



やまなし産保メールマガジン第147号

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

令和3年2月26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/maimagazine>

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

当センターの研修における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策については、ホームページの「令和2年度 産業保健関係者に対する専門的研修の実施方法について」
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/> でお知らせしております。ご確認をお願いします。

研修・セミナー実施予定一覧については、「研修のご案内」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar>

研修会場は、山梨県医師会館1階多目的エリアです。別会場の場合は、別途記載します。

●令和3年3月～4月度実施予定研修

〔1〕産業医学（一般健康管理）

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4月16日（金） 14時～16時

講師 藤井 充（産業医）

[日医認定産業医単位：生涯・専門 申請中]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4968>

[5] 労働衛生関係法令

題目 「今後の法改正と安全衛生との関わりについて」

日時 令和3年4月28日（水） 14時～16時

講師 雨宮 隆浩（特定社会保険労務士）

[日医認定産業医単位：生涯・更新 申請中]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4970>

[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-1回目

日時 令和3年4月23日（金） 14時～16時30分

講師 中村 幸枝（産業カウンセラー）

[日医認定産業医単位：生涯・専門 申請中]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4969>

[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>Ⅲ期-4回目

日時 令和3年3月10日（水） 14時～16時30分

講師 菅 弘康（臨床心理士）

会場 山梨県医師会館 2階 会議室

[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/4929>

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-1回目

日時 令和3年4月14日（水） 14時～16時30分

講師 菅 弘康（臨床心理士）

会場 山梨県医師会館 2階 会議室

[日医認定産業医単位：生涯・実地 申請中]

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4967>

【2】産業保健トピックス

●さんぽセンターWebひろばを開設しました（労働者健康安全機構）

産業保健総合支援センターが行う具体的な事業内容について、俳優の谷原章介さんが紹介する動画（「さんぽセンター篇」、「地さんぽ篇」、「メンタルヘルス篇」）が公開されています。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

●動画「会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染予防のためのポイント」を作成しました（労働者健康安全機）

動画により、会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げる5つのポイントを紹介しています。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1923/Default.aspx>

◆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

◇「新型コロナウイルス感染症」関連について（山梨労働局）（更新）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/newpage_00289.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

○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

⇒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

⇒企業（労務）方向けQ&A

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

<各種相談窓口>

○新型コロナ感染症の影響による特別労働相談窓口（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000601062.pdf>

○厚生労働省の電話相談窓口（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#denwa

新型コロナウイルス感染症に係る相談窓口

電話番号：0120-565653（フリーダイヤル）

受付時間：9時00分～21時00分（土日・祝日も実施）

○新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口等（山梨県）

https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/coronavirus/info_coronavirus_consultation.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月」（更新）

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

【3】アラクルト

★新型コロナウイルスワクチンの接種の実施について（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=g3trYvf-USnXXMMRY>

★新型コロナワクチンについて（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=i3Njav_2WSHFVMoZY

★新型コロナウイルスの接種実績（厚生労働省）

今まで接種が行われた新型コロナワクチンの接種回数や施設数などの情報をお届けします

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=0ys7MqeuAXmHDJVBY>

★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/haishin/u/l?p=n2dvBG1EMp7LX0INY>

●「多様な働き方」導入支援セミナーの動画を YouTube 厚生労働省チャンネルに掲載しました（山梨労働局）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/koyoukankyou/_120609.html

●令和3年度の雇用保険料率について（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000108634.html>

●中小企業・小規模事業者等のみなさまへ 「2021年4月から中小企業でも正社員と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差は禁止になります！」(山梨労働局)

