

目次

- 【1】 研修会・セミナーのお知らせ
- 【2】 産業保健トピックス
- 【3】 やまなし産保お知らせ版
- 【4】 図書・研修用機器の貸出について
- 【5】 新着図書のご案内
- 【6】 ご相談・ご質問コーナー
- 【7】 編集後記

【1】 研修会・セミナーのお知らせ

◇当支援センターの平成27年8月～12月の研修は次のとおりです。  
参加ご希望の方は、各研修の欄に添付してありますアドレスからホームページにアクセスし、お申し込みください。なお、受講は無料です。

※認定産業医の単位が確定しましたのでご確認ください。

【1-A】 一般研修

☆「メンタルヘルス対策～ストレスへの気付き～」

内容 労働安全衛生において、メンタルヘルスが大きな問題となっています。中でもうつ病などの気分障害、不安障害があげられます。このようなメンタルな疾患についても生活習慣病のように、まずは常日頃から予防を心がけることが最も大事です。一人ひとりが行える予防の方法が「ストレスへの気付き」であり、その具体的な話を聞いていただきます。

日時 平成27年9月1日（火）午後2時～午後4時

講師 篠原 学（産業保健相談員・山梨大学保健管理センター准教授）

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=614>

☆「メンタルヘルス研修～ラインケアについて～」

内容 職場のメンタルヘルス対策において、管理者が社員に個別の指導・相談などを行う「ラインケア」とはこういった取組なのかについてわかりやすく説明します。

日時 平成27年9月29日（火）午後2時～午後4時

講師 塚原 正明（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

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=621>

☆「メンタルヘルス研修～セルフケアについて～」

内容 一人ひとりがストレスの仕組みを理解し、セルフケアの重要性を理解することは組織としてのメンタルヘルス不調者の未然防止にもつながります。当研修では、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解してもらうため、必要な知識、技法を身に付けていただきます。

日時 平成27年10月7日(水)午後2時～午後4時

講師 塚原 正明(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

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=623>

☆「職場の感染症対策～新型インフルエンザ対策を中心に～」

内容 2013年6月に政府から新型インフルエンザ等対策ガイドラインが発表されました。

このガイドラインに基づき、職場での対策が求められています。当研修では、新型インフルエンザ対策を中心に職場で行うべき感染症対策について解説します。

日時 平成27年11月17日(火)午後2時～午後4時

講師 白鳥 典郎(山梨県健康増進課 課長補佐)

会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=631>

☆「メンタル不調者の職場復帰の実務」

内容 メンタルヘルス対策の中で、職場復帰は、本人－主治医－産業医等産業保健スタッフ－上司－人事労務担当者－同僚－家族などの関係者の連携が大事でそれだけ人と人のコミュニケーションが必要な活動になります。連携の有無が復職してからの状況にも大きく影響します。当研修では円滑な職場復帰支援を目指します。

日時 平成27年12月16日(水)午後2時～午後4時

講師 後藤 由美子(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

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=636>

---

【1-B】衛生管理者レベルアップ研修145～154

---

★「腰痛予防セミナー」147

内容 指針のポイント、腰痛の発生が比較的多い作業について及びその対策等について学んでいただきます。

日時 平成27年8月20日(木)

①<腰痛予防対策指針による予防のポイント>午後2時～午後2時30分  
②<職場における腰痛の予防と治療について>午後2時30分～午後4時

講師 ①井原 誠(山梨労働局 健康安全課 課長補佐)

②日野原 真一(ひのはら整形ペインクリニック院長)

山梨メールマガジン第81号  
会 場 山梨県医師会館2階 講堂  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=612>

★「人事労務のコツ④（4回シリーズ）」148

4回目：社員育成の教育計画についての対応方法等

内 容 健康な働く環境を提供するためには、人事労務の働きが重要となってきます。  
当研修では4回のシリーズに分けて説明します。

日 時 平成27年9月4日（金）午後2時～午後4時  
講 師 長坂 勝弘（人事労務コンサルティングオフィス）  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=615>

