



やまなし産保メールマガジン第132号

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

令和元年11月28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）

■「産業看護職セミナー」

第1部 治療と仕事の両立支援における産業看護職の役割

第2部 健康増進から治療と仕事の両立支援まで

～健康管理の取組みの共有～〈グループワーク〉

日時 令和元年12月20日（金）14時30分～16時30分

講師 小川 理恵「山梨産業保健総合支援センター 産業保健専門職」

[日医認定産業医単位：無]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4403>

■「高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書の作成方法」

講演1 ハラスメント対策の重要性について

講演2 ストレスチェック制度における高ストレス者の面接指導の実際と報告書・意見書の作成手順について

日時 令和2年1月14日（火）14時～16時

講師 講演1 両宮 隆浩「両宮労務管理事務所 所長」

（特定社会保険労務士・産業保健相談員）

講演2 高橋 英尚「山梨産業保健総合支援センター 所長」

（産業医）

[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/4378>

■「中小企業事業者のために産業医ができること」

日時 令和2年1月29日（水）14時～16時

講師 両宮 隆浩「両宮労務管理事務所 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：無]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4387>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修 214～215

■「治療や検査に向かわない人へのアプローチ」〈214〉

～心や家族の問題への入り方～

日時 令和元年12月 3日（火）14時～16時

講師 吉田 好美（産業カウンセラー・メンタルヘルス対策促進員）

[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/4356>

■「転倒災害防止対策について」＜215＞

日時 令和2年1月15日（火）14時～16時

講師 井原 誠「山梨労働局 健康安全課 主任産業安全専門官」

[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/4356>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「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3回「運動器疾患」

日時 令和元年12月13日（金）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/4362>

【D】メンタルヘルス研修

■「パワハラ・セクハラ」

日時 令和元年12月17日（火）14時～16時

講師 八巻 俊道「八巻労務経営事務所 所長」

（社会保険労務士・メンタルヘルス対策促進員）

[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/4365>

■「職場での雇用管理とメンタルヘルス対策」

～発達障害のある方及びメンタルヘルス不調者への対応～

日時 令和2年1月22日（水）14時～16時

講師 堂本 朗子「山梨障害者職業センター 上席障害者職業カウンセラー」

[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/4385>

【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Ⅲ】

☆Ⅲ－1回目

日時 令和元年12月11日（水）14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4359>

☆Ⅲ－2回目

日時 令和2年1月8日（水）14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4376>

実施予定日程

【シリーズⅢ】＜お申し込みは、FAXでお願いします＞

☆Ⅲ－3回目

日時 令和2年2月12日（水）14時～16時30分

☆Ⅲ－4回目

日時 令和2年3月11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－4回目

日時 令和元年12月20日（金）14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4364>

【2】産業保健トピックス

◆山梨 治療と仕事の両立セミナーの開催について（山梨労働局 山梨県地域両立支援推進チーム）

「治療と仕事の両立支援」とは、病気の治療を行いながら仕事を続けることを支援するための取組です。この度のセミナーでは「治療と仕事の両立支援」の具体的な進め方や留意すべきポイント、もたらす効果などについて、企業と医療機関の皆さまにわかりやすくご紹介いたします。是非ご参加ください。

日時：2020年1月23日（木）13：30～（13：00～受付開始）

会場：ベルクラシック甲府（甲府市丸の内1-1-17）

内容：・基調講演 村本高史氏

（サッポロビール株式会社 人事部 プランニング・ディレクター）

・企業の取組事例：キャノン ファインテック ニスカ 増穂事業所

・企業の取組事例：ファナック

・対応機関利用案内（山梨産業保健総合支援センター）

定員：100名（入場無料）

お問合せ先：治療と仕事の両立支援セミナー事務局（TEL03-5550-0735）

※詳細についてはこちら

https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/symposium/2019/pdf/0123_yamanashi.pdf

※「治療と仕事の両立支援ナビ（厚生労働省HP）」からも申込可能です。

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/symposium/2019/index.html>

◆令和元年度 年末年始無災害運動の実施について（山梨労働局）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4411>

