



《熊本産業保健総合支援センターメールマガジン》

第203号(令和4年12月1日)



---

《コンテンツ》

◇令和4年度産業保健研修会について

◇いろいろなお知らせ

1. 「令和4年度 大雨及び台風等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤル」
2. 地域産業保健センターのご案内
3. 新型コロナウイルス感染症に関する情報

◇セミナー・イベントのご案内

1. 「令和4年度熊本県治療と仕事の両立支援シンポジウム」のご案内

◇主な行政の動き

【厚生労働省】

1. 改正石綿障害予防規則について
2. 「化学物質管理に係る専門家検討会」の中間取りまとめを公表
3. 12月は「ハラスメント撲滅月間」です

【熊本労働局】

1. 令和4年度熊本県特定（産業別）最低賃金の改定について

【熊本障害者職業センター】

1. リワーク支援説明会のご案内

【熊本県】

1. 「健康バンザイ新聞 号外」発行

◇コラム「土鍋」

◇編集後記

---

◇ 令和4年度 産業保健研修会について

随時更新しておりますので、最新の情報は、ホームページをご確認ください。

産業保健スタッフ(産業医・保健師・看護師・衛生管理等)のみならず、労働者・事業主或いは、産業保健に関して興味をお持ちの多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

令和4年度産業保健研修会（詳細・お申込み）

<https://www.kumamotos.johas.go.jp/useful.shtml#20180704004444>

※お申込みの受付期間がございますので、ご注意ください。  
※状況により、変更・中止することがあります。

※1月23日開催予定でした「局所排気装置の基礎知識（実習）」は、開催を中止いたします。

研修参加時には新型コロナウイルス感染予防対策のため、必ず留意事項をお読みください。

※研修会ご参加時の留意事項について

<https://kumamotos.johas.go.jp/documents/caution.pdf>

【オンライン研修】※日本医師会認定産業医生涯研修対象ではございません。

<<■■■■■12月月の予定■■■■■>>

日 時:12月2日(金) 14:00~16:00

研修テーマ:【健診機関向け】

①健診機関で必要な法改正の動向

②健診機関における課題と現状

講 師:①熊本労働局労働基準部健康安全課

②野波善郎

日 時:12月7日(水) 14:00~15:30

研修テーマ:職場におけるパワーハラスメント対策について

講 師:熊本労働局 雇用環境・均等室

日 時:12月21日(水) 14:00~16:00

研修テーマ:生活習慣病予防の食事

講 師:藤井しのぶ

日 時:12月23日(金) 14:00~15:30

研修テーマ:アンガーマネジメント活用術!

~怒りと上手につき合おう~

講 師:堀口真愛

<<■■■■■令和5年1月の予定■■■■■>>

日 時:1月18日(水) 14:00~15:30

研修テーマ:デスクワークしながらできる簡単腰痛予防体操

講 師:山下亮

日 時:1月25日(水) 14:00~15:30

研修テーマ:職場でのコミュニケーションづくり(ラインケア)

講 師:津下芳夫

【産業医研修】

※日本医師会認定産業医生涯研修対象の研修として現在申請中です。

※ホームページでは、研修名にハートの記号が付いている研修となります。

<<■■■■■12月の予定■■■■■>>

日 時:12月8日(木) 14:00~15:30

会 場:センター会議室

研修テーマ:メンタルヘルス不全による休業者の職場復帰支援

~リワークを活用した復職~

【産医単位：専門1.5】

講師：熊本障害者職業センター

日時：12月14日(水) 18:30～20:30

会場：熊本労災病院 5階会議室（八代市竹原町1670）

研修テーマ：職域健診におけるアルブミン尿測定の意義  
－宮城過労死予防研究の成果－

【産医単位：専門2】

講師：東北労災病院治療就労両立支援センター  
予防医療部長 宗像正徳

日時：12月16日(金) 18:30～20:30

会場：センター会議室

研修テーマ：喫煙の健康影響と禁煙支援【産医単位：専門2】

講師：大森久光

<<■■■■■令和5年1月の予定■■■■■>>

日時：1月12日(木) 14:00～16:00

会場：センター会議室

研修テーマ：アサーション技法を使った スムーズな  
コミュニケーションについて【産医単位：専門2】

講師：森田裕子

日時：1月26日(木) 14:00～16:00

会場：センター会議室

研修テーマ：産業医として知っておくべき、新型コロナウイルス  
感染症と後遺症への対策【産医単位：専門2】

講師：宮崎博喜



いろいろなお知らせ

1. 「令和4年度 大雨及び台風等による災害被災者のための心と健康の相談  
ダイヤル」

～令和4年台風15号により被災された方からの相談の受付も始めました～

「令和4年度 大雨及び台風等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤ  
ル」

(令和4年7月22日(金)～)