★「転倒予防セミナー③（3回シリーズ）」149

内 容 転倒災害は、どのような職場でも発生する可能性があります。この転倒による災害を減少させるため、厚生労働省では「STOP！転倒災害プロジェクト2015」を開始しました。当研修では、山梨労働局の職員と健康運動指導士による労働者の身体特性を考慮した安全対策の具体例と対策等について学んでいただきます。

日 時 平成27年9月18日（金）  
①<STOP！転倒災害プロジェクト2015>午後2時～午後2時30分  
②<労働者の身体特性を考慮した安全対策の具体例と対応策について>  
午後2時30分～午後4時

講 師 ①井原 誠（山梨労働局 健康安全課 課長補佐）  
②依田 武雄（産業保健相談員・（公財）日本健康スポーツ連盟健康運動指導士）

会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・実地3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=619>

★「改正パートタイム労働法について」150

内 容 平成27年4月1日から、パートタイム労働者の公正な待遇を確保し、納得して働くことができるようにするため、パートタイム労働法や施行規則、パートタイム労働指針が変わっています。改正の主旨及び内容について解説します。

日 時 平成27年10月20日（火）午後2時～午後4時  
講 師 山梨労働局雇用均等室担当官  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=625>

★「社会的スキルを高めて職場のストレスを軽減しよう！」151

内 容 コミュニケーションスキルなど社会的スキルの向上は、ストレスへの積極的

山梨メールマガジン第81号  
な対処行動や職場でのサポートを求められるなど職業性ストレスの低減につ  
ながらセルフケアの有効な方策です。山梨県の事業所を対象に調査された結  
果を基に解説します。

日 時 平成27年10月29日(木)午後2時~午後4時  
講 師 小田切 陽一 (産業保健相談員・山梨県立大学 教授)  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=627>

★「生活習慣病の予防と腎臓病について」152

内 容 慢性腎臓病(CKD)発症には、生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病・脂質  
異常)や動脈硬化が大きく関わっていると言われています。従ってCKD予  
防に関してはこれらの疾患の予防が重要です。

日 時 平成27年11月5日(木)午後2時~午後4時  
講 師 原口 和貴 (原口内科・腎クリニック 院長)  
会 場 ぴゅあ総合 大研修室 (住所:山梨県甲府市朝氣1-2-2)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=628>

★「タバコによる健康障害防止セミナー」153

内 容 労働安全衛生法の改正により、平成27年6月1日から、事業場の実情に  
応じ、全面禁煙、喫煙室の設置などにより受動喫煙を防止するための措置  
が努力義務となりました。ここでは、タバコによる健康障害及び受動喫煙  
防止対策等について学んでいただきます。

- ①労働安全衛生法の改正について
- ②受動喫煙防止対策のポイント
- ③タバコによる健康障害

日 時 平成27年11月9日(月)午後2時~午後4時  
講 師 ①山梨労働局 健康安全課 担当官  
②望月 明彦 (産業保健相談員)  
③岡本 まさ子 (産業保健相談員・上野原市立病院 医師)

会 場 かいてらす 大会議室 (住所:山梨県甲府市東光寺3-13-25)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=629>

★「口の健康と全身の健康との関連性について」154

内 容 口の健康が循環器疾患(心筋梗塞や脳梗塞等)や糖尿病をはじめとする生  
活習慣病、認知症、その他の疾患と深く関わっていることが、明らかにな  
ってきました。歯科治療(むし歯や歯周病)の必要性や口腔ケアの方法な  
どについて紹介し、歯・口の健康を維持することが身体の健康維持にとっ  
て重要であることを解説します。

日 時 平成27年12月2日(水)午後2時~午後4時  
講 師 仲谷 寛 (日本歯科大学 教授)  
会 場 山梨県立文学館 研修室 (住所:山梨県甲府市貢川1-5-35)  
認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=634>

