



やまなし産保メールマガジン第116号

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

---

平成30年7月30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。

山梨産業保健総合支援センターでは、健康で安心して働ける職場づくりを支援するため産業保健関係者等からの専門的相談や研修・セミナーの日程、有用な情報提供等についてホームページ、メールマガジン、情報誌『産業保健21』等を通じて提供しています。当メールマガジンは、月1回程度、利用者の皆様にお届けしております。

☆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】 図書・研修用機器の貸出
  - 【6】 新着図書のご案内
  - 【7】 ご相談・ご質問コーナー
  - 【8】 編集後記
- 

### 【1】 研修会・セミナー

---

平成30年度の研修計画を順次ご案内しております。今回は、平成30年9月までの計画です。なお、上半期（4月～9月）下半期（10月～3月）の研修会・セミナーの予定表については、ホームページに掲載していますので「研修会のご案内」でご確認ください  
[ <http://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。  
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）

---

##### ■「睡眠と健康について」

～働く人のために～

内容 睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病や心の病のリスクにつながります。  
また、睡眠不足等に起因する作業ミスや事故も多く発生しています。そこで、  
良質な睡眠を得るための生活習慣や睡眠環境について研修します。

日時 平成30年9月5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）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3491>

##### ■「肥満予防の重要性」 ※研修内容は、昨年度と同様になります。

～②運動の観点から～

内容 食生活・運動などの生活習慣病との関連が深い生活習慣病と健康に関する科学  
的な根拠を示しながら、日常生活での健康の維持・増進について解説します。

日時 平成30年9月18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）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3507>

##### ■「Life is motion 生きることは動くこと！」

～健康寿命の延伸のために動くことから始めよう～

内容 <認知症>

健康寿命を奪う3大原因は、認知症、脳血管疾患、そして運動器疾患（転倒・骨折、関節疾患等）です。これらを予防するためには、古くから指摘されているように「運動・栄養・休養」の3つが重要です。特に現在は、「運動」＝「動くこと」の意味を再認識すべき時です。人間は「動物」であることを、改めて考えてみましょう。3回の研修を実施し、それぞれの疾患の重み付け（運

動との関係)を少しずつ変えて行います。

具体的には、1.認知症(9月25日)、2.脳血管疾患(10月15日)  
3.運動器疾患(12月20日)です。

日時 平成30年9月25日(火) 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)

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3509>

---

## 【B】衛生管理者等レベルアップ研修197～199

---

### ■「簡易測定器の使用方法」<197>

内容 騒音計、デジタル粉じん計及び照度計等の簡易測定器の使用を実地方式により学びます。

日時 平成30年8月31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)

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3472>

### ■「労働安全衛生法の理解を深める」<198>

～法律の趣旨、体系や法律の読み方を理解する～

内容 労働安全衛生法は、昭和47年(1972年)に制定されて以来、46年が経ちまし

た。その間、重大な労働災害の発生や社会情勢の変化に対応するため、数多くの法律改正が行われ、省令や告示の新設、改正は数えきれないくらい行われました。労働安全衛生法と関連の政省令、告示等はますます複雑膨大になってきています。労働安全衛生法の理解を深めていただくために、法令はどのようなプロセスを経て制定されるのかを説明した上で、労働安全衛生法の趣旨、体系、改正の歴史や法律の読み方を分かりやすく解説します。同法の第7章「健康の保持増進の措置」については、詳しく解説します。

日時 平成30年9月26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)

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3514>

■「労働衛生管理の基本と災害事例について」＜199＞

内容 快適職場の形成・維持向上に必要な労働衛生管理の基本について解説するとともに、改善事例、災害事例、労働安全衛生配慮義務、等を紹介します。

日時 平成30年9月27日（木）14時～16時

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）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3515>

---

【C】事業者・労働者向けセミナー

---

■「腰痛借金と腰痛対策」

内容 腰痛は体に溜め込まれた借金であり、この借金が積み重なるとぎっくり腰やヘルニアが起きる可能性が高くなるといわれています。この負債を作る職場や日常生活での姿勢・動作を検討します。また、腰痛対策として自分でできる具体的方法について実践していただきます。

日時 平成30年8月24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」

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3469>

■「基礎から始めるメンタルヘルスの進め方」

内容 厚生労働省が策定している「第13次労働災害防止計画」には、2022年までにメンタルヘルスに取り組んでいる事業場の割合を80%以上とする目標を掲げています。それでは何から始めたらいいのでしょうか？「労働者の心の保持増進のための指針」（メンタルヘルス指針）に基づき、具体的な実施内容を解説します。

日時 平成30年8月29日（水）14時～16時

講師 塚原 正明「社会保険労務士法人 ウェルビーイング 代表社員」  
（特定社会保険労務士・産業保健相談員）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3471>

