



やまなし産保メールマガジン第120号

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

平成30年11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】産業保健職（保健師）四方山話
- 【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1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)

■「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きます。

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 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/3671>

■「働く人の健康・体力づくり」

内容 労働者の健康保持増進のための身体活動の意義及び、健康・体力づくり運動の事例を紹介するとともにその実際についても解説します。

日時 平成31年1月17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 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/3734>

【B】衛生管理者等レベルアップ研修202～203

■「労働者の健康を守るために」<衛生管理者等レベルアップ研修202>

～職場の環境改善 (メンタルヘルス不調・過重労働による健康障害防止対策及び労働時間の適正な把握) のために使用者が構すべき措置に関するガイドライン等) につ

いて～

内容 働く人の心の健康確保、過重労働による健康障害を未然に防ぐためには、現場における産業保健スタッフ、さらには人事労務担当者を加えたすべての産業保健関係者が基本的な産業保健対策を理解するとともに、労働安全衛生法を中心とした関係法令、指針やガイドラインに習熟している必要があります。本講では、労働衛生対策の基本に立ち、職場におけるメンタルヘルス対策、過重労働対策及び職場における労働衛生管理体制（衛生委員会の進め方）等、日々の活動の基礎知識や考え方について事例を交えながらお話します。

日時 平成31年1月25日（金）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 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/3738>

■「衛生管理者が行う労働者の健康管理」＜衛生管理者等レベルアップ研修203＞

内容 労働者の健康管理というと健康診断を実施するなどして、肉体的な健康を保つというイメージがあります。それも大切ですが、健康を損なわない働き方ができるように調整をしたり、職場環境を整えたりすることも必要です。（労働衛生の3管理）健康管理活動の中心となるのは産業医の先生になります。また、大手企業では医療の専門職である看護職を配置しているところもあります。しかしながら、多くの企業では看護職の配置はなく、産業医も嘱託契約で月1回程度の活動のため、難しい部分もあります。実際に企業内において中心的立場で活動を行っていくのは衛生管理者（50人未満は推進者）になります。本研修では、医療の専門職ではない衛生管理者（推進者）が労働者の健康管理をどの様に進めていけばいいのか、そのポイントおよび産業医との連携の仕方等についてお話いたします。

日時 平成31年1月29日（火）14時～16時

講師 高橋 英尚「山梨産業保健総合支援センター 所長」
（医師）

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/3740>

【C】事業者・労働者向けセミナー

■「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

■「マインドフルネスの効果を体験してみませんか！」

内容 マインドフルネスは、禅の瞑想をベースにしています。
呼吸、食べ物、飲み物、歩行などを通じて、今、このときの体の感覚に意識を向け、過去や未来にとらわれるのではなく瞬間の体験を大事にする心構えをつくるものです。うつ、不安に対して有効性のあるアプローチです。本講座では、専門家の臨床心理士がわかり易く解説します。

日時 平成31年1月21日（月）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 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/3736>

【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-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>

☆Ⅲ－２回目

日時 平成31年 1月 9日（水）14時～16時30分

申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/3727>

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－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えます。

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－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

◆平成30年度 年末年始無災害運動の実施について（山梨労働局）

実施期間：平成30年12月1日～平成31年1月31日

標語：『みんなで感謝の総点検 笑顔で迎える 年末年始』

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3723>

○年末年始無災害運動実施要綱はこちら（PDF）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/30_nenmatunensi_youryou.pdf

○年末年始無災害運動リーフレットはこちら（PDF）

https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/30_nenmatunensi_leaf.pdf

◆治療と仕事の両立支援の総合対策

厚生労働省は、働き方改革実行計画（平成29年3月28日、働き方改革実現会議決定）において、「病気の治療と仕事の両立を社会的にサポートする仕組みを整え、病を患った方々が、生きがいを感じながら働ける社会を目指す」とこととされたことを受けて、治療と仕事の両立の可能性がより一層拡大されるよう、「治療と仕事の両立支援の総合的対策」を定め、関係施策を総合的かつ横断的に推進することとしました。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/3731>

○治療と仕事の両立支援の総合的対策はこちら（PDF）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2018/11/b3a93d533ccf8cbff26416e92708b6c3.pdf>

○治療と仕事の両立支援の総合的対策の解説はこちら（PDF）

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2018/11/d17a0f0bae4b2d07e3367db4796a9180.pdf>

◆第12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_02350.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/3719>

○労働災害の発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000336753.pdf>

○死亡災害発生状況（山梨労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000336735.pdf>

◆「平成30年版過労死等防止対策白書」（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000138529.html>

◆「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ガイドライン」を公表（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000179592_00003.html

◆「個人サンプラーを活用した作業環境管理のための専門家検討会」報告書（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02129.html