---

【1-C】職場のメンタルヘルス相談員のためのステップアップ研修（4回シリーズ）

---

☆職場のメンタルヘルス相談員のためのステップアップ研修Ⅱ-②～④,Ⅲ-①

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 Ⅱ期 2回目 平成27年 9月 9日(水) 午後2時～午後4時30分  
3回目 平成27年 10月14日(水) 午後2時～午後4時30分  
4回目 平成27年 11月11日(水) 午後2時～午後4時30分  
Ⅲ期 1回目 平成27年 12月 9日(水) 午後2時～午後4時30分

講 師 菅 弘康 (産業保健相談員・すげ臨床心理相談室所長 臨床心理士)  
会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
認定単位 認定産業医研修 生涯・実地3単位  
※原則4回受講ですが個別でも受講可

(9月9日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=616>

(10月14日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=624>

(11月11日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=630>

(12月9日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=635>

---

【1-D】産業カウンセリング研修（4回シリーズ）

---

☆産業カウンセリング研修 Ⅱ-①～④

内 容 職場でのメンタルヘルスの相談など、様々な問題において、一次予防としてまず「話を聴く」ことが求められます。又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。  
～ストレスチェックの法制化にともない、一次予防としての機能をもつ「傾聴スキル」を実践的に学ぶ～

日 時 Ⅱ期 1回目 平成27年 9月25日(金) 午後2時～午後4時30分  
2回目 平成27年 10月23日(金) 午後2時～午後4時30分  
3回目 平成27年 11月27日(金) 午後2時～午後4時30分  
4回目 平成27年 12月25日(金) 午後2時～午後4時30分

講 師 中村 幸枝 (産業保健相談員・エヌ心理研究所所長 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

認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

※原則4回受講ですが個別でも受講可

(9月25日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=620>

山梨メールマガジン第81号

(10月23日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=626>

(11月27日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=633>

(12月25日)

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=637>

---

【1-E】産業保健スタッフ研修

---

- ★「介護予防の入り口は生活習慣病対策から」
- 内 容 介護予防により健康で自立した老後を過ごすためには、中年期からの生活習慣のみならず、一日の時間をどのように使うのか？その生活行動の見直し  
しが鍵を担っていることをエビデンスをもとに説明します。
- 日 時 平成27年9月14日(月)午後2時～午後4時
- 講 師 小田切 陽一 (産業保健相談員・山梨県立大学教授)
- 会 場 山梨産業保健総合支援センター 研修室
- 認定単位 認定産業医研修 生涯・専門3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=618>

---

【1-F】ストレスチェックと面接指導研修

---

- 内 容 ストレスチェック及び面接指導の実施方法と留意点や保健指導・健康相談の体制整備等について学んでいただきます。(マニュアルの解説)
- ★日 時 平成27年 8月25日(火)午後2時～午後4時
- 講 師 刑部 利雄 (産業保健相談員・産業医)
- 会 場 富士吉田市民会館 会議室(富士吉田市緑が丘2丁目5-23)
- 定 員 100名
- 認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=613>

- ★日 時 平成27年 9月11日(金)午後2時～午後4時
- 講 師 後藤 由美子 (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
- 定 員 30名
- 認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=617>

- ★日 時 平成27年10月1日(木)午後2時～午後4時
- 講 師 大芝 玄 (産業保健相談員・産業医)
- 会 場 甲府市総合市民会館 大会議室(甲府市青沼3-5-44)
- 定 員 100名
- 認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=622>

## 山梨メールマガジン第81号

★日時 平成27年1月25日(水)午後2時～午後4時  
講師 後藤 由美子 (産業保健相談員・臨床心理士)  
会場 中富総合会館(南巨摩郡身延町切石360)  
定員 50名  
認定単位 認定産業医研修 生涯・更新3単位

