

=====

◆□◆◆□ 群馬産業保健推進センター メルマガ第 22 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gummasanpo.jp/> □◆□◆□

=====

このメルマガジンは群馬産業保健推進センターのホームページに掲載された新着情報や産業保健情報を配信します。

目 次

1. 平成 21 年度産業保健調査研究発表会のお知らせ
2. 産業保健セミナー（9 月～10 月予定）のご案内
3. 相談員さんのひとりごと
4. その他関係機関の動き

平成 21 年度産業保健調査研究発表会のお知らせ

全国の産業保健推進センターが平成 20 年度に実施した調査研究の発表会が 10 月 15・16 日の 2 日間下記日程で開催されます。入場は無料ですが、ファックスまたはメールによる申し込みが必要です。どうぞご参加ください。

なお、群馬産業保健推進センターの調査研究は 10 月 15 日 16 時 35 分からの発表の中で、「群馬県における職場ストレスとうつ状態に関する疫学調査—10 年後の変化—」と題して、当センター相談員の竹内一夫先生が発表します。

日 時 平成 21 年 10 月 15 日 13:00 から 17:35
10 月 16 日 9:30 から 15:10

場 所 ソリッドスクエアホール
(川崎市幸区堀川町 580 ソリッドスクエアビル地下 1 階)

主 催 独立行政法人 労働者健康福祉機構

内 容 発表

10 月 15 日 生活習慣病と健康管理 (13:35～14:35)
産業保健活動と産業保健スタッフ (14:50～16:20)
ストレス・腰痛・育児支援 (16:35～17:35)
10 月 16 日 OSHMS とリスクアセスメント (9:30～10:15)
有害物質の作業環境管理・作業管理 (10:30～11:45)
長時間労働・過重労働と健康障害 (12:45～13:45)

講演

10 月 16 日 「心理的負荷による精神障害等の業務起因性とメンタルヘルス対策について」

黒木宣夫 (東邦大学医療センター佐倉病院精神科)

経医学研究室教授) 14:00~15:00

申込等の詳細は独立行政法人労働者健康福祉機構ホームページをご覧ください。

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/kadai/h21kenkyuhappyou.html>

産業保健セミナー（10～11月の予定）のご案内

(1) 「職場のストレスマネジメントとメンタルヘルスケア」

開催日時 10月7日(水) 14:00～16:00
開催場所 利根沼田文化会館(沼田市上原町1801-2)
講師 鈴木浄美 相談員
内容 「いろいろうまくいかないのは自分の性格のせいだ」とか「相手の性格が悪いからだ」と思っていないですか?自分の思うようにことが運ばない原因は、性格や人望ではありません。ただあなたが、時代にあったソーシャルスキル(社会技能)を持っていないだけなのです。本講座では、変化の時代の中でのストレスマネジメントの仕方を学びます。

(2) 「職場における救急体制(AED等)」

開催日時 10月8日(木) 13:30～16:30
開催場所 前橋テルサ つつじの間(前橋市千代田町2-5-1)
講師 前橋市消防局
内容 いつ、どこで、誰が突然の怪我や病気に襲われるか予測が付きません。職場も例外ではありません。救急車が来るまでの間に適切な応急措置が実施できるかどうかが生死を分けることもあります。緊急事態に備えて、心肺蘇生法、AEDの使用法、止血方法等の実習を行います。
(修了者には消防局から「救命講習修了証」が交付されます。その手続きのため9月18日に申込を終了しました。毎年実施予定です。)

(3) 「精神科医等に対する産業保健に関する研修」

開催日時 10月17日(土) 12:20～15:40
開催場所 群馬メディカルセンター4階小会議室
講師 真下延男 (群馬県医師会理事 当センター所長)
田中義 氏 (群馬県医師会 理事)
内容 メンタルヘルス対策及び過重労働による健康障害防止対策
メンタルヘルス対策の事例研究

(4) 「産業医等に対するメンタルヘルス対策及び過重労働による健康障害防止対策に係る研修」

開催日時 10月17日(土) 13:30～17:30

開催場所 群馬メディカルセンター2階ホール
講師 竹内一夫 相談員（埼玉大学 教育学部教授）
倉富 雄四郎 氏（富士重工業㈱群馬製作所 専属産業医）
内 容 メンタルヘルス対策
過重労働による健康障害防止対策、長時間労働者に対する医師による面接指導の手法

（５）第296回セミナー「栄養指導の実際（事例と討議）」

開催日時 10月22日（木）14：00～16：00
開催場所 群馬産業保健推進センター（前橋市千代田町1-7-4）
講師 野口泰子 氏（社団法人日本栄養士会 理事）
内 容 平成21年4月にスタートした特定保健指導も2年目を迎え、徐々に事例も報告されるようになった。一方進めていくうちに課題等も集約されつつある。今回は具体的な事例を挙げ、それぞれの立場から検討して行きたい。

