



やまなし産保メールマガジン第122号

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

平成31年1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】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

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31年3月までの計画です。なお、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。

[ <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。

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）

---

■「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について」

～産業医・産業保健機能の強化～

内容 長時間労働やメンタルヘルス不調などにより健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談等が確実に実施されるようにし、産業保健機能を強化するとともに、産業医の独立性や中立性を高めるなどにより、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康確保のためにより一層効果的活動を行いやすい環境を整備するため労働安全衛生法が一部改正され、平成31年4月1日から施行されます。本研修は、産業医を対象に産業医・産業保健機能の強化等について解説します。

日時 平成31年2月6日（水） 14時～16時

講師 八巻 俊道（社会保険労務士）

会場 富士・東部保健福祉事務所 大会議場

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3769>

■「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について」

～産業医・産業保健機能の強化～

内容 長時間労働やメンタルヘルス不調などにより健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談等が確実に実施されるようにし、産業保健機能を強化するとともに、産業医の独立性や中立性を高めるなどにより、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康確保のためにより一層効果的活動を行いやすい環境を整備するため労働安全衛生法が一部改正され、平成31年4月1日から施行されます。本研修は、産業医を対象に産業医・産業保健機能の強化等について解説します。

日時 平成31年2月7日（木） 14時～16時

講師 八巻 俊道（社会保険労務士）

会場 中富総合会館 視聴覚室

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3771>

■ 「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について」

～産業医・産業保健機能の強化～

内容 長時間労働やメンタルヘルス不調などにより健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談等が確実に実施されるようにし、産業保健機能を強化するとともに、産業医の独立性や中立性を高めるなどにより、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康確保のためにより一層効果的活動を行いやすい環境を整備するため労働安全衛生法が一部改正され、平成31年4月1日から施行されます。本研修は、産業医を対象に産業医・産業保健機能の強化等について解説します。

日時 平成31年2月14日（木）14時～16時

講師 八巻 俊道（社会保険労務士）

会場 甲州市民文化会館 第2研修室

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3772>

■ 「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について」

～産業医・産業保健機能の強化～

内容 長時間労働やメンタルヘルス不調などにより健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談等が確実に実施されるようにし、産業保健機能を強化するとともに、産業医の独立性や中立性を高めるなどにより、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康確保のためにより一層効果的活動を行いやすい環境を整備するため労働安全衛生法が一部改正され、平成31年4月1日から施行されます。本研修は、産業医を対象に産業医・産業保健機能の強化等について解説します。

日時 平成31年2月21日（木）14時～16時

講師 八巻 俊道（社会保険労務士）

会場 山梨県医師会館 講堂

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3773>

---

【B】衛生管理者等レベルアップ研修204～205

---

■ 「粉じん作業場・有機溶剤作業場の作業環境管理」＜衛生管理者等レベルアップ研修205＞

内容 粉じん作業場や有機溶剤作業場を有する事業所の作業環境管理のポイント等を労働衛生工学の専門家が解説します。

日時 平成31年2月22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 研修室

日医認定産業医単位：生涯・実地 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3783>

■「労働安全衛生法の理解を深める」＜衛生管理者等レベルアップ研修 204＞  
～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31年2月27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 研修室

日医認定産業医単位：生涯・更新 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3787>

---

【C】事業者・労働者向けセミナー

---

■「がんをもつ労働者と職場へのより良い支援のために②」

～治療と就労のバランスを支えるヒント～

内容 近年、増えているがんを持つ労働者が、治療と就労のバランスがとれるようにすることを目指して、どのような支援が望まれるか、どのように支援を進めるかについて、事例検討も含め解説します。

日時 平成31年2月26日（火）14時～16時

講師 前澤 美代子「山梨県立大学 准教授」  
(がん専門看護師・産業保健相談員)

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3785>

---

## 【D】メンタルヘルス研修

---

### ■「職場での雇用管理とメンタルヘルス対策」

～発達障害のある方及びメンタルヘルス不調者への対応～

内容 ①発達障害の特性に応じた関わり方について基礎知識を紹介します。

②メンタルヘルス不調により休職となった方の職場復帰のポイントと障害者職業センターで行っている職場復帰支援（リワーク支援）について紹介します。

日時 平成31年2月8日（金）14時～16時

講師 堂本 朗子（山梨障害者職業センター 上席障害者職業カウンセラー）

日高 幸徳（山梨障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー）

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3775>

### ■「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～

内容 事業者に対して義務付けられたストレスチェック制度については、その結果を集団ごとに分析して職場環境改善に活用することが重要となっています。本研修では、これから職場環境改善を始めようとしている事業場の担当者向けに、職場環境改善をどのようにスタートするのか、その方法等について学んでいただきます。

