

【目 次】

1. 研修会・セミナー
 2. 産業保健トピックス
 3. 産業保健相談員アラカルト
 4. センターからのご案内
 5. 編集後記
-

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>

【申込期間中の研修】

申込みは、各研修の申込フォームからお申し込みください。

★新着

◎12月の研修をアップしました！

- 12月 5日（金）知りたい！職場巡視のポイント
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7464>
12月16日（火）睡眠障害の理解とその対応
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7465>
12月19日（金）産業カウンセリング研修 ～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
＜2期シリーズ：1期4回＞2期－1回目
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/7466>

☆再掲！

＜10月＞

- 10月 2日（木）産業医の職務の実際
10月 7日（火）Well-beingの実現を目指してcool（くうる）に生きる（動く、食う、寝る）
10月15日（水）過重労働対策について
10月16日（木）防ごう！ロコモティブシンドローム・サルコペニア対策
10月17日（金）産業カウンセリング研修 ～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
＜2期シリーズ：1期4回＞1期－3回目
10月21日（火）精神障害のある労働者への対応のヒント
10月22日（水）職場におけるハラスメント防止対策について ≪14：00～15：00≫
10月22日（水）改正育児・介護休業法について ≪15：10～16：10≫
10月24日（金）安全衛生委員会の役割
10月29日（水）治療と仕事の両立支援セミナー
女性特有のがんを知ろう～早期発見と仕事との両立～
10月29日（水）両立支援コーディネーター交流会
10月31日（金）騒音障害防止のために

＜11月＞

- 11月 4日（火）Well-beingの実現を目指してcool（くうる）に生きる（動く、食う、寝る）
11月 5日（水）定期健康診断でよくみられる異常所見と保健指導
11月 6日（木）正しく伝わっていますか？
「やさしい日本語」で多様な人材が活躍できる安心安全な職場づくり
11月11日（火）安全配慮義務と産業医 ー健康管理とハラスメント対策ー

- 11月18日（火）ライフステージに応じた女性の健康管理
11月21日（金）産業カウンセリング研修 ～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～
＜2期シリーズ：1期4回＞1期－4回目
11月25日（火）災害時にも労働者の健康を守り産業を守る産業保健の役割
（実例の紹介を含めて）
11月28日（金）パワハラとは何か？どう防げるのか？

【WEB研修】

- 11月13日（木）治療と仕事の両立支援セミナー
「不妊治療と仕事の両立支援」

【2】産業保健トピックス

- ◇ 令和6年 労働安全衛生調査〈実態調査〉結果の概要 （厚生労働省）
- ◇ 産業医学レビュー Vol.38 No.2（通巻139号） （お知らせ）
- ◇ 令和6年度「過労死等の労災補償状況」について （厚生労働省）
- ◇ 業務上疾病発生状況等調査（令和6年）について （厚生労働省）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

【3】産業保健相談員アラカルト

9月病を予防しましょう

産業医学担当 篠原 学

秋は日照時間が減少し、気温が下がる季節であり、日光不足や寒冷感を感じるが増えます。これらは、体内時計やホルモンバランスに影響を及ぼし、メンタルヘルスに悪影響を与える可能性があります。脳内におけるセロトニンのバランスが乱れたり、メラトニンの過剰分泌により、無力感やうつ症状を引き起こす可能性が示唆されています。また、夏の終わりや休暇明けなど、夏季の楽しみが終わり、日常生活への適応が必要となることもストレスを引き起こす要因です。夏の疲れに加えて、仕事・学業の忙しさも、秋にメンタルの負担を増大させます。このように秋に生じる心身の不調を「9月病」と呼ぶことがあります。

「9月病」を予防するためには、「睡眠をしっかり摂る」「バランスの良い食事を摂る」「適度に身体を動かす」「規則正しい生活をする」といった基本的な生活習慣に加えて、「日光を浴びる」「身体を温める」ことが重要です。「日光を浴びる」ために、できるだけ自然光を浴びるように心がけましょう。屋外に出ることが難しい場合は、ベランダや庭で太陽の光を感じたり、カーテンを開けて自然光を取り入れることも有効です。また「身体を温める」ことに関しては、意識的に身体を温めることで、頭痛や肩こりなどの身体の不調感を軽減し、筋肉がほぐれることでリラックス効果も期待できます。湯船にゆっくり浸かる、生姜やネギなどの身体を温める食材を摂取する、腹巻きなどで腹部を温める工夫も取り入れることも有効とされています。

【4】センターからのご案内

★第33回職業リハビリテーション研究・実践発表会の開催について★

（独）高齢・障害・求職者雇用支援機構においては、職業リハビリテーションに関する研究成果等を広く各方面に周知するとともに、参加者相互の意見交換や経験交流を目的として、「職業リハビリテーション研究・実践発表会」を毎年開催しています。

今年（第33回）は、11月12日（水）および13日（木）の2日間、東京ビッグサイトに開催を予定しており、現在ホームページ（※）にて参加申込みを受け付けています（参加費：無料）。申込締切は令和7年10月13日（月・祝）13時まで、定員に達したプログラムから順次締め切りとなります。参加をご希望の方は、どうぞお早めにお申込みください。

※ホームページ : <https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/news/vrhappyou33-history.html>

★ご相談・ご質問の受付★

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、お気軽にご連絡ください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/consultation/1170>

【5】編集後記

皆さまこんにちは。異常すぎた酷暑はようやく終わり、過ごしやすい季節となりました。夕方6時になれば暗くなり、季節が進んでいることを感じます。10月1日～7日の全国労働衛生週間に向けての準備は万端でしょうか。2日には、県立文学館で「山梨県産業安全衛生大会」が開催されます。先進的な取組を行う事業場の事例発表や安全衛生のスペシャリストによる特別講演などが行われます。

季節がよくなってきましたので、「勉強の秋」にしてみるのはいかがでしょうか。当センターでは年間を通して研修・セミナーを実施しています。また、10月から11月に開催される外部の産業保健関係のイベント・セミナーについて近日中にホームページにアップする予定ですので、興味があるものがありましたら、ぜひ参加してみてください。

10月10日は「転倒予防の日」だそうです（10(テン)10(トウ)）。近年、労働災害の事故の型別統計では、全国・県内とも「転倒」が最も多い状況が続いており、約3割を占めています。特に高年齢労働者・女性が多いようです。また、転倒すれば骨折することが多く、休業期間は長くなります。ご本人が辛い思いをするのはもちろんのこと、会社も大きな痛手を被ることとなります。会社建物内だけでなく、社員駐車場や駐車場から建物までの通路なども含め転びやすい箇所はないか、といったハード面の改善、体力測定をして各自が自身の体力を自覚した上で体力づくりを行うなど、従業員の健康確保の取組の両面で転倒災害防止対策を進めてください。当センターでも転倒防止のための身体づくりの講義など、健康運動指導士や理学療法士による訪問支援を行っていますのでご活用ください。ちなみに10月は「体力づくり強調月間」でもあるようです。従業員が健康になれば仕事の能率が上がる→会社の業績が上がる→従業員の給料が上がる→従業員のモチベーションが上がる→会社の業績がさらに上がる→…という好循環を目指して「健康経営」に取り組んでいきたいと思います。

私は、車のイベント三昧で運動していないのに日焼けで真っ黒になる秋になりそうです。皆さまもスポーツ・読書・レジャーなどそれぞれに充実した秋をお過ごしください。（座間）

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

【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>
