



やまなし産保メールマガジン第119号

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

平成30年10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。

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/maillmagazine>

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12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)

■「料理カードを活用して望ましい食事のあり方を考える。」

内容 バランスのとれた食事とはどういう食事をいうのか、実物大 料理カードを活用して、日常の食事を選択し、それをパソコンで診断し、肥満度などの体型と食事摂取量から、アドバイスし、これからの望ましい食生活の実践に役立てていただきます。

日時 平成30年11月20日(火) 14時～16時

講師 田草川 憲男「山梨学院短期大学 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・専門 3単位

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3623>

■「Life is Motion 生きることは動くこと！」

～健康寿命の延伸のために動くことから始めよう～

内容 <運動器疾患>

健康寿命を奪う3大原因は、認知症、脳血管疾患、そして運動器疾患(転倒・骨折、関節疾患等)です。これらを予防するためには、古くから指摘されているように「運動・栄養・休養」の3つが重要です。特に現在は、「運動」＝「動くこと」の意味を再認識すべき時です。人間は「動物」であることを、改めて考えてみましょう。3回の研修を実施し、それぞれの疾患の重み付け(運動との関係)を少しずつ変えて行います。

具体的には、1. 認知症(9月25日)、2. 脳血管疾患(10月15日)
3. 運動器疾患(12月20日)です。

日時 平成30年12月20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)

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 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3671>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修201

■「労災保険制度の概要と業務上疾病の認定基準について」<201>

内容 労災保険への請求は、墜落や転倒などの事故による負傷が多くを占めています
が、近年は、長時間労働などによる脳・心臓疾患や精神障害などの疾病による
請求件数が増加しています。県内、全国的な労災請求の状況や、職業性疾病な
ど、最近の労災補償制度の概要などについて説明します。

日時 平成30年11月9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」

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 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3617>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「健康はお口から」

～定期的に歯科検診を受けましょう！～

内容 近年、歯周病と糖尿病、歯の数と健康寿命といった、歯と口の健康が全身の健
康に与える影響が指摘されています。学校保健法で高校卒業までは定期的に歯
科検診が行われています。卒業後、就職先で健康診断は実施されても、歯科検
診は実施されていないのが山梨県の現状です。

健康増進法に基づく40歳からの歯周病検診までの間、歯科検診はありません。
しかし、40歳では既にトラブルが始まっています。40歳までの間の歯と口の健
康管理が重要です。

そこで、企業や事業所で歯科検診を行って頂く必要があるため、歯と口の健康
の大切さを説明します。

日時 平成30年10月30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」

（山梨県口腔保健センター/歯科医師）

会場 山梨県立文学館 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/3552>

■「職場における受動喫煙防止対策」

内容 平成27年6月から受動喫煙防止措置が努力義務となりました。事業者及び事
業場の実情に応じた適切な措置の例や助成金などについて解説します。

日時 平成30年11月7日（水）14時～16時

講師 岡本 まさ子「上野原市立病院 医師」

（産業保健相談員）

会場 山梨県立文学館 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/3594>

■「発達障害傾向のある労働者への配慮と支援」

内容 平成28年4月施行の「改正障害者差別解消法」により、企業には障害者への合理的配慮の提供義務が課せられました。アスペルガー症候群やADHDなど発達障害をもつ労働者への配慮・支援について考えていきます。

日時 平成30年12月7日（金）14時～16時

講師 林 史子「こころの発達総合支援センター 主任」

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/3663>

【D】メンタルヘルス研修

■「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」

内容 職場では様々な精神的不調を抱えた人が発生しますが、その人たちへのサポートが適切に行われると、働く人たちの安心感、職場への所属感を高めることとなります。研修では、職場での予防的な取り組み、精神的な不調を抱えた人へのサポートなどについて、お話しをします。

日時 平成30年11月28日（水）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 1階 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/3625>