◆第16回「女性医療フォーラム」の開催について（独立行政法人労働者健康安全機構）

○日時 平成30年12月22日（土） 13時00分～17時00分

○会場 ウィンクあいち 2階大ホール（名古屋市中村区名駅4-4-38）

【内容】

≪第1部 講演≫

女性ホルモンの働きとからだの変化を学ぶ [講師] 高尾美穂 先生

ココロのビューティーサポート 自分発見と素敵な対人関係 [講師] 芦原睦 先生

≪第2部 パワフルトーク≫

カッコいい女でいるために 病院との賢いつきあい方

[スペシャルゲスト] 矢野きよ実 さん

≪体験コーナー 11時00分よりご利用いただけます。≫

骨密度チェック、インボディ測定、乳がん自己検診コーナー

◆「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」【再掲載】

～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/kekaku-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>

【3】アラカルト

◇関東地方を中心に風しんの患者届出数が増加しています。拡大にご注意ください！

山梨県内でも8月に1例、9月に1例、10月5例、11月（20日現在）1例の8例が報告されています。今後も感染が拡大する可能性がありますので注意してください。

詳細につきましては、下記を参照してください。

山梨県

<http://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kansensyou/fuushinn.html>

山梨県感染症情報センター

<http://www.pref.yamanashi.jp/eikanken/kansensyosenta.html>

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/

◎山梨県特定最低賃金が変わります！（山梨労働局）

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の最低賃金が890円（効力発生日：平成30年12月15日）に改定されました。

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/000336900.pdf>

◎平成30年「高年齢者の雇用状況」集計結果（山梨労働局）

山梨労働局は、高年齢者を65歳まで雇用するための「高年齢者雇用確保措置」の県内における実施状況など、平成30年「高年齢者の雇用状況」（6月1日現在）を取りまとめました。

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamanashi-roudoukyoku/content/contents/houdou301116.pdf>

◎平成 30 年度 両立支援コーディネーター基礎研修が追加開催されます。 再掲載
受講希望者が多かったため、名古屋、神戸、横浜を会場に追加開催します。
日程等は以下の URL からご確認ください。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1246/Default.aspx>

なお、お申込やお問い合わせ先は、各会場の産業保健総合支援センターへお願いします。

会場ごとで定員や募集方法等が異なりますので、各会場の産業保健総合支援センターのホームページによりご確認ください。

【4】産業保健相談員の窓

精神科における診断の難しさ

精神科で診察を受けても、診断名が告げられないこともしばしばあります。これには、単に医者腕の問題があるとか、医者がいい加減であるという可能性を完全に否定するものではありませんが、まず初診で得られる情報には限りがあるため、関係者からさらに情報を得たり、経過をおってみないと判断が難しいという側面があります。単純に時間的な制約という以外に、本人もどこまで主治医になってくれた医者が信用できるのか、正直に話したときに馬鹿にされたり、責められたりしないか、そもそもどの情報が診断や治療方針を決める上で大切な情報なのか患者本人には判断が難しいこと、自分自身で自分の病気の症状への自覚が乏しい場合があること（病識が乏しいこと）、自分が病気であることを認めたくないという心理から自分の病状判断に不利な情報は出たくない気持ちが働くことなど様々な要因が影響する可能性があります。

具体的な診療場面では、患者や家族、職場の関係者などとの信頼関係を構築しつつ（信頼関係が良好であるほど良質な情報が得やすくなる）、家族や職場の関係者からの情報を得つつ、本人から得た情報と間にずれがないかなども確認していき、暫定的な診断や病因についての仮説を元に薬物療法を含めた治療を進めてみて治療反応をみながら、徐々に診断を固めていくようなこととなります。治療初期の段階では、診断書の病名を『抑うつ状態』などの状態像診断に留めることもあります。企業側もそれでは困るからと治療の早い段階から具体的な診断名の情報提供を求めてくることもあります。情報が不十分な中でひとまずの診断をつけようとするれば、操作的な診断（ICD-10 や DSM-5 など横断面での症状を

主体に診断する方法）をとることになるため、診断と治療方針が解離しやすくなることを企業側も理解しておく必要があります。実際に信頼関係が構築されてくる中で、実は以前から幻聴があったけれど、知り合いや家族に相談したら、なにをおかしなことを言っているんだと叱責されたので、あまりそのことには触れない方がいいと思ったなどといった話が後々になって語られ診断を再考することもあります。治療過程で軽躁状態が確認されう

つ病から双極性障害に診断変更となることもありますし、不特定多数の人間関係において対人関係上の問題が繰り返されることからパーソナリティに問題がありそうだと考えられるようになることもあります。

実際の主治医の頭の中では、現在の暫定診断に基いて治療を進めながら、新たな情報により診断や治療方針を修正していくという作業が前提とされているということを念頭においておくと、わかりにくかった主治医の診断についての説明がいくらかわかりやすいものになるかもしれません。