（６）「母性健康管理研修会」

開催日時 10月29日（木）13：00～17：00
開催場所 前橋テルサ（前橋市千代田町2-5-1）
講師 小山内恵子氏（群馬労働局 雇用均等室長）
佐藤 仁 氏（群馬労働局 母性健康管理指導医
産科・婦人科 館出張 佐藤病院院長）
太田圭子 氏（㈱アイエチアイエアスペース社 富岡事業所
健康支援室 産業医）
内 容 女性労働者が増加する中、母性健康管理のための妊産婦への配慮、職場の理解などを学ぶ。

（７）実地研修

開催日時 11月10日（火）14：00～16：00
開催場所 ㈱パイロットコーポレーション伊勢崎工場
（伊勢崎市長沼町744-2）
講師 同上伊勢崎工場スタッフ
内 容 施設見学を通じて、他社の産業保健活動への取り組みの実際を学ぶ

（８）「特定健康診査・保健指導の概要」

開催日時 11月13日（金）14：00～16：00
開催場所 伊勢崎市文化会館（伊勢崎市昭和町3918）
講師 菊池広吉 氏（伊勢崎佐波医師会病院 健診センター）
内 容 平成20年よりメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。労働安全衛生法との関連や特定健診の意義と問題点を学びます。

(9) カウンセリング技法（事例検討）

開催日時 11月17日（火）14：00～16：00
開催場所 高崎市産業創造館（高崎市下之城町936-14）
講師 嶋方喜斌 氏（カウンセリングルーム「雨上がり」主宰）
内容 人間関係の悩みが病にまで進む現代人を見据え、カウンセリングの基本である「傾聴」、「うつ」に対する認知行動療法、「不安」に対する森田療法などの事例と交えながら、人と人との関連性の大切さを考えてみたいと思います。

(10) 「北関東ブロック共同セミナー」

開催日時 11月27日（金）14：00～16：00
開催場所 大泉町文化むら（大泉町朝日5-24-1）
講師 岡本由利子 相談員（栃木産業保健推進センター相談員）
内容 未 定

相談員さんのひとりごと

「大人の休日」って・・・

今年8月末日、かねてから楽しみにしていたあるモノを手に入れた。それは、JR 東日本が50歳以上の人（大人？）を対象に募集している「大人の休日クラブ」の会員になり、その会員のみが購入できるというパスを購入したのである。そのパスは、関東から東北、函館まで一定金額で行けるというもので、家事と姑の世話を娘達に任せて、夫と二人で2泊3日、東北・函館の旅へと出発した。

さて当日、高崎駅から新幹線に乗り、大宮で乗り換えると、全席指定の「はやて号」は空席なしの超満員！そして、驚くことに乗客のすべてが（実際にはすべてではないと思うがそのくらい）、件の「パス」の会員のように、中高年の夫婦（愛人もいるかも？）と、中高年の女性グループである。やはり、男性グループというのはいない。八戸駅に到着して、改札口から出て行く乗客の行列を眺め、その光景は驚くばかりであった。まさに、中高年の大移動である。圧巻！

その後、昼時もあった近くにある海鮮市場へ行こうとバスに乗ると、そこもまた同じ人々によって超満員！ツアーではないのだが、JRの時刻表とモデルコースに従って行動する、立派な「ツアー旅行」である。何度か電車やバスを乗り継ぎ、ホテルに着き、温泉に入ると、そこにある顔は、すでにおなじみさん状態である。おそらく同じ頃に切符の手配をしたのだろう。これもご縁である。不思議なもので、バス旅行で一緒してもさしたる感動はないが、このように別々に行動しているのに時々顔を合わせるとするのは、妙な親しみを覚えるものである。数組のご夫婦と「またお会いしましたね」と笑いあった。

そんなこんなの2泊3日、考えてみれば、夫婦2人の旅行は長女が生まれて以来はじめてのことである。だからといって大きな感動があったわけではないが、それなりに楽しい旅ができ、「年に1～2度はこんなこともしたいね」と言い合って帰宅した。

巷では、夫は定年後、妻と温泉旅行でも楽しみたいと思っているが、妻はひそかに離婚の準備をしているなんて、笑えない話も聞く。そうなるのは、それまでの夫婦関係の問題と言ってしまえばそれまでだが、50歳という年齢は、子どもも手が離れ、二人の関係を立て直すチャンスとしてギリギリの年齢ではないかと思う。その点において、JR東日本さまの功績は大きいと思う。

旅なれた人はいつでも出かけられるが、そうでない人にはキッカケ作りの旗振りが必要である。色々旗振りをしてください。そして、50歳を過ぎた方々、試しにその旗についていてみてはいかがでしょう？

