



やまなし産保メールマガジン第130号

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

令和元年9月27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）

■「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 212～213

■「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】「働き方改革推進法及び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」

（産業医）

【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>

■「過労死等の労災補償について」＜213＞

日時 令和元年11月 8日（金）14時～16時

講師 前嶋 正敬「山梨労働局 労災補償課 監察官」

[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/4310>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「受動喫煙防止施設の導入と実例」

～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

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：各講座 生涯・専門 1単位]

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 兩宮 隆浩「兩宮労務管理事務所 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>

■「歯と口の健康セミナー」

～カラダの健康はお口から～

<歯周病と全身の関係>

日時 令和元年11月12日(火) 14時～16時

講師 山田 幸「山梨県健康増進課 歯科保健主幹」

(山梨県口腔保健支援センター/歯科医師)

[日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位]

会場 山梨県立文学館 研修室

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4319>

■「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2回「脳血管疾患」

日時 令和元年11月19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)

[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/4326>

【D】メンタルヘルス研修

■「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 (公認心理士・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>

■「ストレスチェック制度に基づく職場環境改善について」

～職場環境改善に着手するための知識とスキル～

日時 令和元年11月26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」

(公認心理士・産業保健相談員)

[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/4329>

【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-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>

☆Ⅱ-4回目

日時 令和元年11月13日(水) 14時～16時30分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4322>

【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－２回目

日時 令和元年１０月１８日（金）１４時～１６時３０分

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

☆Ⅱ－３回目

日時 令和元年１１月１５日（金）１４時～１６時３０分

詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4324>

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１２月２０日（金）１４時～１６時３０分

【２】産業保健トピックス

◆石綿関連疾患診断技術研修会（基礎・専門研修）のご案内

石綿の一般的な知識から画像診断のポイントまで、経験豊富な専門医がわかりやすく解説いたします。認定産業医の単位取得対象の研修です。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4296>

◆11月は「過労死等防止啓発月間」です（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177422_00004.html

○過労死等防止啓発ポスター

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000549716.pdf>

○過労死等防止啓発パンフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000549720.pdf>

○過労死等防止啓発リーフレット（PDF：854KB）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000549721.pdf>

◆「過重労働解消キャンペーン」を11月に実施します。（厚生労働省）

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

○令和元年度過重労働解消キャンペーンの概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000549724.pdf>

○過重労働解消キャンペーンポスター

<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000549728.pdf>

○過重労働解消キャンペーンパンフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000549744.pdf>

◆山梨労働局管内における労働災害発生状況（山梨労働局）

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

◆働き方改革特設サイト（支援のご案内）（厚生労働省）

「働き方改革関連法」に関する制度解説動画の配信開始（続編も順次配信）

<https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/index.html>

◆トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト（厚生労働省）

荷主企業向け、トラック運送事業者向けのコンテンツを多数掲載

<https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/>

◆令和元年9月10日 国の風しん対策 活用セミナー（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_06630.html

○風しんから社員と お客様を守るために

<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000546223.pdf>

○定期健診等でクーポン券を 利用できるようにするには

<https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000546225.pdf>

◆治療と仕事の両立支援を実現するために（メディカルノート）

<https://medicalnote.jp/features/johas>

◆市立甲府病院に「治療と仕事の両立支援（出張）相談窓口」を開設しています。

毎月第3火曜日（要予約）に、山梨産業保健総合支援センターの両立支援促進員（社会保険労務士又は看護師）が面接にて相談をお受けします。

患者（労働者）のみならず、患者（労働者）を雇用している事業者等からの相談にも応じます。なお、市立病院以外の医療機関で治療をされている方も、ご利用可能です。

【相談日】毎月第3火曜日 午後1時から午後4時（予約制）

【相談場所】市立甲府病院1階 総合相談センター内 相談室

【相談費用】無料です。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4190>

◆労災疾病等医学研究普及サイト（労働者健康安全機構）

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

○「産業中毒」について

http://www.research.johas.go.jp/22_sanchu/index.html

http://www.research.johas.go.jp/22_sanchu/thema01.html

○「女性医療フォーラム」について

<https://www.kantoh.johas.go.jp/news/tabid/73/Default.aspx?itemid=1518>

○「働く女性の健康」

https://www.research.johas.go.jp/22_jyosei/

○「就労支援と性差」

<https://www.research.johas.go.jp/shurou/thema01.html>

【3】アラカルト

☆あなたの職場は感染症対策について万全ですか？

近年、感染症の流行が社会的に大きな問題になることも多く、職場で感染者が発生した際に対応を誤ってしまうと、感染者の増加によって企業活動を大きく阻害することにもつながりかねません。このことから職場における感染症対策の強化はすべての職場において早急に取り組むべき課題でもあります。