【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Ⅱ】

☆Ⅱ－４回目

日時 平成30年11月14日（水）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3619>

【シリーズⅢ】

☆Ⅲ－１回目

日時 平成30年12月12日（水）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3665>

実施予定日程

【シリーズⅢ】〈お申し込みは、FAXでお願いします〉

☆Ⅲ－２回目

日時 平成31年 1月 9日（水）14時～16時30分

☆Ⅲ－３回目

日時 平成31年 2月13日（水）14時～16時30分

☆Ⅲ－４回目

日時 平成31年 3月13日（水）14時～16時30分

■「精神科主治医と産業保健スタッフとの連携」

～症例を通じて～

内容 職場のストレス増大により産業医を含めた産業保健スタッフがメンタルヘルス不調者に対する機会が増えてきています。その様な状況の下、産業保健スタッフの皆さん、精神科医や心療内科医などの心の病の専門医とどのように連携していったらよいか悩んでいませんか？本研修では、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

日時 平成30年12月13日（木）14時～16時

講師 平田 卓志「山梨大学 助教」

（山梨大学附属病院精神科医・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

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/3669>

【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 2階 会議室
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－3回目

日時 平成30年11月16日（金）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3621>

☆Ⅱ－4回目

日時 平成30年12月21日（金）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3673>

■「職場のメンタルヘルス」

～メンタル不調者に対するコミュニケーション～

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。

日時 平成30年12月4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

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/3652>

【2】産業保健トピックス

◆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_00001.html

・「過労死等防止対策推進シンポジウム」の開催について

—47都道府県48会場（東京は2会場）で開催—

<https://www.p-unique.co.jp/karoushiboushisympo/>

※山梨会場は次のとおり

日時：平成30年11月29日（木）18：30～20：50（受付18：00～）
会場：ベルクラシック甲府 3F エリザベート（山梨県甲府市丸の内1-1-17）
定員：100名

- ・ 過労死等防止啓発ポスター（PDF）
<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000362233.pdf>
 - ・ 過労死等防止啓発パンフレット（PDF）
<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000362235.pdf>
 - ・ 過労死等防止啓発リーフレット（PDF）
<https://www.mhlw.go.jp/content/11202000/000362236.pdf>
- [過重労働解消キャンペーン特設ページ]
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign.html>

- ◆ 「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）
《実施期間：平成30年11月1日（木）から11月30日（金）までの1か月間》
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/campaign.html>
- ・ リーフレット『はたらき過ぎは危険信号、あなたも職場も』
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000361586.pdf>
- ◆ 石綿含有建材を建築物の解体時などに調査する者のための講習制度の創設（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177422_00002.html
- ◆ 「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」
～首都圏を中心に風しんの届出数が増加しています。～
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3648>
- ・ 風しん情報Q&A（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/
- ・ リーフレット『あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？』
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2018/10/78f587db04e22e444b717b5be060bdd1.pdf>
- ◆ 平成29年 ストレスチェック制度の実施状況（全国の状況）
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3645>
- ・ 厚生労働省取りまとめ結果はこちら（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01674.html
- ◆ 平成30年度肝疾患コーディネーター養成講習会の実施について（山梨県）
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3639>

- ・養成講習会チラシ（山梨県）

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/documents/h30chirashi.pdf>

- ・養成講習会日程表（山梨県）

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/documents/sukejyuru.pdf>

◆労働災害の発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000315859.pdf>

◆死亡災害発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000315843.pdf>

◆「受動喫煙防止対策助成金」のご案内（厚生労働省） 再掲載

- ・30年度版リーフレット⇒

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudouki-junkyoku/0000207335.pdf>

【3】アラカルト

□「健康増進法の一部を改正する法律」が公布されました！

ご存知のように受動喫煙対策を強化する内容を柱とした「健康増進法の一部を改正する法律」が平成30年7月25日に公布されました。

一般企業にとって気になるのは従業員に対する受動喫煙対策についてですが、これまで労働安全衛生法に基づいて行われてきましたが、健康増進法及び関係省令に基づいて講じていくことになりました。