第1部 「講義」

ストレスチェック制度における職場環境改善の進め方の基礎について

第2部 「グループワーク」

職場環境改善のハードルとこれから乗り越える工夫について

日時 平成31年2月20日（水）14時～16時

講師 長田 暢子（メンタルヘルス対策促進員・産業保健相談員・臨床心理士）

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

日医認定産業医単位：無

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3781>

---

## 【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 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Ⅲ】

#### ☆Ⅲ－3回目

日時 平成31年 2月13日（水）14時～16時30分  
申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3777>

#### ☆Ⅲ－4回目

日時 平成31年 3月13日（水）14時～16時30分  
申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3789>

---

### 【F】産業カウンセリング研修

---

#### ■「職場の人間関係」

～お互いが支え合うコミュニケーション～

内容 心の病の原因の第1位は「職場の人間関係である」と言われています。ご自分のコミュニケーションスキルを磨き、楽しい仕事をしませんか。

日時 平成31年2月19日（火）14時～16時

講師 後藤 由美子（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 研修室

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3779>

#### ■「職場のメンタルヘルス”ハラスメントのない職場をつくる”」

～聴く・伝えるコミュニケーション～

内容 職業生活におけるストレス等の原因トップは、「職場の人間関係の問題」です。意見の対立や価値観の違いは、時にはハラスメントに発展してしまうこともあります。相手との違いを聴く自分の視点や受け止め方を柔軟にし、働きや

すい職場環境をつくることをテーマにした研修です。

日時 平成31年3月19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 研修室

日医認定産業医単位：生涯・専門 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3791>

---

## 【2】産業保健トピックス

---

- ◆「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」新プログラム（Ver. 3.0）を公開  
（厚生労働省）

- 「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ダウンロードサイト  
<https://stresscheck.mhlw.go.jp/#note>

- ◆リーフレット「治療と仕事の両立支援を応援します」のご案内  
「山梨県地域両立支援推進チーム」における山梨県長期療養労働者支援担当専門家会議  
（事務局 山梨労働局）において、「治療と仕事の両立支援を応援します」のリーフレット  
【事業者向け】【労働者向け】を作成しました。

- 事業者向け（PDF）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2017/03/3b4dc053f262adb51f90d4e2239ee254.pdf>

- 労働者向け（PDF）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2017/03/884f6775cc3472254e7719986b7c01d0.pdf>

※当センターホームページ内の「治療と職業生活の両立支援」内の「山梨県地域両立支援推進チーム」に掲載してあります。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/2832>

- ◆労働者死傷病報告の様式が改正されました（厚生労働省）

== 施行日：平成31年1月8日 ==

○労働者死傷病報告の様式が改正されました（リーフレット）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000368231.pdf>

○労働者死傷病報告（休業4日以上）様式

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki jun/anzeneisei36/17-download.html>

◆山梨労働局管内における労働災害の発生状況

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3852>

○労働災害の発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000372183.pdf>

○死亡災害発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000372163.pdf>

◆第17回医師の働き方改革に関する検討会 資料（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_03296.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03296.html)

◆平成30年度第1回労働安全衛生法における特殊健康診断に関する検討会 議事録（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02893.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02893.html)

◆平成30年度 全国厚生労働関係部局長会議資料（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2019/01/tp0107-1.html>

---

### 【3】アラカルト

---

☆ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進について

医薬品には、一般の薬局・薬店で販売されている「一般用医薬品」と、医療機関で診察を受けたときにお医者さんから処方される「医療用医薬品」があります。さらに、「医療用医薬品」は、先発医薬品と後発医薬品とに分かれていて、後発医薬品はジェネリック医薬品とも呼ばれています。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される、「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、（先発医薬品と）同等の効き目がある」と認められた医薬品です。先発医薬品に比べて薬の値段が5割程度、中にはそれ以上安

く



なるものもあるため、一人ひとりの自己負担や国民医療費の抑制にもつながります。詳細につきましては、下記アドレスからアクセスしてください。

○山梨県

<http://www.pref.yamanashi.jp/eisei-ykm/kouhatsu.html>

○厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou-iryuu/iryuu/kouhatu-iyaku/index.html>

◎山梨県内の最低賃金が改正されました！（山梨労働局）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3855>

●山梨県最低賃金

時間額 810円（効力発生日：平成30年10月3日）

●山梨県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額 890円（効力発生日：平成30年12月15日）

