



やまなし産保メールマガジン第151号

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

令和3年6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】産業保健専門職（保健師）よもやま話
- 【6】センターからのご案内
- 【7】編集後記

---

## 【1】研修会・セミナー

今後の研修につきましては、「研修のご案内」にて、上半期の研修の確認ができます。ご利用ください。

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

産業医の皆様へ

集合研修は、日医認定産業医研修＜生涯研修＞の単位が取得できます（オンライン研修は単位は取得できません。）詳細は、「令和3年度研修・セミナー案内（上期）」にて確認できます。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/themes/sanpo/pdf/workshop2021.pdf>

7月・8月の研修

★オンライン（Zoom）研修★

[1]産業医学

題目 「新型コロナウイルス感染症予防と対策」

～最新の状況を踏まえた留意事項等～

日時 令和3年8月6日（金） 14時～16時

講師 藤井 充（産業保健相談員/産業医）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5109>

#### [7] 保健指導

題目 第2回産業看護職セミナー

「発達障害特性のある労働者への対応のヒント」

～職場でのつまづきへの対応を通して～

日時 令和3年7月30日（金） 14時30分～16時30分

講師 古野 素子（山梨障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5093>

題目 第3回産業看護職セミナー

「職場の健康問題の見せ方」

～健康課題を共有するための産業看護職の役割～

日時 令和3年8月24日（火） 14時30分～16時30分

講師 伊丹 幸子（健康科学大学 助教）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5111>

#### ★集合研修★

##### [1] 産業医学

題目 「新型コロナウイルス感染症予防と対策」

～最新の状況を踏まえた留意事項等～

日時 令和3年8月6日（金） 14時～16時

講師 藤井 充（産業保健相談員/産業医）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5109>

##### [3] 労働衛生工学

題目 「現場における安全衛生管理」

日時 令和3年8月26日（木） 14時～16時

講師 助松 行夫（産業保健相談員/山梨労働局 労働基準監督官〈非常勤〉）

依田 武雄（産業保健相談員/健康運動指導士）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5112>

##### [4] メンタルヘルス

題目 「精神的な不調を抱えた人への職場でのサポートについて」

日時 令和3年7月7日（水） 14時～16時

講師 後藤 由美子（産業保健相談員/公認心理師）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5079>

題目 「職場のメンタルヘルス対策とハラスメント対策」

日時 令和3年7月8日（木） 14時～16時

講師 八巻 俊道（メンタルヘルス対策促進員/社会保険労務士）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5080>

題目 「ストレスチェック制度を実施してから働きやすい職場に向けて」  
～これから始める職場環境改善～

日時 令和3年8月3日（火） 14時～16時

講師 長田 暢子（産業保健相談員/公認心理師）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5108>

#### 〔5〕労働衛生関係法令

題目 「新型コロナウイルスに関連しての休業の要否と労働時間について」

日時 令和3年7月2日（金） 14時～16時

講師 岡村 光男（産業保健相談員/弁護士）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5078>

題目 「第13次労働災害防止計画」と「働き方改革における産業保健」

日時 令和3年7月21日（水） 14時～16時

講師 筑山 忠（山梨労働局 健康安全課）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5083>

#### 〔6〕カウンセリング

題目 「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～  
＜Ⅱ期シリーズ：4回＞Ⅰ期－4回目

日時 令和3年7月16日（金） 14時～16時30分

講師 中村 幸枝（産業保健相談員/産業カウンセラー）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5082>

#### 〔7〕保健指導

題目 「職業生活と健康寿命」  
～勤労者層が取り組むべき課題～

日時 令和3年7月28日（水） 14時～16時

講師 小田切 陽一（山梨県立大学大学院 特任教授）

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5084>

#### 〔11〕産業保健関係者の事例検討

題目 「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＞Ⅰ期－4回目  
日時 令和3年7月14日（水） 14時～16時30分  
講師 菅 弘康（産業保健相談員/臨床心理士）  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5081>

題目 「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＞Ⅱ期－1回目  
日時 令和3年8月18日（水） 14時～16時30分  
講師 菅 弘康（産業保健相談員/臨床心理士）  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/5110>

---

## 【2】産業保健トピックス

---

●「令和3年度両立支援コーディネーター基礎研修」日程を公開しました（労働者健康安全機構）

令和2年度に引き続きオンライン形式での研修開催いたします。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1968/Default.aspx>

●「事業場における労働者の健康保持増進計画助成金」を公開しました（労働者健康安全機構）

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1944/Default.aspx>

●有害物ばく露防止補助金のご案内（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_17832.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_17832.html)