P.S. 私はJRさまとは何の関係もないことを申し添えます。

産業保健相談員 鈴木浄美

[このコーナーの説明]

群馬産業保健推進センターでは、「産業医学」「衛生工学」「メンタルヘルス」「カウンセリング」「保健指導」の各専門分野に産業保健相談員の先生をお願いしており、先生方には、相談窓口での相談や産業保健セミナーの講師として活躍していただいています。

この「相談員さんのひとりごと」のコーナーでは、そんな先生方にご登場いただき、専門的なお話や本音やらご趣味やら、楽しいお話をお聞かせいただきます。今回はその第1回目です。今後ともご期待ください。(先生方がお忙しいときはお休みします。)

その他関係機関の動き

＊ 「平成21年度 全国労働衛生週間」

全国労働衛生週間は、今年で第60回を迎えます。

9月1日から30日までが準備期間、本週間が10月1日から7日です。

本年のスローガンは

「トップが決意 みんながつくる 心の健康・明るい職場」です。

厚生労働省のホームページからご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/za/0728/a75/a75.pdf>

＊ 「平成21年度快適職場&健康づくり群馬推進大会」のご案内(再掲)

日 時 平成21年10月1日(木)(13:30～)

場 所 前橋テルサ(前橋市千代田町2-5-1)

大会次第 ①快適職場推進計画認定証書交付式

②快適職場推進計画認定事業場の事例発表

③リフレッシュ体操

④特別講演

講師 木村 周 氏

(日本カウンセリング学会名誉会長・元筑波大学教授)

演題 「快適職場のソフト対策」

＊ 「第68回全国産業安全衛生大会」のご案内 (再掲)

「全国安全大会」は昭和7年に始まり、昭和29年に「全国労働衛生大会」が開催されるようになりました。その後昭和44年に産業安全と労働衛生が一本化し「全国産業安全衛生大会」となり、現在に至っています。

本年度の大会は全国安全大会から数えて68回目になり、埼玉県では初の開催です。

第1日目は、総合集会 (表彰式、厚生労働省の講演、特別講演)

第2・3日目は、分科会 (企業の研究発表、事例報告、シンポジウム) 等が予定されています。

日 時 平成21年10月21日 (水) ～23日 (金)

場 所 さいたまスーパーアリーナ他

特別講演 (財) 日本サッカー協会会長

犬飼 基昭氏

詳細は、中央労働災害防止協会のホームページでご覧になれます。

<http://www.jisha.or.jp/>

＊ 産業医学関係講習会 (東京会場)のご案内

日 程 平成22年1月9日から11日 (3日間)

会 場 東京慈恵会医科大学 (東京都港区西新橋3-25-8)

主 催 財団法人産業医学振興財団 慈恵医師会

受講料 30,000円 (テキスト、資料代を含む)

対 象 日本医師会認定産業医等

定 員 250名

取得単位 生涯研修20単位 (更新2.5単位 実地4.5単位 専門13単位)

申込締切日 平成21年10月1日から11月17日

詳細は財団法人産業医学振興財団ホームページをご覧ください。

http://www.zsisz.or.jp/kousyuu/kousyuu_01.html

＊ 「群馬県最低賃金」の引き上げ

10月4日から群馬県最低賃金が、時間額676円に引き上げられます。

(1時間当たり1円の引き上げです)

詳細は群馬労働局のホームページをご覧ください。

<http://www.gunmaroudoukyoku.go.jp/happyou/20099.pdf>

＊ 「新型インフルエンザ対策の為の事業継続計画 (BCP) 策定セミナー」の開催

日 時 平成21年10月19日 (月) 14:00～16:00

会 場 群馬産業技術センター多目的ホール
(前橋市亀里町 8 8 4-1)
内 容 中小企業における危機管理と新型インフルエンザの特徴
事業継続計画 (BPC) の策定運用
講 師 株式会社損保ジャパン・リスクマネジメント BCM 事業本部
申込先 群馬県産業経済部商政課
詳細は群馬県のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.gunma.jp/index.html>

10 月 1 日から 7 日は、全国労働衛生週間です。

群馬労働局のアンケート結果によれば、仕事や職業生活に関し、不安、悩み、ストレスを感じている労働者は 70%を超えているとのことであり、本年の衛生週間のスローガンにも「心の健康」という言葉が入っています。日頃から労働衛生にはご苦労されていると思いますが、年に 1 回の労働衛生週間です。再度、「心」も含めた職場の衛生管理体制の見直しをお願いいたします。

=====

<<群馬産業保健推進センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

<http://www.gummasanpo.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

sanpo10@gummasanpo.jp

=====

《発行元》群馬産業保健推進センター

電話：027-233-0026 FAX：027-233-9966