●山梨県自動車・同附属部品製造業最低賃金

時間額 896円（効力発生日：平成31年1月3日）

※詳しくは、山梨労働局賃金室（電話055-225-2854）又は最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

◎労災疾病等医学研究普及サイトのご紹介（労働者健康安全機構）

労災疾病等医学研究普及サイト URL

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

○「じん肺」テーマ（平成30年度開始）URL

<https://www.research.johas.go.jp/jinpai2018/>

○じん肺診断技術研修について URL

<https://www.research.johas.go.jp/jinpai2018/kenshu.html>

○「騒音、電磁波等による感覚器障害」分野 URL

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

== 「じん肺」テーマ（平成30年度開始） ==

■「じん肺」とは

じん肺とは石炭などの炭素原料や、アルミニウムなどの金属の粉じんを吸うことで、肺が硬くなり、呼吸が困難になる疾病です。代表的な症状は咳、痰、喘鳴、息切れです。また、じん肺にかかると肺結核や肺がんなどの合併症への罹患リスクが増大します。

■じん肺の状況について

じん肺は現在、じん肺健康診断などの制度が整備されたため、患者数自体は減少傾向

にあります。しかし、現在も 55 万人の労働者が粉じん作業に従事しているため、じん肺について研究を行い、疾病について解明していくことは、労災を防止するためにも、労災を迅速に認定するためにもとても重要なことです。

#### ■労働者健康安全機構での研究

当機構では過去、じん肺の合併症や診断方法について研究を行ってきました。

今年度からは新たに3つの研究項目を設定し、じん肺の労災認定の迅速・適正化に寄与することを目的とします。

- ①続発性気管支炎における濃性痰中エラストアーゼ測定
- ②じん肺における間質性肺炎の合併頻度に関する研究
- ③MRIによるじん肺大陰影と肺がんの鑑別

詳しい研究内容は、「労災疾病等研究普及サイト」をご覧ください。

<https://www.research.johas.go.jp/jinpai2018/>

また、当機構では医師対象のじん肺診断技術研修を毎年開催しています。

詳細はこちら

<https://www.research.johas.go.jp/jinpai2018/kenshu.html>

== 「騒音、電磁波等による感覚器障害」分野（第1期～第2期研究）について ==

第1期～第2期の「騒音、電磁波等による感覚器障害」分野（感覚器障害分野）研究では、勤労者の高齢化に伴い糖尿病を持つ労働者が増加している中、糖尿病網膜症が重症化する前の効果的な治療法について研究を行いました。

第1期研究においては、仕事を続行しながらでは容易に病院を受診できない現状や、仮に視力が回復しても職場復帰が困難となる可能性が明らかとなり、いかに「失職しないように治療するか」が網膜症治療の重要な課題であることが明らかとなりました。

いわゆる「就業と治療の“ジレンマ”」です。

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

第2期研究では、過去に登録された糖尿病網膜症症例における治療別（経過観察、光凝固、硝子体手術）の視力予後について調査を行いました。

[https://www.research.johas.go.jp/22\\_kankaku/index.html](https://www.research.johas.go.jp/22_kankaku/index.html)

その結果、硝子体手術は糖尿病の病態を改善させ、さらに長期間安定させることができる可能性がある治療法であることが示唆されました。また、従来の「20ゲージ（20G）」から「25ゲージ（25G）」というより細かい手術器に変更することで硝子体手術の低侵襲化を図り、入院日数の変化を評価したところ、25Gのほうが著明に短縮しており、早期に職場復帰につながる手術法であることが分かりました。

◎「荷主と運送事業者の協力による取引環境と長時間労働の改善に向けたセミナー」を開催します（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_03124.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_03124.html)

---

#### 【4】産業保健相談員の窓

---

☆肥満（体重増加）にはなっていませんか？

忘年会、クリスマスや年末年始が過ぎましたが、皆様の体重はいかがですか？

体重計に、乗ってみましたか？

おいしい洋食やおせち料理、クリスマスケーキ、和菓子、おもち、おしるこ、甘酒などおいしい食べ物がデパートやスーパーにも並んでいたり、手土産でいただいた甘くおいしい洋菓子和菓子など、家庭にも町にもおいしいものがあふれている時期ですね。皆さんはどれくらい、体の中に入れましたでしょうか？

一方で、連日寒い日が続く、活動量は落ちてはいませんか？

摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが低下しやすいこの時期は、肥満になる危険がとて高い時期です。