このような背景の下、感染症から職場・従業員を守るための具体的な対策について研修・セミナー下記により実施します。

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

☆歯と口の健康づくりに取り組みましょう！

生涯を通じて、生き生きと元気に過ごすためには、自分の歯で食べることがとても大切です。

近年、生活習慣病の一つである歯周病が心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病等に深く関わっていることが明らかになってきました。

については、歯と口の健康セミナーを開催しますので、みなさまのご来場をお待ちしております。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/4319>

◎山梨県最低賃金が変わります！（山梨労働局）

～1時間 837円へ～

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/4294>

◎10月は「年次有給休暇取得促進期間」です（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11911000/000548629.pdf>

◎労働安全衛生法関係免許を申請される皆様へ（厚生労働省）

～免許証送付用封筒に貼付ける切手の金額が変更されます～

消費税率変更に伴い、10月1日から郵便料金に変更され、労働安全衛生法に基づく免許証の郵便発送料金（定形郵便、25g以内、簡易書留）が392円から402円に引き上げられます。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000104880.html>

◎研修会のご案内（女性労働協会）

女性労働協会では、厚生労働省から委託を受け、母性健康管理推進支援事業を行っています。今年度は産業医や産業保健スタッフの方を対象とした「母性健康管理研修会」を全国で開催します。

<「母性健康管理研修会」東京会場>

- ・日時：令和元年10月23日（水）
- ・場所：人事労務会館 3階 大会議室（東京都品川区大崎 2-4-3）
- ・内容：職場における母性健康管理について、妊産婦の女性労働者への留意点や法制度等について解説、事例検討によるグループワークなど

東京会場ほか北海道、宮城、神奈川、愛知、大阪、広島、福岡で開催します。

詳細、申込は以下URLからご覧ください。

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

お問合せ：03-3456-4410

【4】産業保健相談員の窓

【連載シリーズ 第10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10> 二つの顔をもつ物質！

～～～硫化水素の二段階規制（特化則・酸欠則）～～～

Q：硫化水素ガスの「管理濃度1ppm」と、酸欠作業主任者として測定する際の「10ppmを超えてはいけない」との規制について、分かり易く説明してください。

A：約 60,000 の化学物質は有害性に基づいて以下のように規制されています。

「禁止物質」は製造等が禁止されているもので、石綿が代表的なものです。

「第 1 類物質」は特化則の規制を受け、製造する際には厚労大臣の許可が必要なため別名許可物質ともいいます。「有害物抑制措置を必要とする物質」は特化則、有機則、鉛則などの規制を受け、疾病を防ぐために一定の局所排気装置等の有害物抑制措置を求められます。

「有害物抑制措置を必要とする物質」に含まれる物質をさらに分類して「特化物の第 2 類物質」とされる範疇にお尋ねの硫化水素は属します。そして、硫化水素は化学物質として、唯一、二段階規制を受ける物質となっています。

作業環境測定結果を評価する際には指標である管理濃度を使います。硫化水素は、現在 1ppm に設定されています。これを満たすために、特化則に局所排気装置等を設置して発生源対策を行う規定があります。この場合の作業指揮は選任された特定化学物質作業主任者が執ります。

一方、槽などの中に入っただけの汚泥除去作業等では濃度が 1ppm を超えてしまいます。このような特殊な作業場所は、酸欠則において、第二種酸素欠乏危険場所と定義されています。酸欠作業主任者の指揮のもと、換気等を行い、10ppm 以下を保った状態で入槽することになります。測定器は 10ppm を超えた場合に警報を発して知らせますので退避します。

☆ 物質も生き物、時や所によって見せる表情が違います。その性質を知って、状況に相応しい対応を心掛けましょう。そう、人と人とのコミュニケーションのように。

【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

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。そして、夏から秋への季節が移り、健康面では寒暖の差が激しくなることに体が対応できず、自律神経のバランスが崩れる「秋バテ」対策が必要な季節です。体を冷やしていた夏から「温活の秋」へ…。体を温める生活を意識しましょう。

