



このメー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その他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. 手軽にできるメンタルヘルス対策
2. 産業保健相談事例のご紹介
3. 産業保健セミナー（3月の予定）のご案内
4. 2月のセミナー結果
5. 関係機関の動き

手軽にできるメンタルヘルス対策

近年、うつ病など心の不調を訴える方が増加しており、職場でもどのように管理していたらよいのか、予防するにはどのようにしたら良いのかと悩んでいる担当者の方もいらっしゃると思います。当メールマガジンでも、メンタルヘルス対策支援センターの利用などを紹介してきましたが、職場のパソコンで手軽にできる対策があります。厚生労働省が提供するメンタルヘルス対策の総合ポータルサイト「こころの耳」に新たに E ラーニング「15分でわかるセルフケア」「クイズ・セルフケア」「5分でできる職場のストレスチェック」の3つのコンテンツが公開されました。すでに公開されている「映像ライブラリー 動画で学ぶメンタルヘルス教室」と併せて、一人でも多くの方にセルフケアを学んでいただくための手軽なコンテンツとなっています。

●E ラーニング「15分でわかるセルフケア」「クイズ・セルフケア」

⇒<http://kokoro.mhlw.go.jp/hatarakukata/learning.html>

セルフケアに関する情報の中から、15分という短時間で学ぶにあたって最低限の情報のみを選別し、構成されていて、やわらかいイラストでわかりやすくまとめています。また、E ラーニングのスライドは、PDFとしてダウンロードすることも可能となっていて、職場においてインターネット環境のない場所でも、集合研修等でセルフケア教育の教材として利用することも可能です。

「クイズ・セルフケア」は、E ラーニング「15分でわかるセルフケア」の内容に沿ったもので、E ラーニングで学んだことの理解度チェックとして利用することが可能です。ランダムに5問出題され、回答時にすぐに結果がわかります。併せて、クイズの内容に関する情報を「こころの耳」サイトで学ぶためのリンクもまとめています。

●「5分でできる職場のストレスチェック」

⇒<http://kokoro.mhlw.go.jp/hatarakukata/tool.html>

厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて制作されています。57 問の質問項目をチェックすることで、働く方ご自身のストレス反応と、職場等でのストレス要因を知ることができるものです。

これでは物足りないなあ、もっと専門家の先生に直にという方は、メンタルヘルス対策支援センター（電話 027-289-3110）をご利用ください。

産業保健相談事例のご紹介

産業保健推進センターでは、産業保健に関する相談業務を実施しています。当センターに寄せられた相談事例を紹介します。

Q 1. 高血圧治療中の労働者が熱中症にかかった場合でも、食塩水を飲ませても大丈夫でしょうか？

また、夜間の熱中症予防対策について教えてください。

A. 高血圧治療薬を飲んでいても、熱中症により命を落とさないために、食塩水を飲ませるほうが良いです。

夜間の対策として、老人等に限らず寝る前にコップ1杯の水を飲むことです。

Q 2. センターには、温度と湿度を同時に測定できる機械はありますか？

A. 備えており、貸し出しもできます。ただし、当センターの測定機器は操作方法や、研修目的の貸出となっており、測定数値の精度については保証できませんのでご理解ください。

産業保健セミナー（3月の予定）のご案内

当センターの産業保健セミナー（3月分）を掲載します。受講料・教材費は無料です。来年度4月以降のセミナー予定は、3月中頃に発信するメールマガジン臨時号でお知らせします。

*セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、電力事情や会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

お手数ですが、直前にホームページ

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

でご確認の上ご参加ください。

（申し込みいただいた後の変更については、連絡先がはっきりしている方には、センターからご連絡いたします。）

◎認定産業医研修				
3月15日（木） 15：00～17：00	職場における腰痛対策	産業医学担当 藤田晴康相談員	前橋テルサ つつじ	生涯 専門 2

職場で発生する腰痛は頻度が高く、重労働でなくとも起こりうる。また整形外科・産業保健管理・社会心理など様々な領域がかかわる。複数の視点から対策を論じ、労災問題にも言及します。

