

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. 群馬衛生管理者協議会等へのお誘い
2. 産業保健セミナー（11・12月の予定）のご案内
3. 10月のセミナー結果
4. その他関係機関の動き

=====

群馬衛生管理者協議会総会・講演会・交流会・意見交換会

=====

11月17日に前橋テルサで衛生管理者協議会の総会などを予定しています。

|       |               |
|-------|---------------|
| 日 程   | 11月17日（水）     |
| 総 会   | 13:00～13:40   |
| 講演会   | 13:45～14:45   |
|       | 講 師 渡辺俊之相談員   |
|       | テーマ 現代型うつ病    |
| 交流会   | 14:55～16:55   |
|       | テーマ① 衛生管理者の役割 |
|       | ② メンタルヘルス対策   |
|       | ③ 禁煙対策        |
|       | ④ 衛生管理者の悩み事   |
| 意見交換会 | 17:15～        |

今年度は総会の後に「現代型うつ」の講演会を計画しました。「うつ病」の診断書を出して休業している社員が海外旅行に行っていたことが発覚し、「仮病だ」と噂が流れたりする等なかなか理解できないのが現代型うつ病だと聞いたことがあります。どうぞご参加頂き、理解を深めてください。

また、交流会では、班別討議の司会はすべて役員が務めますので、どうぞ安心して日頃の衛生管理者としての好事例や悩みを話してください。  
沢山の衛生管理者の方のご参加をお待ちしています。

また、会の終了後には簡単な意見交換会を計画していますが、今回は講師の渡辺俊之相談員もご参加いただける予定ですので、時間が許す方はこちらへもご参加ください。（会費 3,000 円です。 まだ申し込みは間に合います）

産業保健セミナー（11・12月の予定）のご案内

平成 22 年度 1 年間の研修はホームページに掲載してありますが、ここでは 11・12 月分を掲載します。忙しい時期とは思いますが、どうぞご参加ください。

（1）産業医と保健師・看護師の連携の進め方

開催日時 11月4日（木）13：00～15：00  
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム  
講 師 中村 保子 相談員（産業医学担当）  
内 容 多数の職員の健康管理を少ない人数で行うためには、チームプレイが必要です。それぞれがそれぞれに悩んでいませんか？  
効率的な連携をすすめるには何が必要なのでしょう。答えがあるわけではありません。一緒に考えて見ませんか？

（2）測定機器の取り扱いと職場の改善方法

開催日時 11月9日（火）14：00～16：00  
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム  
講 師 大澤 武克 相談員（衛生工学担当）  
内 容 安全衛生の責任ある管理者は職場の環境を把握していますか？ガス、粉じん、照度等の測定方法を習得して、測定結果を活用し、環境改善・快適職場の形成に貢献しましょう。

（3）精神科医に対する産業保健に関する研修

開催日時 11月11日（木）14：00～17：10  
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム  
講 師 ① 真下 延男 所長  
② 月岡 関夫 相談員（産業医学担当）  
内 容 ① 産業保健概論、職場のメンタルヘルス対策及び職場復帰支援  
② 職場のメンタルヘルス対策の事例検討

（4）メンタル不全者の休職と職場復帰

開催日時 11月12日（金）14：00～16：00  
会 場 高崎市総合福祉センター  
講 師 椎原 康史 相談員（メンタルヘルス担当）  
内 容 職場のメンタルヘルスケアのうち、上司として部下のメンタルヘルス不全例への対応について、診断書が提出され、病気休暇・休暇に入った時点から職場支援、復職後アフターケアに至るまでを具体的に解説します。

（5）人間関係スキルとして聞く力伝える力

開催日時 11月16日（火）14：00～16：00  
会 場 渋川市中央公民館  
講 師 鈴木 浄美 相談員（カウンセリング担当）  
内 容 現代人のストレスの大半は「人間関係」であり、その鍵を握ってい

るのは「コミュニケーション力」です。「空気を読む」という言葉がまかり通る日本社会において、言葉を使って「聴く」「伝える」スキルを学ぶことこそがメンタルヘルスの問題を解決する第一歩と考えます。本研修では、その具体的なスキルのポイントを整理して体験していただきます。

(6) 現代型うつ病 \*

開催日時 11月17日(水)  
会 場 前橋テルサ  
講 師 渡辺 俊之 相談員(メンタルヘルス担当)

\*衛生管理者協議会総会に引き続いてのセミナーです。総会の進行状況により多少時間がずれる可能性がありますのでご了承ください。  
総会に参加しない方や衛生管理者以外の方でもご参加いただけます。

