改正されました。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4229>

◇情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて（基発0712第3号）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf>

○参考資料1：情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインと解説

<https://www.mhlw.go.jp/content/000539603.pdf>

○参考資料2：情報機器作業の種類に応じた労働衛生管理の進め方

<https://www.mhlw.go.jp/content/000528420.pdf>

○参考資料3：情報機器作業に関する健康診断の概略

<https://www.mhlw.go.jp/content/000528421.pdf>

○自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備について

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html

○「情報機器作業における労働衛生のためのガイドライン」を策定しました（リーフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/leaflet.pdf>

◆山梨労働局管内における労働災害の発生状況（山梨労働局）

○令和元年・平成31年・30年1～7月死傷災害比較表

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000487919.pdf>

○山梨労働局管内における労働災害発生状況

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei_toukei/saigaitoukei_jirei/toukei/5-1.html

○山梨労働局管内における死亡災害発生状況

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei_toukei/saigaitoukei_jirei/5-2.html

◆平成30年の山梨県における労働災害等の現況について（山梨労働局）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4232>

◆なくそう！望まない受動喫煙（厚生労働省）

厚生労働省 HP において、イラストを用いてわかりやすく掲載されています。

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

○職場における受動喫煙防止のためのガイドライン

<https://www.mhlw.go.jp/content/000524718.pdf>

◆労災疾病等医学研究普及サイト（労働者健康安全機構）

<http://www.research.johas.go.jp/index.html>

<「じん肺」・「職場高血圧」の研究について>

当機構では、労働災害の発生状況や行政のニーズを踏まえ、労災補償政策上、重要なテーマや新たな政策課題について、研究に取り組んでおります。今回ご案内するテーマは次のとおりです。

○「じん肺」について

<http://www.research.johas.go.jp/jinpai2015/thema01.html>

○「職場高血圧」の研究について

研究目的・概要

<http://www.research.johas.go.jp/seikatsu/summary.html>

研究開発テーマ

<http://www.research.johas.go.jp/seikatsu/index.html>

【3】アラカルト

☆産業医を活用して従業員の健康管理に取り組んでいますか？

産業医とはどのような役割をし、どのように活用したら事業場にとって有益となるのかということについて、本研修において解説します。

詳細については、【1】研修会・セミナーを参照ください。

【4】産業保健相談員の窓

人を理解するコミュニケーションのために

産業分野でも、よりよいコミュニケーションのために、傾聴を活用されており、その言葉を聞くことも多いものと思います。傾聴とは、相手を理解することを目的として、耳を傾けて一心に聞くこと、熱心に聞くこととなりますが、その時に、大切なことは、深いレベルで気持ちをくみ取り、共感していくことが大切となります。

コミュニケーションというのは、ただ、事実を言葉で伝えていくということだけではなく、実は、かなり事務的なやりとりであっても、その背後にある感情や気持ちもやりとりされるものです。人間関係がうまくいくかどうかは、こうした感情的なやりとりであるコミュニケーションが、うまくいくかどうか大きいものとなるように思います。

心理学者のスターンという人は、心や感情を伝えるためには、悲しいとか、嬉しいとかの気持ちそのものがわかると同時に、その感情の強さとか、豊かさとか、深さとかが伝わる必要があります、感情が伝わるためには後者の感情の強さ、豊かさ、深さのほうこそが決定的な意味をもつと言っています。実際、悲しいという気持ちひとつをとっても、ただ、悲しいですねとその人の悲しみの強さとずれたところで言われた時より、どのように、どの程度の悲しみなのかが理解されたときにこそ、気持ちが伝わったという感じをもつものではないでしょうか。さて、赤ちゃんがむずかっている時に、自然とそのむずかりに合わせるように揺らしていくと赤ちゃんが安心して眠ってしまうという経験がある方がいると思います。又、スターンは、はいはいをして新しいおもちゃに近づいていった赤ちゃんがおもちゃをばんばんと打ち付けたりしながら楽しそうに遊んでいる時に、その赤ちゃんの動きや発声の強さに合わせるように、母親が赤ちゃんのおしりを揺する時には赤ちゃんは何の反応も示さずに遊び続けているものの、母親におしりを揺さぶる強さを赤ちゃんの興奮度とはわざとずらすようお願いすると、それが弱くても強くても、赤ちゃんはとたんに遊びをやめ、母親の方をどうしたのつとでも言いたいかのように振り向くという実験を行っています。このように母親というのは、自然に赤ちゃんの気持ちの状態にマッチするように行動するものであり、こうした体験により、赤ちゃんは感情状態を他者と共有するものであることを学ぶものと言っています。この実験は、乳幼児の心の発達、感情や気持ち、そしてその感情や気持ちのコミュニケーションがどのように発達するかという実験ですが、私たちが人とコミュニケーションを上手にしていく上でも通じるものではないかと思いとりあげてみました。