☆各セミナーのお申し込みは、当センターホームページからどうぞ

⇒<http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

2月のセミナー結果

◎メンタルヘルス対策実務向上セミナー

☆ リラクゼーション（自律訓練法）

開催日時 2月17日（金）14：00～16：00
会 場 （一財）日本健康管理協会 北関東支部
講 師 中山 伸二 氏（（一財）日本健康管理協会 北関東支部長）
参加者 8名
内 容 心とからだの健康に悪影響を及ぼすストレスを軽減する手法としてのリラクゼーションをご説明いただき、リラクゼーションの一つである「自律訓練法」「筋弛緩法」を実際に練習しました。参加者の方から「体が心地良くなった」等のご意見をいただきました。

☆ うつ病関係の最近の話題

開催日時 2月23日（木）14：00～16：00
会 場 太田市学習文化センター
講 師 大澤 誠 氏（大井戸診療所院長）
参加者 17名
内 容 最近のうつ病関係についてお話いただきました。参加者の方から「うつ病について再認識できた」「うつ病についてわかりやすかった」とのご意見をいただきました。

◎衛生管理者実務向上対策

☆ 実地研修

開催日時 2月10日（金）14：00～16：00
会 場 日本カーリット㈱群馬工場
講 師 日本カーリット㈱群馬工場 担当者
参加者 6名
内 容 安全衛生管理の現場を見学しました。参加者の方から「他業種のことを知ることができ良かった。」とのご意見をいただきました。

◎健康確保・増進対策

☆ 栄養指導

開催日時 2月3日（金）14：00～16：00
会 場 群馬産業保健推進センター
講 師 笠原 賀子 氏（群馬県栄養士会副会長）

参加者 18名
内 容 おどかしの栄養指導から脱皮し、コーチングを活用し、専門的知識をふまえたオーダーメイドの栄養指導方法についてご説明いただきました。参加者の方から「実用的な内容だった」「現場で活躍されている管理栄養士のお話で、具体的でわかりやすかった。」とのご意見をいただきました。

☆ **衛生管理者が行う職場の健康づくり**

開催日時 2月29日（水）14：00～16：00
会 場 群馬産業保健推進センター
講 師 佐藤 由美 相談員（保健指導担当）
参加者 10名
内 容 従業員が主体的に活動している取組み例、保健所等地域の機関と協働している取組みなどを紹介していただき、身近なところ、できることから始める職場の健康づくりの方法についてご説明いただきました。参加者の方から「企業の実例を紹介していただき参考となった。」「できたら楽しいだろうなと思う事例を聞くことができて有益だった。」とのご意見をいただきました。

◎ **関係法令**

☆ **有害業務と関係法令（有機溶剤業務を中心に）**

開催日時 2月14日（火）14：00～16：00
会 場 太田市学習文化センター
講 師 関口 光男 相談員（労働関係法令担当）
参加者 5名
内 容 「有機溶剤中毒予防規則」に基づいて、「有機溶剤」の製造、取り扱いに係る基準、設備・換気、管理基準、測定基準、健康診断手技、保護具の使用、貯蔵・空容器処理等について説明いただきました。参加者の方から「実例にそくした説明で、有益だった」とのご意見をいただきました。

◎ **認定産業医研修**

☆ **職場巡視**

開催日時 2月16日（木）15：00～17：00
会 場 (株)IHIエアロスペース社
講 師 太田 圭子 氏（(株)IHIエアロスペース 産業医）
参加者 12名
内 容 産業医としての活動状況をご説明いただき、職場を見学させていただきました。参加者の方から「大変有意義な会だった」等のご意見をいただきました。