(7) 職域における健康診断実施上の問題点と対策(産業医 生涯・専門2単位)

開催日時 11月18日(木) 15:00~17:00  
会 場 昭和庁舎 26 会議室  
講 師 藤田 晴康 相談員(産業医学担当)  
内 容 事業所で定期的に行われる健診の実務をまとめ、見落としがちな点や問題点を挙げて工夫の余地を探る。健診項目の省略、受診を拒む労働者の扱い、再検のタイミングと費用、健診結果のまとめ方等を話題とする。

(8) 健康ウォーキング

開催日時 11月27日(土) 9:00~11:50  
会 場 前橋市大室公園  
講 師 榎本 秀樹 氏(ヘルスケア・リーダー 健康運動指導士)  
内 容 日頃、運動不足と思っている方、運動習慣のない方ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動を継続的にを行い健康保持増進のための生活習慣を身に付けてはいかがでしょうか。  
初心者でも安全に楽しくウォーキングができるコースと内容を計画しました。健康保持増進、ストレス解消に、また忙しく働く人のための生活習慣改善の動機付けにご参加ください。

主 催 群馬THP推進協議会  
協 賛 群馬産業保健推進センター

参加費用は無料です。申し込み用紙は、センターホームページのトピックスからアクセスできます。

(9) 一緒に考える衛生管理者の職務

開催日時 11月30日(火) 14:00~16:00  
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム  
講 師 荻原 勉 氏(ミツバ㈱ 衛生管理者)  
内 容 衛生管理者として、会社及び職場において実施すべき項目の整理・職務の遂行に対する課題の検討から、的確な実効性を導くため、参加者の方々と方策を検討してみたい。

(10) 実地研修

開催日時 12月2日(木) 13:00～16:00  
会場 富士重工株式会社 宇都宮事業所  
内容 ヘリコプターを製造している富士重工株式会社宇都宮事業所へ出  
かけ、厳しい労働衛生管理や現場の状況を研修します。  
集合場所は、前橋大島駅に9時、太田バスターミナルに10時でバ  
スを利用して出かけます。(詳しい日程はホームページのトピック  
スをご覧ください)  
通常は工場内へ入ること自体厳しい制限がありますので、この機会  
に是非ご参加ください。

(11) やる気のスイッチを入れるには

開催日時 12月7日(火) 14:00～16:00  
会場 高崎市総合福祉センター 会議室2  
講師 大小原 利信氏 (㈱ラポール企画代表)  
内容 ストレス社会の中で、思っていることややりたいことを出来ずに留  
まっている人が多いのではないのでしょうか？一人ひとりが伸びの  
びと、元気に自立的に行動して自己実現に向かっていけるようなヒ  
ントを学びます。

(12) 労働衛生のリスクアセスメント

開催日時 12月8日(水) 14:00～16:00  
会場 渋川市中央公民館  
講師 柿沼 泰明 相談員 (衛生工学担当)  
内容 健康障害防止のため化学物質のリスクアセスメント手法を解説し、  
事例を挙げて一緒に評価します。また、ソフト面のリスクアセスメ  
ントについても、参加者全員で考えてみようと思います。

(13) 職場で役立つ最新の労働衛生関係法令 (どなたでも 生涯・更新2単位) \*

開催日時 12月9日(木) 14:00～16:00  
会場 足利市民プラザ (足利市朝倉町264番 0278-72-8511)  
講師 関口 光男 相談員 (労働関係法令担当相談員)  
内容 最新の労働関係法令の解説を行います。

\*群馬栃木産業保健推進センター共同企画です。

産業医の方が参加していただくと単位が取得できます。対象者は限定して  
いません

(14) メンタルヘルス対策及び職場復帰支援対策にかかる研修

(生涯・専門3.5単位取得)

開催日時 12月11日(土) 13:15～17:00  
会場 マーキュリーホテル (前橋市大友町3-24-1 027-252-0111)  
講師 ①竹内 一夫 相談員 (メンタルヘルス担当)  
②倉富 雄四郎氏 (富士重工株式会社群馬製作所 専属産業医)  
③倉富 雄四郎氏 (富士重工株式会社群馬製作所 専属産業医)