【産業保健相談員（カウンセリング）】

臨床心理士 後藤 由美子

【連載シリーズ 第9回目】

このコーナーでは、作業環境測定士、労働衛生コンサルタント及び有害物関連の技能講

習講師として、これまでいただいた様々なご質問の中から、労働衛生工学に関するもので皆様の参考になるのではと思われる事柄をQ & A形式で掲載していきたいと考えております。

☆〈ケース9〉 数字の中になにかある！

～～～作業環境測定・特殊健康診断における数字～～～

Q：作業環境測定を委託しました。結果は管理区分で示され、「大きい数字の方が悪い」とのことでした。特殊健診の結果の区分も同じですか。すべて、数字が大きいほうが悪いということでしょうか。

A：作業環境測定の管理区分は1、2、3と区分され、1が「良好」、2が「改善の余地あり」、3が「直ちに改善」と数字が大きいほど悪いということになります。この区分はじん肺の管理区分を参考にしていると思われます。こちらはだまかに1、2、3、4まで区分されているのですが、数字が大きいほど措置内容が厳しいものになる、つまり悪いということを示しているのは同じです。管理1では、就業上の特別な措置はありませんが、管理4では「療養」となります。

特殊健診の中には、鉛や有機溶剤の一部の物質について、代謝物等の量的検査が含まれています。血中鉛や尿中馬尿酸などが代表的なものです。これらは鋭敏な指標のため、ばく露の早い段階でとらえる事ができるので早期対策が可能となります。こちらの結果は区分ではなく、分布ということばで表されますが、数字はやはり大きいほど悪いということになります。分布1は、健康影響は少ないと考えられますが、分布3は、摂取量が多いということで健康影響の危険性が高くなると考えられます。

一部例外もありますが、おしなべて数字が大きいものほど要注意ということになります。

が、単に数字の認識にとどまらず、作業環境の改善や向上、また健康管理などの方策を練る重要な資料として内容をよく吟味しつつ活用していただきたいと思います。

☆ 囲碁、将棋の昇段は大きい数字の方が上位でも、星の輝きは6等星より1等星のほうが強いと、数字の表記にもその分野それぞれの歴史や伝統があるのでしょうか。学校の成績表もかつての5段階から様変わりしています。数字だけでは、捉えられないものがあります。

【産業保健相談員（労働衛生工学）】

山梨厚生病院 予防医学センター

調査役 望月 明彦

【5】産業保健専門職（保健師）よもやま話

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までを「健康増進普及月間」としています。今年も、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」を統一標語に、県や市町村、関係団体等が各種イベントなどを通じて啓発活動を行います。

平均寿命が延びることにより増える、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病について理解を深め、運動習慣や食生活、喫煙習慣など、一人一人が自身の生活習慣を振り返り、生活改善・健康づくりを実践し、病気の予防に努めて「健康寿命」を伸ばしましょうという趣旨ですので、職場でも労働者に「元気で安全に働き続ける」ために、健康づくりに役立つ情報を発信してはいかがでしょうか。

厚生労働省が2019年7月30日に公表した平成30年簡易生命表では、日本人の平均寿命は、男性81.25歳、女性は87.32歳。世界各国と比較すると、女性は香港（87.56歳）に続いて第2位、男性は香港（82.17歳）、スイス（81.4歳）に続いて第3位となっています。

厚生労働省の平成27年都道府県別生命表では、山梨県の「平均寿命」は、男性は20位で80.85歳、女性は全国18位の87.22歳。一方「健康寿命」は男性が全国1位の73.21歳、女性は3位の76.22歳。なので、平均寿命と健康寿命の差、介護を要する期間は、男性は7.64年、女性は11年であることがわかります。全国の平均寿命と平均寿命の差は男性8.95年、女性は12.3年ですから、元気に年を重ねている県と言えます。（※1）