●職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイドを更新しました（日本産業衛生学会）（再掲）

「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」第5版 改訂 2021.05.12

<https://www.sanei.or.jp/?mode=view&cid=416>

●職域接種に関するお知らせ（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_shokuiki.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_shokuiki.html)

●予防接種の実施に関する職域接種向け手引き（初版）（令和3年6月8日）（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000789452.pdf>

◆新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省）（更新）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

◇新型コロナウイルス感染症に関する重要なお知らせ（山梨労働局）（更新）

[https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/home/sintyaku\\_itiran\\_coronavirus.html](https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/home/sintyaku_itiran_coronavirus.html)

◇新型コロナウイルス感染症に関する総合情報（山梨県）（更新）

[https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/coronavirus/info\\_coronavirus.html](https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/coronavirus/info_coronavirus.html)

○新型コロナウイルス感染症に関するQ & A（厚生労働省）（更新）

⇒一般の方向けQ & A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

⇒医療機関・検査機関向けQ&A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00004.html)

⇒企業（労務）方向けQ&A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html)

⇒労働者の方向けQ&A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00018.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html)

◆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）

○労働災害発生状況（死傷災害比較表）「令和3年・令和2年1～5月」（更新）

[https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei\\_toukei/saigaitoukei\\_jirei/toukei/5-1.html](https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei_toukei/saigaitoukei_jirei/toukei/5-1.html)

○死亡災害発生状況（更新）

[https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei\\_toukei/saigaitoukei\\_jirei/5-2.html](https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/jirei_toukei/saigaitoukei_jirei/5-2.html)

---

### 【3】アラカルト

---

★令和2年度11月「過重労働解消キャンペーン」の重点監督の実施結果（山梨労働局）

[https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/news\\_topics/houdou/houdouR30526.html](https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/news_topics/houdou/houdouR30526.html)

★8月以降の雇用調整助成金の特例措置について（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/r308cohokurei\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/r308cohokurei_00001.html)

●新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_kenkoujoukyoutyousa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_kenkoujoukyoutyousa.html)

●新型コロナワクチンの副反応疑い報告について（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_hukuhannou-utagai-houkoku.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_hukuhannou-utagai-houkoku.html)

●自治体・医療機関向けの情報一覧（事務連絡）（新型コロナウイルス感染症）2021 を更新しました（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00214.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00214.html)

●新型コロナワクチンの開発状況について（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00223.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00223.html)

●第 35 回新型コロナウイルス感染対策アドバイザーボード(令和 3 年 6 月 23 日)の資料を掲載しました（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00256.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00256.html)

---

#### 【4】産業保健相談員の窓

---

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 31> 実は多いんです！

～～～食品作業の腰痛防止～～～

Q：食品工場の衛生管理者です。炊飯担当者に腰痛が多発しています。改善策としてはどのようなことが考えられるでしょうか。

A：食品工場の多くは立ち仕事です。また、大量の食品を製造するため、作業スピードが求められます。ライン作業の場合は流れを頻繁に止めることはできないため、何時間も立ちっぱなしになることも多く、下を向いて作業することが多いため、腰に負担がかかります。

相談者の事業場では、炊飯担当者の作業として、重いお釜（20kg）を運ぶことが毎日3食毎何回もあるとのこと。腰部に負担のかかる重量物を取り扱う作業では、作業の一部でも自動化することが望ましいといえます。適切な動力装置等により自動化を進め、それが困難な場合は、台車、補助機器の使用等により人力の負担を軽減することを原則とします。例えば、ローラーコンベヤや台車・二輪台車などの補助機器や道具を用いるなどして、省力化を図ります。

人力による重量物の取扱いとして、満18歳以上の男子労働者が人力のみにより取り扱う物の重量は、体重のおおむね40%以下となるように努めます。荷姿の改善等として、重量がかさむ場合に小分けにして、小さく軽量化します。

作業姿勢及び動作としては、重量物を取り扱うとき、急激な身体の移動をなくし、前屈やひねり等の不自然な姿勢はとらず、かつ、身体の重心の移動を少なくする等できるだけ腰部に負担をかけない姿勢を心がけます。その他、必要に応じて腰部保護ベルトの使用も検討して下さい。

健康管理としては、重量物取扱い作業に常時従事する労働者に対して、当該作業に配置する際及びその後6月以内ごとに1回、定期的に、腰痛の健康診断を実施してください。

また、重量物取扱い作業に常時従事する労働者に対し、適宜、筋疲労回復、柔軟性、リラクセーションを高めることを目的として、腰痛予防体操を実施することも効果的です。

詳しくは「職場における腰痛予防対策指針」を参照してください。

☆腰痛防止は多くの企業の課題です。腰痛を制するものは、労災を制す、是非健康職場を目指して下さい。

「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

---

先日、産業看護職セミナー「働く人の睡眠障害の基礎知識」を開催いたしました。

今回の研修は、睡眠障害の基本と、検査や治療など睡眠外来の実際について学び知ることができたと同時に、受診に至る前に産業看護職としてどのような支援ができるのかを改めて考える機会となりました。