特に女性は男性と比較して、筋肉量が少なく、血管が細く心臓の心拍出力が弱いなど、低体温になりやすく「冷え性」の方が多いです。

寒さを感じると、体内の熱を外に逃がさないように末梢の血管が収縮し、手足の「冷え」につながります。体内の熱を末端まで、うまく運べなくなるからです。

体温が下がると血流が悪くなり、肩こりや頭痛、おなかの調子が悪い、疲れが取れないなどの「なんとなく不調」から抜け出せず、心の元気もなくなっていきます。

体を温める方法には、適度な運動をして筋肉を動かすこと、暖かい飲み物や生姜や唐辛子など体をあたためる食品を摂るなど体の中から温める方法と、温めのお湯にゆっくりつかったり衣類を調整したり外側から温める方法があります。

少し前になりますが、8月30日から31日にかけて開催された、リレー・フォー・ライフ・ジャパン甲府で「治療と仕事の両立支援総相談コーナー」を開かせていただきました。リレー・フォー・ライフとはがん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指す活動です。

今回のイベントは、がんと24時間向き合うサバイバー（がん体験者）を、リレーウォーキングを通じて応援するもので、年々参加者は増え、今年は700人以上の方が参加されたそうです。毎年、8月の最終の金曜日・土曜日に山梨県立大学池田キャンパスで開催され、山梨は今年で4回目。暗くなると、ウォーキングコースの足元に並べられたルミナリエに蠟燭の炎が揺れ始めます。紙袋で作られたルミナリエには、サバイバーご自身や家族のメッセージが書かれていました。

リレーウォークに参加しながら、アロマで癒されたり、体のメンテナンスをしたり、おいしいものでお腹を満たしたり…関心のある方は、ぜひ足を運んでいただき、温かい気持ち・前向きな気持ちを持ち帰っていただきたいと思います。

前振りが長くなりましたが、どうして「温活」の話題に、このイベントを紹介したかと言いますと、これからの季節、このイベントで紹介されていた「玄米ハーブカイロ」を毎日お疲れの皆さん、冷え性に悩む皆さんにお伝えしたいと思ったからです。

「玄米ハーブカイロ」は、山梨県看護協会の貢川訪問看護ステーションのブースで紹介していたもので、実際にステーションでケアする患者様の体を温めるために利用されているものだそうです。

当日は500円で、日本手ぬぐい4分の1の大きさのカイロを作る体験ができました。

材料は、炒った糠・玄米・塩・ヨモギ・陳皮など。

当日の材料も、訪問看護ステーションの方が春にはヨモギを摘んだり、訪問先で分けていただいたハーブを乾燥させたりして調達した手間のかかった、気持ちのこもったものです。電子レンジが用意されていて、1分半加熱したカイロは、ふわふわの感触と、糠の水分の効果か、じんわり暖かさが持続します。

手足の冷え、肩こり、睡眠、おなかの調子が悪いなど、自分の体調に応じて、ブレンドするハーブをチョイスして作るのもよいかもしれません。

また、目を使う仕事で目を休めたい方はアイピローサイズ、肩こりがある方は両肩にかけられるような大きさを工夫するのもよいですね。

関心のある方は、山梨県看護協会のHPを参考に、秋の夜長に「ちくちく」針仕事を楽しんではいかがでしょうか。

【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】

●関係法令

【02-0173】安衛法便覧Ⅰ（令和元年度版） 第Ⅰ巻 法令編

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/4332>

【02-0174】安衛法便覧Ⅱ（令和元年度版） 第Ⅱ巻 法令編・様式・指針編

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/4333>

【02-0175】安衛法便覧Ⅲ（令和元年度版） 第Ⅲ巻 行政通達編

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/rent/4334>

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

9月、台風15号の直撃で千葉県では甚大な被害が発生しました。家屋の屋根は吹き飛び、木々や電柱が根元から何本も折れ道路を寸断している、そんな映像を見て愕然としました。2週間を経過してもなお、停電や断水が解消されない地域があるなど、被災地域の方々のご心労はいかばかりであったかと推察いたします。地球温暖化の影響なのでしょうか、記録的な猛暑、局地的な豪雨、竜巻の多発、台風の強大化など、昔に比べて気象状況が変化し、また自然災害に伴う被害も以前と比べて大きなものになってきているように思います。自分自身、ライフラインの復旧の遅れも想定した準備や対策をしておく必要があると思いました。

さて、早いもので、もう10月です。朝晩、過ごしやすくなりました。一日の中での気温の変化が激しく、また、夏の疲れが出てくる頃です。寒暖差で体調を崩さないよう、健康管理に努めてまいりましょう。

10月1日から10月7日は全国労働衛生週間です。

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」です。9月の準備期間から取組をいただいているかと思いますが、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図りましょう。

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>