- 内 容 ①労働安全衛生法におけるメンタルヘルス対策  
②職場復帰支援対策  
③労働安全衛生法における長時間労働者に対する医師による面接指導等の手法

(15) メンタルヘルス体制作りと連携

- 開催日時 12月13日(月) 14:00～16:00  
会 場 太田市社会教育センター 視聴覚室  
講 師 竹内 一夫 相談員(メンタルヘルス担当)  
内 容 職場におけるメンタルヘルスカの体制作りや、実際のケース対応をめぐり関係機関の連携のポイントについて、講義形式と演習形式(討論)を組み合わせて進めていきます。(応用レベル)

(16) 最低限知っておきたい安全衛生関係法令 その2

- 開催日時 12月15日(水) 14:00～16:00  
会 場 群馬産業保健推進センター セミナールーム  
講 師 関口 光男 相談員(労働法関係法令担当)  
内 容 職場巡視は衛生管理者の職務のひとつです。巡視は危険場所や有害な作業のやり方発見のチャンスです。作業者の顔色を見て元気なことを確認し、有害物の取り扱い作業で暴露が最小限となるような手順でやっているか、周辺に漏れ出していないか、保護具・局排装置は良いか等を見て回ります。トイレ、休憩所、喫煙場所も含まれます。

注; 10月28日の続きですが、この回だけでもご理解いただける内容です。

(17) 健康診断の事後措置

- 開催日時 12月16日(木) 15:00～16:00  
会 場 前橋テルサ つつじ  
講 師 月岡 関夫 相談員(産業医学担当)  
内 容 事業場における健康診断の意義は、時代とともに大きく変わってきている。以前は職業病、結核、高血圧等の早期発見が目的であったが、1987年「WHO」からの「作業関連疾患」の報告があり、また生活習慣病の増加も目立つようになったため、検査項目が大幅に増加した。更に近年、労働形態の変化、高年齢化、ライフスタイルの多様化などにより生活習慣病の予防にも重点が置かれるようになった。そのため検査値ならず生活習慣病、家族歴、病歴、性格等全人格的把握が必要となっている。

10月のセミナー結果

(1) 産業保健スタッフに生じる心理

10月5日(火)、当推進センターのセミナールームで、メンタルヘルス担当の松岡治子相談員を講師として実施しました。

研修の内容は「支援者としての自分を知る」「受け止め方と感情の関係」「具体的な支援の場面から考える」等で、丁寧なお話がありました。

参加者からは、「すぐ使える、役立つ情報を得ることができました」「切り口が新鮮で新たな発見ができました」「もっと掘り下げて学びたかった」「同様のテーマでもう少し詳しく学べる機会を作って欲しい」等次回を期待するご意見をいただきました。

(2) パワーハラスメント

10月13日(水)当推進センターのセミナールームにて、講師にカウンセリングルーム「雨上がり」主宰の嶋方喜斌氏をお迎えして実施しました。

研修の内容は「パワーハラスメントが発生する背景と対策」「時代の変化とコミュニケーション能力の低下」「具体的事例」「パワーハラスメントはなぜ起きるか」「対策と予防」についてということでした。

参加者からは「具体的事例が多く分かり易かった」「今業務で困っていることであり、学ぶことができた」「加害者となる上司への対応が難しく、研修という形で参加してもらうことで意識を変えてもらえればと思った」等のご意見を頂きました。

(3) 衛生管理者が行う職場の健康づくり

10月20日(水)当推進センターのセミナールームを会場にして、保健指導担当の佐藤由美相談員に講師をお願いして実施しました。

内容は「メタボリックシンドロームについて」「人と健康と環境との関わり」「労働者の健康と衛生管理者の役割」「職場ぐるみの健康づくりの実例」「取り組んだ人からのアドバイス」という構成でした。

参加者からは、「指導方法が理解できた」「実践事例が分かり易かった」などのご意見をいただきました。

(4) 職場巡視の実際とその活用(産業医 生涯・実地2単位)

10月21日(木)富士重工(株)矢島工場にて倉富雄四郎氏(富士重工(株)専属産業医)に講師をお願いし実地研修を実施しました。

製造工程や労働者の雇用形態、勤務体勢、企業の概要、産業医の職場巡視の実際の講義の後、現場を巡視しました。

参加者からは、「産業医の業務が再確認できた」「大変参考になった」とのご意見を頂きました。

(5) 看護職自身のメンタルヘルス

10月26日(火)当推進センターのセミナールームで実施し、メンタルヘルス担当の松岡治子相談員が講師でした。

メンタルヘルスを支援する中では、看護職自身にも様々な感情や認知が生じることから、「看護職自身に生じる心理についての解説」「感情の対処」「産業医との連携」等の講義と合わせて、事例検討も行われました。「他の参加者のお話しが聞けて有意義でした」「具体的な記事等もあり分かり易かった」とのご意見をいただきました。