少し体重が増えるだけならば問題ないですが、甘い食べ物の摂取や飲酒は、糖尿病や脂質異常症の悪化を招きます。また、体重増加により膝や腰の痛みを招くこともあります。

目の前に並ぶおいしいものを買すぎたり、家庭で目に付くところにあるスイーツを取りすぎないようにくれぐれも注意しましょう。目の前にあるから何となく買ってしまったり、お腹が空いている訳でもないのに何となく食べたりするのは止めましょう。

買い物に行くときには、極力空腹時は避けましょう。

家にある甘い食べ物を目に入りやすい場所から見えない場所に置くなどのちょっとした工夫で、食べる量を減らすことができます。

テーブルの上にお菓子やフルーツを置いて、それらをつまみながら、TV鑑賞などはしていませんか？ 座ったままや寝転んでのTV鑑賞の代わりに、ストレッチ体操スクワット、足踏みなど体を動かしながらのTV鑑賞はいかがでしょう？

ちょっとした工夫で、消費エネルギーを増やし、摂取エネルギーを減らすことができます。自分なりの工夫をしてみてください。

たんぱく質やビタミンをしっかり摂取し、バランスのよい食事をしっかり取り、インフルエンザなどの予防にも努めましょう。

【産業保健相談員（産業医学）】

上野原市立病院

医師 岡本 まさ子

#### 【連載シリーズ 第2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2＞ 愛される食品は愛される職場から！

～～～食品製造における有機溶剤の使用について～～～

Q：食品製造業です。有機溶剤の酢酸エチルを使用しています。甘味料を作るために混合機に酢酸エチルの純物質液体を原料の一つとして投入します。食品の中に入れるのですが、この場合有機則の適用を受けますか。

A：有機則の適用は次の3条件が重なった場合に受けます。

- ①屋内作業場であること。
- ②5%を超える有機溶剤を使用していること。
- ③有機溶剤業務を行っていること。

まず、工場内で混合機を使用しているため①に該当します。次に、100%に近い酢酸エチルを購入して投入するため②にも該当します。最後に、有機則に列挙された有機溶剤業務の中の‘口’に該当するか否かの点です。‘口’には

『染料、医薬品、農薬、化学繊維、合成樹脂、有機顔料、油脂、香料、甘味料、火薬、写真薬品、ゴム若しくは可塑剤又はこれらのものの中間体を製造する工程における有機溶剤等のろ過、混合、攪拌又は加熱の業務』

とあります。この中では、甘味料の製造工程における混合業務に相当すると思われます。

したがって、今回の場合①～③までのすべて条件に該当することになり、有機則の適用を受ける事となります。有機溶剤作業主任者の指揮のもとに適切な作業を行うことが望まれます。なお、有害性については、SDS（Safety Data Sheet；安全データシート）で確認することができます。

☆食品は、直接消費者の口に入るもの。製品の質の向上などが図られると同時に、製造者側の安全衛生にも十分な配慮がなされることがより良い製品製造に繋がることでしょう。

【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

産保センターの事業PRを目的に、労働基準協会が主催する巡回健康診断の会場で「地域産業保健センター・健康相談コーナー」を開設しています。

「健康相談コーナー」は、初めての試みですし、業務の途中で健康診断を受けているのですから、ゆっくり相談をしようという方は限られています。

それでも、座ってお話しされていく方もいらっしゃいますので、受診するほどではないけれど、健康について気になっている事がある方には利用していただけます。

健康診断を受ける時間は、働く皆さんが健康について意識が高くなる貴重な時間です。この機会に、少しでも自分の健康についてプラスになることをもって帰っていただこうとできるだけ多くの方に声を掛けます。プライバシーの問題がありますので、ただただ並んで待つ場面では、声が掛けられませんので、受診者が一人で座っている止血タイムは、お声掛けのチャンスです。

採血が終わってホッとしている心理も手伝ってか、止血時間では話し足りないほど質問してくださる方もいらっしゃいます。

また、若い男性はお声掛けしても「特にないです」と答える方がほとんどですが、お手元の健康診断受診票をちょっと覗かせていただいて、「赤血球いつも多いですが、タバコを吸っていますか？」など声をかけると「え～、どうしてわかるの？」と驚いたり、昨年までの健診結果のパーフェクトな履歴から「健康に気をつけているのですね」と伝えると健康法を教えてくださいたりする方もいらっしゃいます。