【産業保健相談員】山梨大学医学部医学科

精神神経医学・臨床倫理学講座

平田 卓志

【5】産業保健専門職（保健師）よもやま話

はじめまして。産業保健専門職として7月より着任いたしました保健師の小川と申します。

遅ればせながら、産業保健専門職として、日々の活動の中で感じたことや共有したい事柄を中心にお伝えし、働く方の健康に携わる皆さんと繋がりたいと考え、今月から「産業保健専門職よもやま話」をスタートさせました。私自身、以前勤務していた事業所に看護職は1人でしたので、職場の産業保健スタッフとの連携とは別に、他の事業所のスタッフとの交流により知ることのできる、社風や業務内容によって工夫された活動の情報は大変興味深いものでした。読者の皆さんからお寄せいただいた、情報、ご意見ご感想なども「よもやま話」でお伝えできたら幸いです。

さて、産保センターの研修参加者の皆さんとも、徐々に顔見知りになってきました。

あるとき、事業所で働く看護職から「健康診断の結果、生活改善してほしい方がいらっしやるのですが、忙しいのか保健指導の時間をなかなかとってもらえないので、どうしたいのか…」とのお話がありました。

産業保健スタッフがかかわる方の多くは、基本的には「労働できる健康状態」ですから、健康への関心が高い方ばかりではありませんし、接客業や現場を移動して作業をする方など、予定通りの保健指導が約束できる環境にない事もあります。

しかし、私は事業所に勤務していた頃、「事業所」だからこそのアプローチのしやすさも感じていました。

それは、対象者は事業所で働く方なので、顔を合わせる機会が多く、介入の回数を増やすことや継続にかかわることは意外と簡単にできるということです。

もちろん、内容によっては落ち着いて話す時間が必要な保健指導や健康相談もありますが、特に、忙しくて時間が取れないとおっしゃる方や、食事や運動など生活改善を継続することが必要な方は、短時間でのアプローチを繰り返すことで、受け入れていただきやすくなります。

廊下や階段で挨拶を交わす時、「運動続けていますか?」「最近早く帰れていますか

？」など、「気にしています」と伝えることを繰り返すと、いつの間にか「まだ病院にいけないよ、少し生活改善に取り組んだからそろそろ病院にいかなきゃね。」「今回は健診結果が良くなったでしょう。褒めてくださいよ。」と逆に声をかけられるようになります。

働く方の健康管理への意識が、受動的なものから主体的なものに変化することで、自発的な健康相談が増え、自然に情報が集まります。働く方ご自身が、必要な時に自ら産業保健スタッフを活用する、そんな環境を作っていくことが大切だと思います。

答えにはなりませんでしたが、現場で「何とかしたい」と頑張っている看護職との会話から、日ごろの活動の疑問や課題について、産業保健スタッフの皆さんと情報交換する機会を持ちたいと思いました。

【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】

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>

【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。

産業保健相談員来所日（平成30年12月）

□産業医学

平成30年12月 5日（水） 10時～13時 岡本

平成30年12月13日（木） 15時～17時 刑部

平成30年12月19日（水） 13時30分～16時30分 井上

□労働衛生工学

平成30年12月14日（金） 13時30分～16時30分 望月

□保健指導

平成30年12月25日（火） 13時～15時 小田切

□メンタルヘルス

平成30年12月13日（木） 14時～17時 平田（14時～16時研修）

□カウンセリング

平成30年12月 5日12日19日26日（水） 13時～16時 後藤

平成30年12月 7日14日（21日研修）28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★☆

【質問】

ストレスチェックを実施したいと考えているが、参考となる詳しい資料があれば教えてほしい。

【回答】

厚生労働省のホームページに掲載されている「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」（平成28年4月改訂）を参考としてください。

当該マニュアルは、以下のURLからダウンロードできます。また、「Q&A」等も掲載されているので併せて参考としてください。

○ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

さらに、厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」には各種お役立ち情報が掲載されていますので、こちらも併せてご参考としてください。

○こころの耳

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

【9】編集後記

先日、北海道から福岡まで10店舗の人気ラーメン店の逸品を味わえるという触れ込みにつられて、3日間にわたって開催されたイベントへ行って参りました。食券に投票券がついていて、来場者による5段階評価でラーメングランプリを決定するというものです。

若い頃はよくラーメンの食べ歩きをしたものですが、年を追うごとにその頻度は激減しました。高血圧、塩分過剰摂取等、身体のことを考えるとその方がいいのかもしれませんが、たまにはいいですよ（と万歩計を見ながら自分に言いきかせてイベントに参加）。

どのラーメンにも非常に興味をそそられました。結局、同行者とシェアをしながら4店舗の味を堪能し投票！結果、グランプリに輝いたのは、甲殻アレルギーのため食べられずじまいのお店のラーメンでした。残念。山梨や近県でおすすめのラーメン店がありましたら、ぜひ教えてください。出汁に甲殻類を使用していないお店でお願いいたします。

さて、今月号から当センターの産業保健職（保健師）による「四方山話」を掲載します。どなた様もお楽しみにご愛読くださいませ。

間もなく12月です。山梨労働局では、今年も『みんなで感謝の総点検笑顔で迎える年末年始』をスローガンに、年末年始無災害運動を展開します。働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年を迎えることができますように、皆様方の事業場においても積極的に運動へお取り組みいただきますようお願いいたします。

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>