詳細につきましては、厚生労働省のホームページ「受動喫煙対策」の中の「従業員に対する受動喫煙対策について」を御参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>

当センターにおきましては、11月7日（水）に「受動喫煙防止対策」についてのセミナーを開催しますので皆様方の受講をお待ちしています。

詳細につきましては、【1】の【C】事業者・労働者向けセミナー■「職場における受動喫煙防止対策」を御参照ください。

◎山梨県産業安全衛生大会が開催されました

平成30年10月2日、山梨県立文学館講堂において「平成30年度山梨県産業安全衛生大会」が開催され、県内事業場の事業者、労務・安全衛生担当者、産業保健関係者等、約350名の方々の参加を頂きました。

同大会では、『治療と仕事の両立支援』と題し、北里大学医学部公衆衛生学教授の堤

明純教授の特別講演等が行われました。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3680>

◎生涯現役社会の実現に向けた「地域ワークショップ」 再掲載

～高齢者のパワーを活かせ！！～のご案内

内容 年金支給開始年齢の更なる引き上げが予想される中、働けるうちはずっと同じ場所で働きたいという方が増えています。長く働き続けるためには、健康であることが必要です。山梨県内で高齢者の力を上手く活用できている事例や、長く健康に働き続けるために、今の私たちに必要なことについてお話を伺います。

日時 平成30年11月9日（金）14時～16時

会場 かいてらす（甲府市東光寺3-13-25）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3632>

・チラシ（申込書）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2018/09/1364fde13c25752009f2e78d15ac9069.pdf>

◎平成30年「就労条件総合調査」の結果を公表（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/jikan/syurou/18/dl/houdou.pdf>

対象：常用常勤者30人以上の民間企業（医療法人、社会福祉法人、各種協同組合等の会社組織以外の法人を含む）

・結果の概況

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/jikan/syurou/18/index.html>

◎「平成30年版労働経済の分析（通称『労働経済白書』）」の公表（厚生労働省）

平成30年版労働経済の分析—働き方の多様化に応じた人材育成の在り方について—

・本文 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/18/18-1.html>

・要約版 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/18/18-2.html>

【4】産業保健相談員の窓

今月は、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。

<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。

【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

<https://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おりますので、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11月）

産業医学

平成30年11月 8日（木） 15時～17時 刑部

平成30年11月14日（水） 10時～13時 岡本

平成30年11月16日（金） 14時～15時 金子

平成30年11月28日（水） 13時30分～16時30分 井上

労働衛生工学

平成30年11月28日（水） 13時30分～16時30分 望月

保健指導

平成30年11月26日（月） 15時～17時 小田切

メンタルヘルス

平成30年11月 8日（木） 14時～17時 平田

カウンセリング

平成30年11月14日21日（水） 13時～16時 後藤

平成30年11月 9日19日30日 13時～16時 中村

相談日について

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

◇+◇

☆☆寄せられた質問から☆☆

今月は、ありません。

【8】編集後記

日に日に涼しくなってきました。数カ月前の猛暑が嘘のようですね。

紅葉の季節となりましたが皆様はどこかへ紅葉を見にお出かけになりましたか。

さて、11月は「過労死等防止啓発月間」であり「過重労働解消キャンペーン」が実施されます。過労死等につながる過重労働などへの対応として、著しい過重労働や悪質な賃金不払残業などの撲滅に向けた重点的な監督指導や、全国一斉の無料電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」などが行われます。過重労働による健康障害を防止するために、事業者には、時間外・休日労働を削減し、労働者の健康管理に係る措置を徹底することが求められますが、労働者自身にも睡眠時間の確保や健康管理を意識することが求められます。

「睡眠負債」などという言葉を目にしますが、睡眠負債を返済しようと、週末に睡眠をまとめてとって疲労を完全に回復することはできず、日々しっかりと睡眠をとることが肝心だそうです。睡眠時間の確保と睡眠の質の向上に意識していきたいものです。

これから朝夕冷えてまいりますので、皆様、体調管理にくれぐれもお気をつけください。

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>