実施期間：令和元年12月1日～令和2年1月31日

標語：『令和最初の年末年始 安全健康 心に誓う』

○山梨労働局 年末年始無災害運動実施要領（PDF）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000551886.pdf>

○山梨労働局 年末年始無災害運動リーフレット（PDF）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000551891.pdf>

◆働き方改革関連資料ダウンロードコーナー（山梨労働局）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4409>

◆ギャンブル等依存症の相談窓口等に関するお知らせ（厚生労働省）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4406>

○依存症対策【厚生労働省 HP】

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

○依存症の理解を深めるための普及啓発リーフレット（PDF）

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000->

ShakaIengokyokushougaihokenfukushibu/izon_26.pdf

◆山梨県内の労働安全衛生の状況について（山梨労働局）

～平成30年の労働災害発生状況と業務上疾病等の動向～

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4400>

◆放射線業務従事者等に対する線量測定等の徹底及び眼の水晶体の被ばくに係る放射線障害防止対策の再周知について（山梨労働局）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4396>

◇医療保健業に従事する皆様へ（山梨労働局）

～線量測定は適切な方法で実施してください～

電離則第8条第1項において、事業者は、放射線業務従事者、緊急作業に従事する労働者及び管理区域に一時的に立ち入る労働者の線量を測定しなければならないと規定されている被ばくによる線量の測定について、厚生労働省ではその遵守の徹底を図ってきましたが、今般、検討会において現行法令上不均等被ばくの場合には、2つ以上の放射線測定器の装着等を求めているところ、適切な線量測定が実施されていない事例が散見されることが報告されました。

○医療保健作業に従事する皆様へ（PDF）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000545808.pdf>

◆「じん肺診断技術研修」について

当機構では、じん肺健康診断に従事する医師を対象として、必要な法制度の知識及び専門技術の修得を目的とした「じん肺診断技術研修」を年1回開催しております。

この研修は、じん肺に係る研究に長年従事した複数のじん肺専門医師が講師を務め、研究で得た最新の知見や診断技術等を織り交ぜた講義を行っております。

今年度は令和2年2月13日（木）・14日（金）の2日間にわたり開催いたします。

開催案内および日程表につきましては、当機構のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/595/Default.aspx?itemid=867&dispmid=1466>

この研修の修了により、日本医師会認定産業医制度認定単位及び日本職業・災害医学会認定補償指導医認定単位を取得することができます。

受講の申込みは、上記ホームページから「申し込みフォーム」にご入力の上、送信してください。

また、当機構の「労災疾病等医学研究普及サイト」においても、これまでに開催した研修の様子などを紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

<https://www.research.johas.go.jp/jinpaikenshu/>

◆労災疾病等学術研究普及サイトのご紹介 第2期「メンタルヘルス」分野について

「今日はなんか仕事に行きたくないなあ…」などと、心がブルーになることはありませんか？心がブルーになると脳も“ブルー”になっているってご存知でしたか？

勤労者等のうつ病等の早期発見には、自覚症状の問診だけでは不十分であり、一般的に、精神変調、疾患に対しては、「生物的（バイオ）」、「心理的（サイコ）」、「社会的次元（ソシオ）」の3つの視点からのアプローチが必要です。

この研究では、バイオの視点から、抑うつと「脳血流の低下」「唾液中のホルモン値」「不眠スコア（Insomnia Score, IS）」との関連を明らかにしました。

これらの研究から、うつ病等の早期発見には、自覚的な「うつ」についての問診だけではなく、日常役割機能（身体・精神）、不眠（IS値）、唾液中のホルモン（コルチゾール/DHEA比）等に着眼することが有用であると考えられました。