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/part-tanjikan_douitsu.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27> 三密でなくても！

~~~~第3種有機溶剤は最低でも全体換気を~~~~

Q：第3種有機溶剤を使用してカップ食品の表面印刷をしています。

ワンフロアに印刷機が数台あり、印刷部に上方吸引式フードが設置され、集合ダクトで屋外に排気しています。換気量が適切であるかはどのように判断しますか？

A：使用溶剤は、紫外線硬化インキ、洗浄用シンナー、薄め液及びアルコール（エタノール）ということで、ほぼ第3種有機溶剤に相当します。

有機則第6条には、「作業場所に、有機溶剤の蒸気の発散源を密閉する設備、局所排気装置、プッシュプル型換気装置又は全体換気装置を設けなければならない」とあります。

その中でも、一般的に局所排気装置が多く採用されています。

貴社の場合、既に上方吸引式フードが設置されていますが、法定の制御風速は確保できていない状態です。

そこで、全体換気装置として最低ラインの風量が確保されているか、有機則第17条に基づいて検討してみます。

全体換気装置の換気量（ $Q$ ： $?$ /min）は、 $Q=0.01W$  から求めます。

ここで、 $W$ は、作業時間1時間に消費する有機溶剤等の量（g）です。

上式から計算で求めた換気量以上のファンが設置されている場合、適切であると判断することになります。

☆なお、吸気用の開口部があり、換気用に新鮮な空気が十分導入されていることの確認・点検も大切です。

「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

---

2月10日、今年度最終の産業看護職セミナーを開催いたしました。

年度末に向けてお忙しい中、今回も静岡、長野からも参加いただき、禁煙対策について環境整備だけでなく労働者個人への禁煙アプローチを中心に、各自の支援を振り返りながら、自らの支援へのヒントを見つけることができたセミナーとなりました。

産業看護職セミナーでは、テーマについて参加者同士の情報交換と講義内容を深めあうための話し合いの時間を多く設定しています。毎回、多くが一人職場で日々奮闘する看護職が、自分の活動とそこにある思いを言葉にして伝え、自身の活動を振り返ることができるグループワークで得られる学びの大きさを感じます。今回は特に、参加しているそれぞれの看護職が、自分の活動をふりかえりながら、自分の強み・弱みについて飾ることなく発言して下さる参加姿勢に、胸が熱くなる思いがしました。

講義では、岡本先生から、喫煙対策の最新情報や禁煙外来での支援についてお話をいただき、禁煙外来の現場から、外来を訪れる労働者は、心に問題を抱えていることもおおく、その心の問題へのアプローチの必要性を感じて診療にあたっている中で、健康診断の保健指導や外来通院での限られたアプローチだけでなく、事業所におけるアプローチも大切だと感じているというお話から、それぞれの事業所の状況を共有しました。健康経営に取り組む事業所、何年か前からスモーカーライザーを活用した健康教育を導入している事業所、禁煙対策が形骸化していることから調査を実施したという事業所、個別の支援に本格的に取り組みたいという事業所、状況は様々でしたが、皆さんに共通するグループワークでの個別支援のキーワードをまとめましたので、皆さんも一緒にお考え下さい。

### 【私の姿を見ると、こそこそ隠れる労働者をどうみるか】

経験・勤務年数が長くなると、良くも悪くも労働者との距離が近くなっているだけに、厳しめの声掛けになっているかも。看護職の存在が抑止力になっている？保健師の立ち位置は確立している？でも、労働者から近づいてくるようなアプローチには課題有。

### 【若い人のたばこを吸わない理由「そんな時代じゃない」も大切な理由】

健康が一番大切、しかし労働者がたばこを吸わない・やめようと思う理由はどこにあるのか考える事も必要。「かっこよくない」「お肌に悪い」「不経済」、個々に大切なものは違うし、年代によって受けてきた「たばこ教育」も違う。アプローチを個別に変えていく必要もある。「健康」だけで攻めないのもポイント。

### 【喫煙所の花が消えた…成功者に活躍してもらおう】

喫煙所の花!ともいえる労働者が喫煙した。「最近喫煙所で姿をみないなあ」身近な方の成功体験は、関心をもってもらえることが多い。身近な誰かは影響大。「あの人ができるなら」「あの人が禁煙したなら自分もそろそろ」そんな影響力がある人が職場にはいる!看護職はその手の情報は抑えているはず。使わない手はない。「こんなに簡単にやめられるならもっと早くやめていれば…」そんな声は、漏らさず社内報に掲載。

【禁煙にかわるがん予防・食生活保健指導・最終的には禁煙、でも回り道も必要】

なぜ喫煙がいけないのか、わかっているけどやめられない。多くの病気の要因である喫煙。でも、大きな病気の予防は禁煙だけじゃない。吸ってしまったも、「せめてこれ食べてみよう」も可にして、焦って禁煙を押しつけない。健康管理をするのは労働者自身、看護職ができることは限界があることを心にとめて支援する。

【健保の補助金制度・ご褒美効果】

禁煙の話題になったときに、「ちょっとやってみる?健保で〇万円もらえるよ!」入り口の会話にもなる補助金制度。環境整備プラス個別支援の体制づくり。

岡本先生はグループワークの最後に、今やめられない人は、わかっているけどやめられない人。今年は例年以上にストレスの多い環境。喫煙者それぞれが抱えている健康問題に合わせた支援が必要で、喫煙者はメンタル不調者も多い。喫煙によって、一時的に離脱症状が改善するが、そのあと離脱症状でストレスが高くなることがわかっており、禁煙に成功した人はイライラが改善したと実感している人が多いが、そこに到達するまでが難しい。もともとストレスを感じやすい喫煙者には、禁煙する前にストレスマネジメントの方法を見つける支援も大切。ストレスとの付き合い方を支援してから次の段階で禁煙というステップもあるのではないかとアドバイスをいただきました。加えて、禁煙外来や健康診断など限られた機会ではかかわることのできない立場から、日々継続的にかかわることのできる産業保健スタッフの寄り沿った支援に期待し、これからも連携していきましょうとまとめていただきました。

企業の産業保健活動では、他の事業所の好事例が、全く同じ形ですぐに自らの活動に反映できるものではないことはもちろん、現場では会社の規模や経営者の方針、社風・歴史、事業内容、産業保健スタッフの状況など、それぞれに背景が異なり工夫や時間が必要です。予防活動の評価には時間がかかります。

WEBセミナーの開催で、会えなくても繋がるできるようになりました。次年度も引き続き産業看護職のつながりを大切に広げていきたいと考えていますので、ご意見、要望はいつでもお寄せください。

「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

貸出検索・貸出状況はこちらから

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

### ★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

---

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まります。

山梨県内では先行接種の対象となっている医療機関を皮切りに、3月中旬から医療従事者約3万人、4月1日以降に高齢者約25万人の接種が予定され、基礎疾患がある人や高齢者施設などの職員は、高齢者への接種が一定程度終わった段階で始まる見込みとなっており、優先接種対象者以外はワクチンの供給量などの状況を踏まえて接種時期が決まるとみられるとのことです。

さて、先日、人間ドックの結果が郵送されてきました。例年どおりの指摘事項がいくつかありましたが、あらためて体重、腹囲をみてみたところ、数年前と比べ体重が+0kg、腹囲が+0cmとなかなか数字となっていました。今まで食事、運動等あまり気にしていませんでしたが、年齢とともに身体に変化が出ているのでは・・・

健康第一です！ 生活習慣を改善しようと思っている今日この頃です。（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>

---