<http://www.sanpo19.jp/modules/seminar/index.php?page=article&storyid=632>

★日時 平成28年1月8日(金)午後2時～午後4時  
講師 長田 暢子 (産業保健相談員・産業カウンセラー)  
会場 甲州市民文化会館(甲州市塩山上塩後240番地)  
定員 50名  
認定単位 認定産業医研修 申請中

※お申込みは、FAXでお願いします。

★日時 平成28年2月16日(火)午後2時～午後4時  
講師 塚原 正明 (産業保健相談員・特定社会保険労務士)  
会場 山梨産業保健総合支援センター 研修室  
定員 30名  
認定単位 認定産業医研修 申請中

※お申込みは、FAXでお願いします。

---

### 【2】産業保健トピックス

---

#### ■ストレスチェック制度関係の情報のある厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>

#### 【新着】

ストレスチェックの分析プログラムについて、概要と公開予定(秋ごろ)が公表されました

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=212757>

数値基準に基づいて「高ストレス者」を選定する方法

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150803-1.pdf>

職業性ストレス簡易調査票(57項目)日本語word版

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/dl/150803-1.doc>

職業性ストレス簡易調査票(57項目)英語word版

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/dl/150803-2.doc>

外部機関にストレスチェック及び面接指導の実施を委託する場合のチェックリスト例

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150803-2.pdf>

看護師・精神保健福祉士に対する研修(実施者になるために必要な研修※)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/pdf/150601-1.pdf>

■「労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令案要綱」と「労働安全衛生規則等の一部を改正する省令案要綱」の諮問と答申～ナフタレンとリフラクトリーセラミックファイバーを特定化学物質として規制します～

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=212857>

■「過労死等の防止のための対策に関する大綱」が閣議決定されました～過労死をゼ

山梨メールマガジン第81号  
口にし、健康で充実して働き続けることのできる社会へ～  
<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=212859>

■「化学物質のリスク評価検討会報告書（平成27年度 第1回）」を公表します～三酸化ニアンチモンによる健康障害の防止措置を直ちに検討～  
<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=213323>

■第66回全国労働衛生週間リーフレットができました  
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anken/dl/130823-1.pdf>

---

### 【3】やまなし産保お知らせ版

---

日頃より、当メールマガジンをご愛読いただき誠にありがとうございます。  
当支援センターでは、産業保健に関する新着情報、トピックスの紹介、各種研修会のご案内など産業保健に関する最新情報を幅広くお伝えする内容となっています。職員一同、力を合わせてご利用していただく産業保健関係の皆様方のニーズに十分お答えできる質の高いサービスを提供できるよう心がけておりますので引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

⇒メルマガ申し込みはこちら  
<http://www.sanpo19.jp/modules/inquiry/index.php?op=2>

---

### 【4】図書・研修用機器の貸出について

---

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、身分証明書（運転免許証等）、名刺をご持参の上、当センターで手続きをお願いいたします。

所蔵リスト・検索等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.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content\\_id=1](http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content_id=1)

※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。当センター内での視聴は可能ですので、お気軽にお越しください。

---

### 【5】新着図書のご案内

---

#### 最近の新着図書 健康管理

- 【04-0236】How to 9 過重労働対策・面接指導のQ&A100
- 【04-0237】産業保健ハンドブックⅦ 働く人の健康診断と事後措置の実際  
～一般健康診断のすすめ方と事後措置のすべて～

#### 作業環境後管理

- 【05-0040】産業保健ハンドブックⅧ 職場の物理的因子のリスクマネジメント  
～働く人の健康障害防止のために～



新規登録、貸出はこちらから

[http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content\\_id=1](http://www.sanpo19.jp/modules/rental/index.php?content_id=1)

---

## 【6】ご相談・ご質問コーナー

---

当支援センターでは、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対応し、解決方法を助言させていただきます。ご利用は無料ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