産保センターが普及啓発を行っている「治療と仕事の両立支援」は、糖尿病や脳卒中、心臓病やがんなど反復継続する病気の治療をしながら、働き続けるための支援です。

しかし、「病気にかかったときの支援」の前には、「早期発見・早期治療」のための検診受診勧奨や結果を受けて次の行動につなげる支援、そしてそれ以前には「健康保持増進」のために、各個人がその重要性に気づき、健康的な生活習慣を確立するための支援が必要です。

労働者の健康管理であれば、定期健康診断の結果、安全に働くための「就業区分」の対応が優先されますが、労働者一人一人が、毎年の変化から自分の体の状況を知り、健康の保持増進に努めることで病気にかかりにくい生活習慣を確立し、また健康診断の結果「再検査・精密検査・要治療」の方は、指示に従って速やかに受診や治療を行うこと、病気を早く発見し対応することで、負担の少ない治療により早期回復につながるよう産業保健スタッフが健康レベルに応じた支援をすることが、健康で働く労働者、将来の「人財」を確保につながります。

事業所で健康管理を担当されている皆様、ぜひ「健康増進普及月間」には、職場内の掲示板や朝礼などの機会をとらえて「定期健康診断の結果、自分の生活に活かしていますか？」と呼びかけてみてください。可能なら、食生活や運動など健康づくりに役立つ情報発信も。

また、健康管理のための「有給休暇」を取得しやすくなるような「体と心のチェック・メンテナンスに有給休暇を活用しましょう」というのもいかがでしょうか。

産保センターでは、産業保健スタッフのための「健康支援室」です。そのようなことでも、お気軽にお問い合わせください。

※第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料より

【産業保健専門職】

保健師 小川 理恵

【6】図書・研修用機器の貸出

当センターでは、産業保健をはじめとした図書・研修用機器等について無料で貸出を行っています。

初めてご利用になる方は利用者登録が必要になりますので、運転免許証、名刺等身分の確認できるものをご持参の上、当センターで手続きをお願いします。

図書・研修用機器の貸出については下記のアドレスからアクセスしてください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/1200>

【7】新着図書のご案内

【今月の新着図書】

●全般

【01-0461】産業保健活動をチームで進めるための実践的事例集

～産業保健チームを効果的に活用しましょう！～

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/4279>

【01-0462】産業医ができること

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/4280>

貸出検索・貸出状況はこちらから

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/1867>

【8】ご相談・ご質問コーナー

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いますので、どうぞお気軽にご利用ください。

相談員と相談日はこちら

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1171>

◇+◇

☆☆寄せられた質問から☆☆

今月はお休みです。

【9】編集後記

朝晩が涼しくなり、少し秋の気配も感じられるようになりましたが、蒸し暑い日が続いています。気温がそれほど高なくても湿度の影響で熱中症にかかるリスクはあります。十分ご注意ください。

さて、今年も「全国労働衛生週間」が実施されます。

今年のスローガンは、『健康づくりは 人づくり みんなでつくる 健康職場』で、本週間は10月1日（火）から10月7日（月）まで、9月1日（日）から9月30日（月）までが準備期間です。

また、9月は「職場の健康診断実施強化月間」でもあります（「職場の健康診断実施強化月間」については、上記産業保健トピックスのトップ記事をご参照ください）。

いうまでもなく、健康であることは働く上での基本です。この労働衛生週間を機会に、下記リーフレットなどを参考に、職場における各種対策を見直すとともに、誰もが安心して健康に働ける職場を目指し、積極的な取り組みを図ってまいりましょう。

なお、当センターでは、「メンタルヘルス対策」や「治療と仕事の両立支援」等の産業保健活動を支援するため、相談対応や事業場への訪問支援等を実施しています。また、地域窓口（地域産業保健センター）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談等も実施しております。いずれもご利用は無料です。ぜひ積極的にご利用ください。

（参考）

- ・労働衛生週間リーフレット（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000537559.pdf>

- ・令和元年度全国労働衛生週間実施要綱（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10803000/000341168.pdf>

メールマガジンに関するご意見・ご要望のある方、配信の解除をご希望の方は、ホームページ「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

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

【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>