竹内先生は講義の中で、睡眠障害は、睡眠障害以外の問題とも絡みあい、それを整理す

ることから始まり、どうにも取り除けない要因と付き合いながら治療をする、複雑な問題であるとお話されていました。

例えば日中の眠気、そのことが社会生活にどのように影響するのかということが問題で、生活に影響しない人にとっては大きな問題ではない、治療は必要ない、単純に言ってしまえば働く人だから問題になること。

「運転業務でなければ」「高所など危険な場所での作業がなければ」、また「交代勤務でなければ」「苦情処理係でなければ」「VDT 作業がなければ」と環境の調整が容易に行えれば解決するのではないかと予想できることはたくさんあります。

職場環境の調整に関しては、夜間勤務には高照度光照射や勤務中の仮眠をとれる体制づくり、生体リズムを同調させやすいシフト、また労働者への教育として、夜勤から帰宅の際に光を遮るサングラスを利用したり、日中の遮光や遮音、カフェインの入った飲み物の取り方など取り組みはすでにされているところも多いのではないのでしょうか。

先生のお話の中では、結局「眠れない」と睡眠外来を受診する方には、「眠りたいので薬が欲しい」「薬を飲まずに眠れるようになりたい」といった、受診者の希望に沿った治療にならざるを得ない、受診前にまずは基本的な「睡眠障害対処の 12 の指針」に沿った睡眠指導をしていただきたいとお話がありました。

それだけですべてが解決するわけではありませんが、まずは基本のところをしっかり取り組むということは大切なことですし、お金を掛けなくてもできる「情報提供」「教育」は導入しやすいと思います。受講者アンケートにも、「早速、安全衛生委員会で情報提供したい」「加齢で睡眠が変化することが説明できると、『眠れない』と訴える人が正常であることで安心できることもあるかもしれない」など、具体的な活動に結び付けるイメージをしていただけた感想がありました。

「眠れない」という言葉から、労働者の話をよく聞き、職場環境や労働者個人の背景を知る産業看護職が、医療機関に結び付ける前にできることもまだまだありそうです。

自分を振り返っても、恥ずかしながら相談者の言葉を言葉のままとらえて「失敗した!」と反省した経験があります。相談者の言葉に隠れた問題、時には思い込みやあふれる情報に惑わされる相談者に寄り添いながら、手間をかけて軌道修正し、相談者が自分自身の健康課題に向き合えるような支援が大事ではないかと感じました。

労働者は、基本的には働くことのできる健康レベルの方がほとんどです。長いお付き合いの中で、産業看護職だからできる支援を「睡眠」というテーマから改めて考える機会となりました。今回は、医療の側面からのセミナーでしたが、交代勤務者の健康管理については、職場環境改善の取り組みを行っている企業のお話など、人事労務担当者や産業看護職が共有できる研修機会を作りたいとも思いました（これは私の課題です）。

次回、第 2 回産業看護職セミナーは 7 月 30 日（金）です。テーマ「発達障害特性のある労働者への対応のヒント」講師は、古野 素子先生（独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 山梨障害者職業センター主任障害者職業カウンセラー）です。

「産業保健専門職」

保健師 小川 理恵



---

## 【6】センターからのご案内

---

### ★図書・研修用機器★

#### ○貸出について

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。

詳細は、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>

#### ○新着図書のご案内

### ★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。

相談員と相談日はこちら

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

---

## 【7】編集後記

---

東京オリンピックの会場の観客数上限を原則的に定員の50%以内で最大1万人とすることが正式決定されました。感染状況が悪化し、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発令された場合は、無観客も含めて対応を取るとのことです。

山梨県内でも、東京オリンピックに向けて、聖火リレー、合宿の受入れなどの準備がすすめられ、県勢では卓球女子団体、レスリング・グレコ、レスリング・フリー、カヌースプリントで代表に決まっています。

さて、野菜の中でも6月～8月に収穫されるものを「夏野菜」と呼んでいるそうです。特に夏野菜は、ビタミン類やカリウム、カロテンなどが含まれ、ビタミン類は疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあり、夏バテ予防や改善に効果が期待できます。また、カリウムはむくみの予防や改善、カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力を維持するはたらきがあると言われています。

「夏野菜」を食べて夏バテを予防しましょう！！（小林）

---

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](mailto:info@yamanashis.johas.go.jp)

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

---