お問合せ・相談申込窓口

<http://www.sanpo19.jp/modules/inquiry/index.php?op=0>

---

### ☆☆研修後の質問から☆☆

今回は、7月22日の研修「熱中症の予防について（岡本産業保健相談員）」での質問と回答を紹介します。

#### 【質問】

糖尿病、高血圧症の方に対する熱中症予防のための塩分や糖分の取り方について

#### 【回答】

通常時において、高血圧症、糖尿病の方に対しては、塩分は6g未満を推奨しています。（WHOでは、高血圧の方に対しては5g未満を推奨しています）。

日本人の場合、ほとんどが塩分過剰となっています。

厚生労働省 国民健康栄養調査結果から最新の平成25年で男性では11.1gと女性では9.4g。

高血圧症の方で通常の食事を取っている人では、塩分は十分（過剰）にとっていることが多いので、通常の状態ではこまめに十分に水分だけをとればよいです。

大量に汗をかくような状況や炎天下での仕事をしなければならない状況、または、血圧が低めになり、ふらつきが出たりするような状況では、塩分と水分を補給することが必要になります。

糖尿病の方も、腎症予防（進行予防）の点から、塩分6g未満を推奨していますので、通常の食事を取っている人では、ほとんどが10g以上とっていますので、水分のみをこまめに取る必要があります。

運動をしないで、汗をかく場合の補給は、水分補給のみとします。高血圧症のときと同じように大量の汗をかく状況では、水分と汗に応じた塩分を補給することが必要になります。

運動をして汗を書く場合は、水分とミネラル + 糖分として少し炭水化物を取ることが必要になります。

スポーツドリンクは、100g中に約5gの砂糖が入っており、多量に飲むと、高血糖を引き起こすので、注意が必要です。

高血圧症や糖尿病の方でコントロールが悪かったり、喫煙者では、動脈硬化がつよく、脱水の影響も出やすく、脱水による脳梗塞や心筋梗塞の危険も高くなります。こまめな水分補給が重要です。

なお、スポーツドリンクには、ブドウ糖が入っており低血糖時すぐに効果があるので、普段は飲まずに低血糖対策として使うために、糖尿病患者さんには用意しておくようには

、指導しています。

---

【5】編集後記

---

暦の上では秋ですが、残暑厳しいものがあります。  
友人と、「去年と今年とどちらが暑いか」話題になり、友人は「去年の方が最高気温の高い日が多かった。去年の方が暑い」と主張しました。  
編集人としては、今年の方が暑いと思ったので気象庁のホームページで調べました。  
6月1日から8月13日の間の比較で（甲府のデータ）、  
日々の最高気温の平均値・・・今年30.5度、去年30.8度で去年の方が暑かった  
最高気温・・・今年37.3度、去年37.7度で去年の方が暑かった  
日照時間平均・・・今年5.8時間、去年5.6時間で今年の方がカンカン照り  
総日照時間数・・・今年431.8時間、去年415.7時間で今年のほうがカンカン照り  
となっており甲乙つけがたい暑さです。  
ただ、35度以上の日数を数えれば今年22日去年12日と圧倒的に今年の方が多くなっています。  
特に、今年は7月25日以降8月12日まで連続して35度以上と今年はととても暑くなっていました。  
甲府地方気象台の季節予報では8月中はまだまだ暑い日が続くとしていますので熱に順化したとは言え、熱中症にもご用心ください。  
（熱順化は、「作業者が順化していない状態から7日以上かけて熱へのばく露時間（作業負荷）を次第に長くする」、「熱ばく露が中断すると4日後には順化の顕著な喪失が始まり3～4週間後には完全に失われる」とのことです）

---

---

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。  
yamanashi@sanpo19.jp

---

【発行】独立行政法人 労働者健康福祉機構  
山梨産業保健総合支援センター

【住所】〒400-0031 山梨県甲府市丸の内2-32-11 山梨県医師会館4階  
【TEL】055(220)7020 【FAX】055(220)7021  
【E-mail】yamanashi@sanpo19.jp 【URL】http://www.sanpo19.jp/

---