■「仕事と糖尿病の治療について」

内容 平成28年「国民健康・栄養調査」によると、わが国における20歳以上の約5人に1人は糖尿病が疑われながら、その1/4は治療を受けていない、あるいは以前治療を受けていたが中断しているとされ、特に就労年齢層の糖尿病治療を継続するためには、患者、医療機関のみならず、就労先の糖尿病に対する理解と協力も必要となります。

一方、労働者健康安全機構における平成21年度から5年間に渡り取り組んできた「糖尿病における就労と治療の両立・職場復帰支援の研究」によると、就労と治療の両立を図る上での患者、主治医、企業の連携が不十分であることを示唆する調査結果が得られています。

については、糖尿病患者が復帰や働き続けることができるよう、職場等における糖尿病患者等への理解や相談支援体制の充実を図るきっかけとなるようセミナーを開催します。

日時 平成30年9月6日（木）14時～16時

講師 中里 稔「中里内科クリニック 院長」

会場 甲府市総合市民会館 大会議室

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3493>

---

【D】メンタルヘルス研修

---

■「小規模事業場におけるメンタルヘルス担当者のための研修」

～ラインケアも含めて～

内容 50人未満の事業場では、ストレスチェック制度の実施は努力義務となりましたが、職場におけるメンタルヘルス推進については、今後、ストレスチェック実施をすることが契機となることが予測されます。また、電話相談では、小規模ゆえに、大規模事業場とは同じように動けないとのメンタルヘルス担当者の声が聞かれます。そこで、小規模事業場ゆえの特性を確認しながら、有効なメンタルヘルスのあり方を説明していきます。

日時 平成30年7月31日（火）14時～16時

講師 長田 暢子「(株)グリーンハート 代表取締役」

(臨床心理士・産業保健相談員)

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3448>

■「日常でも使える動機づけ面接法！」

内容 動機づけ面接は、従来の行動療法及び来談者中心療法を科学的に分析することから生まれました。喫煙、飲酒、ギャンブルなど来談者がやめたくてもなかなかやめられない問題に対して、より健康的な行動がとれるように動機付けていく面接手法です。医療・保健・産業の場での対応にご利用ください。

日時 平成30年8月3日（金）14時～16時

講師 笠井 正一（臨床心理士、産業カウンセラー）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3457>

■「ストレスチェック制度」

～実施準備から事後措置まで～

内容 平成27年12月1日に施行された「ストレスチェック」について、改正労働安全

衛生規則等を踏まえ、ストレスチェック制度の趣旨、実施方法、面接指導及び労働者の健康情報の保護等について解説します。

日時 平成30年8月7日（火）14時～16時

講師 長田 暢子「(株)グリーンハート 代表取締役」

（臨床心理士・産業保健相談員）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3463>

■「職場のパワーハラスメント防止の取り組み」

～お互いを尊重しあって、働きやすい・風通しの良い職場を作るために～

内容 「平成28年度個別労働紛争解決制度施行状況」によれば、「いじめ・嫌がらせに関するものが依然として最も多く」と報告されています。パワーハラスメント防止対策に取り組むことは、より働きやすい・風通しのよい職場環境を作ることに繋がります。職場全体が活性化し、働く人の仕事への意欲や生産性の向上にも寄与するでしょう。

本講では、パワーハラスメント防止対策について事例も交えながらお話します。

日時 平成30年8月21日（火）14時～16時

講師 八巻 俊道（社会保険労務士・メンタルヘルス対策促進員）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3468>

■「職場のメンタルヘルス」

～知っておきたい認知症の基礎知識～

内容 認知症に対する理解を深めておくことは職場のメンタルヘルスにおいても重要です。本セミナーでは、認知症の症状や治療、周囲の人の心がけ等について解説します。

日時 平成30年9月13日（木）14時～16時

講師 平田 卓志「山梨大学医学部 助教」

（精神科医師・産業保健相談員）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室Ⅱ

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3501>

---

【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＞

内容 職場でのメンタルヘルスの相談に携わっている方々を対象に、よりステップアップした技量の習得を目指し、事例を基に検討します。様々なケースによる「相談対応力の強化」に着目し、メンタルヘルスケア推進のための相談対応の実践力を習得していただきます。

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）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室（2階 会議室）

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－1回目

日時 平成30年 8月 8日（水）14時～16時30分

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3465>

☆Ⅱ－2回目

日時 平成30年 9月12日（水）14時～16時30分

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3499>

## 実施予定日程

### ☆Ⅱ－3回目

日時 平成30年10月10日（水）14時～16時30分

### ☆Ⅱ－4回目

日時 平成30年11月14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～

内容 現場における人間関係構築のための傾聴について演習を通して学んでいただきます。このことは、職場のコミュニケーションを円滑にしていくためにも効果的です。

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）

会場 山梨産業保健総合支援センター 1階 研修室（2階 会議室）

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 平成30年 9月21日（金）14時～16時30分

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3508>

## 実施予定日程

### ☆Ⅱ－2回目

日時 平成30年10月19日（金）14時～16時30分

### ☆Ⅱ－3回目

日時 平成30年11月16日（金）14時～16時30分

### ☆Ⅱ－4回目

日時 平成30年12月21日（金）14時～16時30分

---

## 【2】産業保健トピックス

---

◆「過労死等の防止のための対策に関する大綱」の変更に係る閣議決定（厚生労働省）



[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000101654\\_00003.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000101654_00003.html)

