



やまなし産保メールマガジン第115号

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

平成30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。

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8月までの計画です。なお、上半期（4月～9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」をご確認ください。

[<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）

■「防ごう！ロコモティブシンドローム」

～ロコモ・サルコペニア対策～

内容 人間誰しもが、加齢に伴い心身機能が低下（虚弱化）していきます。なかでも骨、関節、筋肉の部位になんらかの支障をきたすと運動障害や転倒といった要支援・要介護状態のきっかけとなるため、今のうちに、高齢社会を乗り越える備えをしましょう。本研修では簡単なセルフチェックや体力チェックを行った後、強化法（実技）についてもご紹介します。

日時 平成30年7月5日（木）14時～16時

講師 依田 武雄「（公財）日本健康スポーツ連盟 主任研究員」
（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/3441>

■「肥満予防の重要性」

～①食生活の観点から～（昨年度開催した内容と同様です）

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7月10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/3442>

■「健康診断と労働者の健康管理について」

内容 健康診断の検査項目や検査結果についての考え方、及び、健康診断結果を基に産業医の職務上留意しておきたい点、事後措置等について説明します。

日時 平成30年7月26日（木）14時～16時

講師 齋藤 順一「齋藤医院 院長」
（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/3447>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修196、197

■「必見！労働安全衛生行政の最近の動向について」＜196＞

内容 厚生労働省、山梨労働局で取り組んでいる労働災害防止対策、最近の労働災害の発生状況、労働安全衛生行政に関する法令や取組、各種健康障害防止対策などの基本的な事項について解説します。

日時 平成30年7月24日（火）14時～16時

講師 島谷 浩「山梨労働局 健康安全課 課長」

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/3446>

■「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方法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>

【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>

【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つながります。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>

【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

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Ⅱ
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Ⅰ】

☆Ⅰ－4回目

日時 平成30年 7月11日（水）14時～16時30分

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3443>

【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>

実施予定日程

☆Ⅱ－2回目

日時 平成30年 9月12日（水）14時～16時30分

☆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Ⅱ

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Ⅰ】

☆Ⅰ－4回目

日時 平成30年7月20日（金）14時～16時30分

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3445>

■「パワハラ未然防止に役立つコミュニケーション研修」

内容 「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」の企業調査において、パワハラに関連する相談がある職場に共通する特徴として「上司と部下のコミュニケーションが少ない職場」を挙げる企業が多くありました。

本講座ではパワハラの基本的な理解と、パワハラ未然防止に役立つ日頃のコミュニケーションの取り方やパワハラにならない伝え方について実習を通して学びます。

日時 平成30年7月3日（火）14時～16時

講師 樋口 しのぶ（産業カウンセラー・メンタルヘルス促進員）

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・実地 3単位

申込 <http://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3440>

【2】産業保健トピックス

◆職場における熱中症予防対策マニュアル（平成30年度版） ※改訂されました。

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkkyoku/manual.pdf>

◆平成29年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況（全国）」（確報）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000208979.html>

◆石綿障害予防規則等の一部を改正する省令（平成30年厚生労働省令第59号）

【6月1日施行】

・石綿ばく露防止対策に必要な分析・教育用の石綿等を入手しやすくする等の改正が行われました。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/hourei/dl/180528-01.pdf>

・石綿障害予防規則など関係法令等については、こちらをご覧ください（厚生労働省 HP）
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/sekimen/jigyo/ryuujikou/index.html

検索キーワード例：「石綿障害 関係法令」

※パンフレットのページへのリンクもあります。

◆禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/addition.html>

◆平成 30 年版自殺対策白書

本体⇒ <http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/18/index.html>

概要⇒ <http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/18-2/index.html>

◆第 9 次粉じん障害防止総合対策について（リーフレット）

http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudouki_junkyokuanzeneiseibu/0000212513.pdf

◆平成 29 年度 石綿による疾病に関する労災保険給付などの請求・決定状況（速報値）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000212928.html>

【3】アラカルト

☆労働者の健康障害防止対策にご活用ください！

地域産業保健センターでは、労働者 50 人未満の小規模事業場の事業者の方や労働者の方を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導サービスを提供しています。

今般、講師に産業医をお迎えし下記内容の研修を実施しますので、事業場の規模に関係なく大勢の方の参加をお待ちしています。

テーマ：「健康診断と労働者の健康管理について」

講師：齋藤順一先生（産業医／産業保健相談員）

日時：平成 30 年 7 月 26 日（木） 14 時～ 16 時

場所：山梨産業保健総合支援センター 研修室

（甲府市徳行 5-13-5 山梨県医師会館 1 階 研修室Ⅱ）

対象者：産業保健関係者・本研修に関心のある方 等

受講料：無料

※詳細につきましては、【1】研修会・セミナーの欄をご参照ください！

□ラベル・SDS活用促進事業（平成30年度厚生労働省委託事業）

平成28年6月1日より改正労働安全衛生法が施行され、労働災害を防止するために一定の危険有害性のある化学物質の取扱いに対して、リスクアセスメントの実施や、譲渡提供時に容器へのラベル表示が義務化されましたが、対応にお困りの各事業者や担当者の皆様から無料電話相談、各事業場への訪問支援を実施しております。