(6) 最低限知っておきたい安全衛生関係法令 その1

10月28日(木)当推進センターのセミナールームで開催しました。講師は労働関係法令担当の関口光男相談員でした。

何故、そんな条文があるのか、何故そんな対策が必要なのか、基本的な部分か

ら、労働安全衛生関係法令を読み解いていただきました。  
参加者からは「大変参考になった」「最低限とあるが、難しかった」とのご意見を頂き、また「駐車場が無く、その旨の案内も無く不親切」と厳しいご指摘もいただきました。駐車場が無いことは大変申し訳なく、その旨はホームページには記載してありますが、分かり難くて申し訳ありませんでした。

「最低限知っておきたい安全衛生関係法令（その2）」を12月15日に予定しています。

（研修風景の写真は当センターホームページからご覧になれます。）

---

#### その他関係機関の動き

---

- \* 11月に「労働時間適正化キャンペーン」を実施します。（厚生労働省）  
長時間労働の抑制など労働時間の適正化に向けて労使の主体的な取り組みを促す目的です。

重点取り組み事項は

- ① 時間外労働協定の適正化などによる時間外労働・休日労働の削減
- ② 長時間労働者への医師による面接指導など、労働者の健康管理に関する措置の徹底
- ③ 労働時間の適正な把握
- ④ 全国一斉電話相談ダイヤルの設置（無料）

11月6日（土）9：00～17：00

電話番号 0120-794-713

下記のメールアドレスから詳細がご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000uefi.html>

- \* 「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめが公表されました。

（厚生労働省）～再掲

プライバシーに配慮しつつ、職場環境の改善につながる新たな枠組みを提言

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000q72m.html>

- \* 第32回全国地域保健師学術研究会のご案内（再掲）

開催日 平成22年11月18日（木）～19日（金）

開催地 富山市

会場 富山国際会議場・富山県民会館

詳細については、次のホームページでご覧いただけます。

[http://www.pref.toyama.lg.jp/cms\\_sec/1204/kj00009402.html](http://www.pref.toyama.lg.jp/cms_sec/1204/kj00009402.html)

＊ 産業医学実践研修開催のご案内（産業医科大学）

開催日 平成23年1月13日（木）13:30～16:45

会 場 TKP東京駅日本橋ビジネスセンター

対象者 産業医、衛生管理者、保健師等産業保健関係者、人事担当者

定員 100 名

内 容 職場における感染症対策として重要なウイルス肝炎、エイズ、ノロウイルス、結核について、基本的知見、感染症対策の進め方、有病者の就業上の措置と保健指導などの感染症対策の正しい知識を学習します。

参加費 無料

申込方法 産業医科大学ホームページから申込ます。

<http://www.uoeh-u.ac.jp/JP/medical/education/jissenkensyu/index.html>

注；大阪会場（11月9日）、名古屋会場（12月9日）福岡会場（12月16日）でも開催されます。

\* 産業医学専門講習会のご案内 (産業医学振興財団)

開催日 平成23年1月8日（土）から10日（月祝）

会 場 東京慈恵会医科大学

主 催 財団法人産業医学振興財団

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

單位 生涯研修 20 單位（更新 3 單位、實地 4.5 單位、專門 12.5 單位）

申込期間 22 年 10 月 1 日から 11 月 16 日

申込方法 財団ホームページ

カリキュラム等は下のホームページでご覧ください。

<http://www.zsisz.or.jp/lectureclass/2010-03-27-05-33-30.html>

あの猛暑もどこへやら、突然真冬のように寒くなってしまいました。

厚生労働省は11月を「労働時間適正化キャンペーン」期間と位置づけています。

景気の回復が遅れているとはいえ、一部に長時間労働が認められ、当センターへも「長時間労働者への面接指導をセンターで実施してもらえますか？」とか「残業が多くて、毎月医師の面接指導の対象になってしまうのですが、毎月面接指導が必要ですか？」等の質問が寄せられています。

時間外労働が長くなれば、それだけ健康へのリスクは高くなります。この 11 月は労働時間の適正化について、考えてみてはいかがでしょうか？

厚生労働省のキャンペーンのリーフレットには

一休さんになろう

働きすぎはよくないよ。

トンチも働かず、こころも体も悪くする。

しっかり働いて疲れたら

趣味やスポーツでリフレッシュ。

きちんと一休みしましょうね。

とあります。

かつて11月は「ゆとり創造月間」でした。

=====

<<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](mailto: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