◆平成 30 年度 「全国労働衛生週間」(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170527\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170527_00001.html)

◆平成 29 年度「過労死等の労災補償状況」(厚生労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_00039.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00039.html)

◆働き方改革関連法案成立【平成 30 年 7 月 6 日公布】(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000148322.html>

概要：<https://www.mhlw.go.jp/content/000332869.pdf>

法律条文：<https://www.mhlw.go.jp/content/000307765.pdf>

法律新旧対照条文：<https://www.mhlw.go.jp/content/000307766.pdf>

◆平成 29 年度個別労働紛争解決制度の施行状況(厚生労働省)

～総合労働相談は 10 年連続 100 万件超、内容は「いじめ・嫌がらせ」が 6 年連続トップ

～

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000213219.html>

◆隣がんと放射線被ばくに関する医学的知見を公表(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000212977.html>

◆改正健康増進法が成立、受動喫煙防止対策を強化(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>

---

### 【3】アラカルト

---

☆山梨産業保健総合支援センターに常勤保健師を配置

平成 30 年 7 月 1 日付けで保健師(名称:産業保健専門職)を当センターに配置し、産業保健活動総合支援事業を実施しています。

両立支援における個別調整支援や小規模事業場への訪問指導、新規事業場の開拓を地域窓口との連携により推進していくことが主な業務となっています。

皆様の幅広いご利用をお待ちしています。

●平成 30 年度版産業保健関係助成金(独立行政法人労働者健康安全機構)

労働者健康安全機構では、事業者が使用する労働者の健康管理、健康教育その他の健康に関する業務について、事業者及び産業医等の産業保健関係者が行う自主的な産業

保健活動を支援することにより労働者の健康の確保に資すること並びに小規模事業場の事業者及び労働者に対する産業保健サービスの提供による労働者の健康確保を図ることを目的とした事業を行っております。

その事業の一部として平成27年度より「ストレスチェック助成金」事業が開始され、平成29年度からは産業保健関係助成金として「ストレスチェック助成金」「職場環境改善計画助成金」「心の健康づくり計画助成金」「小規模事業場産業医活動助成金」が実施されました。

平成30年度は「心の健康づくり計画助成金」の対象を従来の「企業本社」に「個人事業主」を加え、また「小規模事業場産業医活動助成金」を「産業医コース」「保健師コース」「直接健康相談環境整備コース」の3つのコースに分け、対象範囲を拡大しました。

職場における労働者の健康管理等のために、ぜひご活用ください。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1253/Default.aspx>

---

#### 【4】産業保健相談員の窓

---

今回はお休みです。

---

#### 【5】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。

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

※ビデオ・DVDにつきましては、平成21年12月17日をもって貸出を終了いたしました。

---

#### 【6】新着図書のご案内

---

##### 【今月の新着図書】

●今月はありません。

貸出検索・貸出状況はこちらから

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

---

## 【7】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。

産業保健相談員来所日（平成30年8月）

□産業医学

平成30年8月22日（水）13時30分～16時30分 井上

平成30年8月 1日（水）10時～13時 岡本

平成30年8月 9日（木）15時～17時 刑部

平成30年8月15日（水）10時～12時 金子

□労働衛生工学

平成30年8月28日（火）13時30分～16時30分 望月

□保健指導

平成30年8月27日（月）15時～17時 小田切

□メンタルヘルス

平成30年8月16日（木）14時～17時 平田

□カウンセリング

平成30年8月 1日 8日15日22日29日（水）13時～16時 後藤

平成30年8月 3日 6日17日24日31日 13時～16時 中村

相談日について

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

◇+◇

☆☆寄せられた質問から☆☆

今回はお休みです。

---

## 【8】編集後記（雑記）

---

夏休みの時期となりました。各地で花火大会が開催されます。

30年程前に初めて諏訪湖の花火大会を見て以来、これを超える花火大会を知りません。ドーンとお腹に響く迫力、色鮮やかな特大花火がこれでもかこれでもかと頭上で迫って来る様は圧巻です。ドーンという大音響と夜空を彩る色鮮やかな花火を見上げていると、しみじみと平和であることのありがたみを感じます。

さて、7月中旬以降、猛暑が続いておりますが、熱中症対策は万全ですか？

事業場における熱中症対策はもとより、お一人お一人が健康管理に十分注意して、水分や適切な塩分補給など心がけましょう。

「【3】アラカルト」でご紹介しましたが、7月より当センターに新規職員が配置されました。どうぞよろしくお願ひします。

=====

配信の解除を希望される方は下記のアドレスからご連絡ください。

merumaga@yamanashis.johas.go.jp

-----

**【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】** <http://www.yamanashis.johas.go.jp>

-----