詳細は、こちらをご覧ください。

https://www.research.johas.go.jp/22_mental/thema02_index.html

なお、この研究については、研究代表者が執筆し、（公財）産業医学振興財団から出版されている「ココロブルーと脳ブルー」でも紹介されています。

<https://www.zsisz.or.jp/shop/book/2015/10/book0033.html>

「脳ブルー」とは、脳の検査画像で、血流が滞っている部分が青く表示されることに由来します。

【3】アラカルト

●<研修テーマを募集しています！>

山梨産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師、

衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者の方々を対象に産業保健に関する様々なテーマの研修を実施するため、毎年、職場における課題やニーズ調査等の結果を分析しつつ研修のテーマや内容の充実を図り、ニーズを反映した研修を目指しております。

については、利用者のニーズに沿った研修計画を策定するにあたり、皆様のご意見・ご要望をお聞かせください。

☆あて先

- ① ホームページ <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar>
- ② FAX 055-220-7021

◎山梨県特定最低賃金が変わります！（山梨労働局）

山梨県自動車・同附属品製造業の最低賃金が「1時間918円（効力発生日 令和元年12月12日）」に改定されました。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4402>

◎令和元年「高年齢者の雇用状況」集計結果（山梨労働局）

山梨労働局は、高年齢者を65歳まで雇用するための「高年齢者雇用確保措置」の県内における実施状況など、令和元年「高年齢者の雇用状況」（6月1日現在）を取りまとめました。

○令和元年「高年齢者の雇用状況」集計結果

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000551057.pdf>

【4】産業保健相談員の窓

本コーナーは、産業保健相談員による産業保健に関する最新かつ有用な情報を【産業医学】・【労働衛生工学】・【メンタルヘルス】・【関係法令】・【カウンセリング】・【保健指導】等の分野でご紹介しています。

今回も引き続き労働衛生工学の観点から産業保健相談員に寄せられたご質問についてQ&Aの形式でご紹介します。

<連載シリーズ 第12回> このランキングは頼りになります！

～～～化学薬品における化学物質の含有量について～～～

Q：有機溶剤の含有量が少ないシンナーの場合でも規制の対象となりますか？

また、エチルベンゼンのような特別有機溶剤も入っている場合は、どうなりますか？

A：現在、有機溶剤は44種類が有機則の規制対象になっています。また、その規制は有機溶剤のみが対象となるばかりではありません。有機溶剤とそれ以外の物質との混合物でも、有機溶剤を重量で5%を超えて含有する物は規制の対象となります。なぜなら、有機溶剤が入っている物を取り扱う場合には、含有量等により程度の差異はあるとしても有機溶剤中毒の危険性があるからです。

例えば、ある混合物にトルエンが3%、キシレンが3%含有されている場合は、加算して有機溶剤が5%を超えているため有機溶剤等となり、有機則の適用を受けます。「含有量が少ない」と自己判断せずに、まずはメーカーからSDS（安全データシート）を取り寄せて、成分と含有量を確認することが大切です。

さらに、エチルベンゼンのような特別有機溶剤も入っている物質を使用して作業が行われる場合には、特別有機溶剤に関わる特化則の規制もそこに加わります。この場合は、特別有機溶剤をその重量の1%を超えて含有するものが対象となります。

上記中の“5%を超えて”“1%を超えて”という数値をその物質の有害性に応じて定められた、裾切り値といいます。このランクは3段階に分かれています。中毒を引き起こす有機溶剤は5%が裾切り値ですが、発がん性物質を含む特定化学物質はおおむね1%と厳しく、さらに禁止物質となった石綿の場合には含有量が0.1%を超えると石綿則の適用を受けることになっています。

☆ 電化製品などの取り扱い説明書は、よく読む方もあまり読まない方もいらっしゃることでしょう。けれど、SDS（安全データシート）は取扱う物質の性質を知り、作業を安全に進めるためにもぜひ作業前に確認いただきたいものです。