（1）化学物質管理の無料相談窓口のご案内はこちら

http://www.technohill.co.jp/wp/wp-content/uploads/H30_TEL_leafv3.pdf

（2）化学物質のリスクアセスメント訪問支援のご案内はこちら

http://www.technohill.co.jp/wp/wp-content/uploads/H30_houmon_leafv2.pdf

詳細は、受託者（テクノヒル株式会社）のホームページをご確認ください。

<http://www.technohill.co.jp/>

□職場における熱中症予防に関する講習会（平成30年度厚生労働省委託事業）

詳細は受託者（テクノヒル株式会社）のHPをご確認ください。

http://www.technohill.co.jp/chemic/h30_hp/

□労災疾病等医学研究普及サイトのご案内

独立行政法人労働者健康安全機構では、労働災害の発生状況や行政のニーズを踏まえ、労災補償政策上重要なテーマや新たな政策課題について、時宜に応じた研究に取り組んでいます。「労災疾病等医学研究普及サイト」では、平成26年から平成30年末までの4年間、労災病院グループ等で取り組んでまいりました労災疾病等医学研究の研究成果について掲載しています。

今回は、研究テーマ「アスベスト（石綿健康管理手帳データベースにおける肺癌・中皮腫等の発生頻度に関する研究）」を紹介します。

<http://www.research.johas.go.jp/asbesto2015/thema01.html>

本研究では、石綿健康管理手帳検診によって多数の中皮腫、肺癌症例が診断されており、その診断時年齢は73歳前後が最も多く、職業歴は配管作業や造船所内作業など石綿中等度以上のばく露作業が多いことを明らかにしております。

また、中皮腫及び肺癌においては、診断後の予後が比較的良いことから石綿健康管理手帳検診による早期発見、治療開始の重要性を示しております。詳細については、当サイトで御確認ください。

研究報告書⇒ <http://www.research.johas.go.jp/asbesto2015/thema01.html>

なお、独立行政法人労働者健康安全機構では、石綿関連疾患に関する高い知見と経験を有する労災病院の医師が講師となり、石綿特有の専門知識の習得や読影技術の向上を目的とした産業医等を対象とする研修会を産業保健総合支援センターとの協働により各都道府県で毎年開催しております。

今年度の研修会開催に係る詳細については、順次、独立行政法人労働者健康安全機構のホームページに掲載されますので、御確認ください。

【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7月）

□産業医学

平成30年7月18日（水）13時30分～16時30分 井上

平成30年7月 4日（水）10時～13時 岡本

平成30年7月12日（木）15時～17時 刑部

平成30年7月27日（金）13時～15時 金子

□労働衛生工学

ホームページでご確認ください。13時30分～16時30分 望月

□保健指導

平成30年7月23日（月）15時～17時 小田切

□メンタルヘルス

平成30年7月12日（木）14時～17時 平田

□カウンセリング

平成30年7月 4日11日12日18日25日（水）13時～16時 後藤

平成30年7月 6日13日27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

紫陽花の花が色鮮やかに街を彩っています。青紫やピンクの小花が寄り集まって丸くこんもりとした形は手まりのようで何ともかわいらしく癒されます。

私事ですが6月に梅シロップと梅酒を仕込んでみました。毎日ビンをゆすって攪拌しては、梅の表情をうかがっています。梅シロップのほうは早くも梅エキスが抽出され、

水や炭酸水で薄めるととても爽やかな風味です。夏バテ・疲労回復にもよいとか？

さて、皆様の事業場では熱中症対策は進められていますか？

山梨労働局発表の県内の熱中症発生状況を見ますと、屋外のみならず屋内でも発生しています。熱中症は、気温のみならず湿度等も関係します。WBGT 値（暑さ指数）を測定し、作業ごとの基準値を超えるおそれがある場合は、WBGT 値の低減化を図る等、熱中症対策を徹底しましょう！

また、熱への順化の有無が、熱中症の発生リスクに大きく影響します。7日以上かけて、熱へのばく露時間を次第に長くするようにしましょう。

特に、梅雨明けには急激な WBGT 値の上昇が想定されますが、熱への順化ができていないことが多く熱中症発症のリスクが高まります。WBGT 値に応じ、作業の中断等、適切な対策が求められます。

さらに、これから夏休みの時期となりますが、夏休み明けも熱順化がリセットされてしまうので、それを踏まえた対策を講じて熱中症を防止しましょう！

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>