・フリーダイヤル 0120-200-826

全国どこからでも、携帯電話やPHSからも無料で利用可能

・受付日時 平日(10時00分～17時00分/土日祝日を除く)

・対象者 対象となる災害に被災された方(事業者、労働者及びその家族等)  
相談例：・人間関係の悩みなどでの強いストレスや不安について

・エコノミークラス症候群などの健康管理や感染対策などの健康不安について

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221005100607.html>

2. 地域産業保健センターのご案内

地域窓口(地域産業保健センター)は、労働者数50人未満の小規模事業場の  
事業者や労働者に対して、次の事業を原則として無料で提供しています。

今年度(令和4年度)の利用につきまして、予算の都合によりお申し込みを  
お受けできないこともございますので、予めご了承ください。

※地域産業保健センターをご利用できない場合は、本社・支店等の産業医、お近くの医療機関、健診機関、当センターホームページに掲載している産業医の先生方にご相談し、ご協力が得られないかご確認ください。

- (1) 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- (2) 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- (3) ストレスチェックに係る高ストレス者や長時間労働者に対する面接指導
- (4) 個別訪問による産業保健指導の実施
- (5) その他 労働者の健康管理や産業保健に関するご相談を受け付けています。

<https://www.kumamotos.johas.go.jp/areamed.shtml>

- ・阿蘇地域産業保健センター  
Tel 0967-34-1177 Fax 0967-34-1619
- ・有明地域産業保健センター  
Tel 0968-72-3050 Fax 0968-82-8844
- ・天草地域産業保健センター  
Tel 0969-25-1236 Fax 0969-24-4126
- ・菊池鹿本地域産業保健センター  
Tel 0968-23-1210 Fax 0968-23-1211
- ・熊本地域産業保健センター  
Tel 096-366-6788 Fax 096-366-6788
- ・人吉球磨地域産業保健センター  
Tel 0966-22-3059 Fax 0966-22-3059
- ・八代水俣地域産業保健センター  
Tel 0965-39-9531 Fax 0965-39-9532

### 3. 新型コロナウイルス感染症に関する情報

※情報は随時更新されております。最新の情報をご確認ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/useful.shtml>

※新型コロナウイルス感染症対策にリンク集を掲載しました

【労働者健康安全機構】

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20201126132727.html>



## セミナー・イベントのご案内

1. 「令和4年度熊本県治療と仕事の両立支援シンポジウム」ご案内  
～治療と仕事の両立支援は職場でも重要なテーマとなっています～  
治療と仕事の両立支援とはどのように進めればよいのか、取り組みの事例はどのようなものがあるのかなどについて知っていただくための機会としてオンライン（ZOOMウェビナー）による標記のシンポジウムを企画いたしました。

日時 2022年12月5日（月） 10：00 ～ 12：00

プログラム

開会挨拶 新田 峰雄 熊本労働局長  
坂本 不出夫 熊本産業保健総合支援センター 所長  
講演 「事業場における両立支援を進める際のポイント」  
松村 敏幸 熊本労災病院 副院長、  
治療就労両立支援部長

パネルディスカッション

パネリスト 事業場、医療機関、社労士会からの紹介

詳細は下記のアドレスからご覧ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/mt-preview-8eefaf1629c152e58cdab30f6>

◇  
主な行政の動き

---

【厚生労働省】

1. 改正石綿障害予防規則について

～解体・改修・各種設備工事を行う施工業者の皆さんへ～  
事前調査は、工事の規模にかかわらずすべての工事が対象です。  
工事対象となるすべての範囲について石綿が含まれているか事前に調査を行う必要があります。  
事前調査結果の報告は義務です。  
石綿事前調査結果報告システムを使用すれば、パソコン・スマホから24時間報告できます。  
一定規模以上の工事は、施工業者（元請事業者）が労働基準監督署と都道府県等に対して、事前調査結果の報告をあらかじめ行う必要があります。