【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

あっという間に年賀状の心配をする季節です。歳を重ねるごとに1年が短くなるのは、私だけではないはず。「ジャンーの法則」をしみじみ感じる季節になりました。

そして、お酒好きな方にとっては、普段に増して、そして堂々とアルコールを摂取することができる宴会シーズンでもありますね。

「百害あって一利なし」のたばことは異なり、「お酒」は「百薬の長」といわれ、上手に付き合うことで、体にも心にもプラスの効果があります。

しかし一定の量を超えた飲酒習慣は、肝臓の病気や痛風、メタボリックシンドロームだけでなく、循環器や消化管への影響、また、認知症やがん、歯科疾患、アルコール依存と「うつ」の合併など、あらゆる健康障害につながってしまいます。

酒席が増えるこの機会に、職場で行われる「飲酒運転防止」の呼びかけと併せて、「お酒と健康」について触れてみてはいかがでしょうか。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」では「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日あたり平均約 20g と定義されています。

しかし、お酒好きの多くの方は「適量」をご存知ない（知りたくない）ことを保健指導の場面で感じます。

純アルコール 20 g は、ビール（アルコール度数 5 度）なら 500ml の缶 1 本、日本酒やワイン（15 度）なら 180ml、焼酎（25 度）なら 100ml、です。

保健指導で適量をお伝えすると、「それだけなら飲まない方がいい（でも飲む）」「ビールを 500ml 飲んでから、日本酒を 1 合飲めばいいの？（そんなわけがない）」と冗談を言う方も…。

晩酌の量も回数も一度に減らすのは無理だと思う方に節酒をお勧めする時には、飲酒量と回数とどちらが減らせそうか質問します。

すると、多くの方が 1 回の飲酒量を減らすより、休肝日で晩酌しない日を作ることを選択します。

休肝日の提案をすると、これまた人それぞれ

- ・「仕事が終わった後は必ず飲みたい」タイプは、休日に休肝
- ・「休みの日は朝からでも飲みたい」タイプは、仕事始まりの曜日に休肝
- ・飲酒を伴うイベント（むじん・接待）が多い方は、イベント翌日休刊

摂取したアルコールの量は、アルコールの度数とお酒の量で、次の式に当てはめて計算できます。

●お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8 (比重)

晩酌される方は、規則正しく飲酒されている方が多いので、一度、純アルコールの量を計算してみましょう。

そして、自分が晩酌で摂取する純アルコール量がわかると、次に摂取したアルコールが分解されるまでの時間、肝臓を酷使している時間の計算できます。「寝れば醒める」は、大きな間違いです。

●1 時間に分解できるアルコールの量 (g) = 体重 (kg) × 0.1

体重 60 kg の方は、1 時間に 6 g

性別や体質、その日の体調などに影響を受けますので、目安と考えてください。また、睡眠中は分解速度が半分程度になることも考慮が必要です。

事業用自動車の運転者には、安全な運転のための健康チェックと併せてアルコール検知器の使用が義務付けられていますが、実際、山梨県は通勤や業務の外出でも自動車を運転する方がほとんど。

お酒の量が増えるこの時期、職場の皆さんで「お酒の飲み方」について、安全面・健康

面から考えてみてはいかがでしょうか。

産保センターでは働く皆さんの健康管理について、電話や来所、事業所を訪問しての相談支援を行っております。いつでもお気軽にご相談ください。

12月20日に産業看護職のみを対象としたセミナーを開催いたします。情報交換の時間も設定していますのでネットワークを広げたいとお考えの看護職の方の参加をお待ちしています。

【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】

●新着図書はありません

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>

【9】編集後記

早いもので間もなく12月、今年も残り1か月となりました。一年の締めくくりとなる月だけに何かと気ぜわしくなりますね。日中と朝晩との気温差が大きく体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしっかりと、風邪やインフルエンザにかからないようにしてまいります。

さて、12月から翌年1月にかけて、山梨労度局・各監督署が主唱する「年末年始無災害運動」が展開されます。今年の標語は「令和最初の年末年始 安全健康 心に誓う」です。

令和となって初めての年末を、皆で力を合わせて無事に締めくくり、明るい新年を迎えられますように、各事業場での取り組みをお願いいたします。

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>