60歳代の女性に声をかけた時のこと、「健康について気になっている事はありますか？」と声をかけると、「健康のことじゃないのですが、体重は2kg増えちゃっているのに身長が5センチも小さくなっていたの」と。いやいや、まさに健康のこと。女性は身長と体重から、自分の容姿という視点でお話をされたのです。

私からは、身長の変化から骨粗鬆症についてお話しをして、一度検査をすることをおすすめしました。女性は、色白で華奢。風貌から、日光を浴びる時間も少なく、食が細かいのか制限したのか、運動をする機会も少なかったのではないかと想像しました。

声を掛け、返ってきた言葉に、その方の健康問題を見つけることもまた私たちにできる事だと思います。おひとりおひとりに関心を持って接することで、短い時間でも健康サービスを提供できることもあります。

身長は健康診断の項目の中で、軽視されがちですが、年齢を重ねた労働者が増えていく中では、腰痛や転倒骨折等の要因となる骨粗鬆症のチェックも必要です。40歳以上の女性には、1度は骨粗鬆症の検診をお勧めいただきたいと思います。

特に閉経後の女性は、可能であれば1年に1度検診を受けるとよいとされています。骨密度の検査は、お住まいの地域の広報やホームページ、保健センター等に問い合わせするなどして確認できます。

県の健康増進課では毎年「市町村がん検診等対象年齢・自己負担額一覧表」で、骨粗鬆症検診はもちろん、肝がん検診・婦人科検診・歯周疾患検診・前立腺がん検診など、事業所で受検する機会の少ない検診を含め、各市町村の健康診断のサービス内容を案内してい

ます。産業保健スタッフは、持っている役立つ情報だと思います。利用方法等の詳細は各市町村にお問い合わせください。

【産業保健看護職】

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>

※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。

---

## 【7】新着図書のご案内

---

### 【今月の新着図書】

#### [全般]

- 01-0456 治療と仕事の両立支援ハンドブック
- 01-0457 嘱託産業医のためのQ&A
- 01-0458 健康教育・労働衛生教育 55選
- 01-0459 産業保健ハンドブック

#### [関係法令]

- 02-0170 生きた安全衛生委員会の運営のために
- 02-0171 石綿障害予防規則の解説
- 02-0172 特定化学物質障害予防規則の解説

#### [健康管理]

- 04-0241 働く人の健康状態の評価と就業措置・支援

#### [作業管理]

- 06-0076 科学物質による爆発・火災を防ぐ

#### [産業心理学]

- 07-0178 ストレスチェックを活かす 元気な職場づくり



【回答】

労働安全衛生法上は特段の定めはありませんが、労働安全衛生規則第23条第2項において「委員会の運営について必要な事項は、委員会が定める」と規定されています。

したがって、事前に安全衛生委員会で定めておくこととなります。安全衛生委員会の設置や委員の構成要件が法に規定されている主旨を鑑みて、例えば「全委員の3分の2以上かつ労使各委員の2分の1以上」とする等、安全衛生委員会でよく話し合って決定してください。

なお、決定した成立要件は、安全衛生委員会規程等に規定するようにしてください。

---

【9】編集後記

---

2019年、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、今年は改正労働基準法や改正労働安全衛生法など、働き方改革関連法が施行されます。当センターでは2月に「産業医」を対象とした研修「働き方改革推進法に伴う改正労働安全衛生法等について～産業医・産業保健機能の強化～」を県内4会場において開催いたしますので、産業医の皆さまには奮ってご参加の程よろしくお願い申し上げます。

また、働き方改革関連法の施行に伴い、皆さまの事業場ではその対応に取り組まれていることと思います。「時間外労働の上限規制」や「年次有給休暇の付与」等が注目されがちですが、労働者数50名以上の事業場では、「産業医・産業保健機能の強化」への対応にも目を向け、事業場として対応できるようにしましょう。

さらに、ストレスチェック制度の施行から4年目を迎えますが、皆さまの職場における実施状況はいかがでしょうか。ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集团的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。つまり、単に、ストレスチェックを実施して本人に結果を通知するのみならず、集団分析結果を活用して職場の環境改善へつなげることが求められています。そのような中、「集団分析結果を衛生委員会で共有したが、集団分析結果をどのように活かせばいいの?」、「職場環境改善をどのように進めればいいの?」、「私たちにもできるの?」といった疑問をお持ちの担当者の方もおられるのではないのでしょうか。当センターでは、2月に研修「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～」を開催いたしますので、是非、奮ってご参加の上、職場環境改善への取組にお役立てください。

今年も、皆さまのお役に立てますよう職員一同取り組んでまいります。

よろしくお願いいたします。

---



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

---