（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。）

関係機関の動き

- 1 厚生労働省から、通達「特定化学物質障害予防規則の規定に基づく厚生労働大臣が定める性能の一部を改正する件」が出されました。

⇒<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-222-1-0.htm>

これは、厚生労働大臣が定める局所排気装置の性能に係る対象物質に「ベンゾトリクロリド」を加え、フードの外側における濃度について、温度二十五度で一気圧の空気一立方メートルあたりに占める当該物の容積を〇・〇五立方センチメートルとするよう定めたものです。また、エチレンイミンについては、「一ミリグラム又は〇・五立方センチメートル」を「〇・〇五立方センチメートル」に改め、硫化水素については、「五立方センチメートル」を「一立方センチメートル」に改めました。

- 2 特定化学物質障害予防規則の一部が改正されました。

⇒<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-224-1-0.htm>

これは、厚生労働大臣の定める作業環境評価基準に従って、作業環境の管理の状態に応じ、第一管理区分、第二管理区分又は第三管理区分に区分することにより当該測定の結果の評価を行わなければならない対象物質にベンゾトリクロリドを加えたものです。

- 3 厚生労働省から「除染等業務記録保存機関の指定」に関し、発表がありました。

⇒<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000022hqv.html>

平成 24 年 1 月 1 日より、東日本大震災により生じた放射性物質により汚染された土壌等を除染するための業務等に係る電離放射線障害防止規則(平成 23 年厚生労働省令第 152 号。以下「除染電離則」という。)が施行されていますが、同規則に基づく除染等業務記録保存機関が、次のとおり指定されました。

指定機関 財団法人放射線影響協会

住 所 東京都千代田区鍛冶町 1 丁目 9 番 1 6 号

指定年月日 平成 24 年 2 月 13 日

事業者は、次の記録については、30 年間保存する義務がありますが、5 年間保存した後、厚生労働大臣が指定する機関に引き渡した場合には、その義務が免除されるものです。

- ・ 外部被ばく線量、内部被ばく線量の記録
- ・ 除染等電離放射線健康診断個人票(様式第 2 号)

また、事業を廃止しようとするときは、上記の記録を厚生労働大臣が指定する機関に引き渡すこととされています。

- 4 「中災防ヘルスアドバイスサービス無料説明会」が開催されます！

中央労働災害防止協会(中災防)では、～ストレス調査、健康習慣調査を実施してみませんか?～として「中災防ヘルスアドバイスサービス」を行っています。これは、「仕事によるストレス調査」や「社員の健康習慣調査」をご提供するサービスとなっています。これらから得られた結果は、職場のメンタルヘルス活動や社員の健康づくりの取り組みに活用することができます。このサービスに関する説明会が下記のとおり開催されます。

【開催日・会場】

- 第1回 4月13日（金）安全衛生総合会館（東京都港区）
- 第2回 4月16日（月）中国四国安全衛生サービスセンター（広島市）
- 第3回 4月17日（火）中部安全衛生サービスセンター（名古屋市）
- 第4回 4月17日（火）九州安全衛生サービスセンター（福岡市）
- 第5回 4月20日（金）大阪労働衛生総合センター（大阪市）
- 第6回 4月24日（火）東北安全衛生サービスセンター（仙台市）
- 第7回 4月26日（木）安全衛生総合会館（東京都港区）

【対象者】

人事・労務管理担当者、メンタルヘルス推進担当者、健康づくり担当者、衛生管理者等

【参加費】

無料

詳しくはこちらへ（中災防）

⇒<http://www.jisha.or.jp/health/advice/setsumeikai.html>

産業界で使用する化学物質は、近年どんどんと新たなものが増え、厚生労働省から発出される化学物質の管理に関する規則の改正や通達も増えています。新たに厚生労働省では、女性労働基準規則を見直し、25種類の化学物質を取り扱う業務を女性の就業禁止対象とすることを予定しています。対象となる作業は、高濃度のばく露によって妊娠・出産などの機能に影響を及ぼす危険性があるもので、トルエン20ppm、キシレン50ppmなど物質ごとに規制濃度を定めるものです。作業環境管理を適切に行っていない作業場で、女性が作業に就くことができなくなるため、事業者は作業場所を規制濃度以下に下げることが必要となります。改正規則は今年10月に施行の予定です。

<<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