令和5年10月1日着工の工事から、事前調査は、「建築物石綿含有建材調査者」が行う必要があります！

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221117153602.html>

2. 「化学物質管理に係る専門家検討会」の中間取りまとめを公表

■ 中間取りまとめのポイント

- (1) 労働者のばく露が大臣の定める基準（濃度基準値）以下であることを確認する測定（確認測定）等について
  - (1) 基本的な考え方
  - (2) 短時間濃度基準値の運用
  - (3) 確認測定における試料採取時間等
  - (4) リスクアセスメントにおける測定の試料採取場所及び評価
  - (5) 今後のスケジュール等
- (2) 個人サンプリング法による作業環境測定の今後の在り方について
  - (1) 個人サンプリング法による作業環境測定の今後の在り方について
  - (2) 個人サンプリング法における測定手法の検討について
  - (3) その他検討が必要な事項
  - (4) 今後のスケジュール等

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221125083309.html>

3. 12月は「ハラスメント撲滅月間」です

～職場におけるハラスメント対策シンポジウム開催～

厚生労働省では、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定め、ハラスメントのない職場づくりを推進するため、集中的な広報・啓発活動を実施します。

その一環として、「職場におけるハラスメント対策シンポジウム」をオンラインで開催します。有識者による基調講演や「中小企業の事例に見る、ハラスメント対策の実務」と題してパネルディスカッションを行います。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221125090900.html>

【熊本労働局】

## 1. 令和4年度熊本県特定（産業別）最低賃金の改定について

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。  
熊本県特定（産業別）最低賃金が改定されます。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221116082936.html>

### 【熊本障害者職業センター】

#### 1. リワーク支援説明会のご案内

熊本障害者職業センターでは、うつ病などで休職している方のスムーズな復職に向けて、リワーク支援を行っています。

「職場からリワークを勧められたけど何をするか分からない」

「休職している社員にどのように勧めたらよいか分からない」という方に、リワーク支援の利用方法や支援の流れ、プログラムの内容等をご紹介します。

詳細・お申し込みは以下のリンクから。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20220726134352.html>

### 【熊本県】

#### 1. 「健康バンザイ新聞 号外」発行

皆様の健康づくりのヒントになる「健康バンザイ新聞 号外」が発行されました！

熊本県は、日常生活の中での生活習慣病の予防と健康づくりを応援します。

人生100年時代を迎えるにあたって、より長く元気に活躍できるよう「健康寿命」を延ばしましょう。

熊本県は、日常生活の中での生活習慣病の予防と健康づくりを応援するため、動画「はるか&まさやんの健康バンザイ」を制作しました。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20221125095803.html>



### コラム「土鍋」

炊飯器を処分した。

と言っても自炊を止めたとかではなく、土鍋でご飯を炊くようになったからだ。しばらくは炊飯器も保管していたが、とうとう一度も再利用することなく廃棄してしまった。

それもこれも、土鍋で炊くご飯が圧倒的に美味しいからである。

米を研ぎ、土鍋を火に掛ける。徐々に漂い出す湯気と香り。炊き上がって、ふたを開けた時の、匂い立つ蒸気とともにふっくらと美しく炊き上がったご飯。一見しただけで美味しいとわかる。日本人に生まれて良かったと思う瞬間である。

土鍋には他にも多くの利点がある。

少々米の質が悪くとも、新米と遜色ないほど美味しく炊けるし、また炊飯器で保温した米など、うっかりすると相当劣化するのだが、土鍋のそれは冷めても美味しく、カビも生えにくい。これは本当に不思議なほど優秀である。

更にコスト面でも優れていて、炊飯器は安くて数千円から高額なもので20万円を超えるが、土鍋は高くても1、2万程度。そして大事に使えばほぼ一生使える。実際、私の使っている土鍋は3,000円程度であり、10年近く経つがまだまだ現役。むしろ生涯を共にしたい。

よく聞く不満点として、火加減が分からない、扱いが難しいというが、私自身、一度だけ水を入れずに炊いたことがあるくらいで、それ以外失敗した記憶はない。確かにある程度慣れは必要だが、多少、火加減や水加減を間違えても土鍋自身がその加減をいい塩梅で受け止めてくれる。

