

『熊本産業保健総合支援センター メールマガジン』

第251号(令和7年11月4日)

—《コンテンツ》—

◇産業保健研修会について

◆いろいろなお知らせ

1. 地域産業保健センターのご案内
 2. 「自然災害又は大規模な事故等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤル」を設置
 3. 「さんぽセンターWebひろば」
 4. 産業医名簿（天草都市）の情報を更新

◆主な行政・関連機関等の動き

【厚生労働省】

- 【厚生労働省】

 1. 「過労死等防止対策推進シンポジウム」のご案内
 2. 第8回ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会議事録
 3. 令和7年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」開催のご案内
 4. ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会
「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成ワーキング
グループ 第1回資料
 5. 「労働安全衛生規則第五百七十七条の二第二項の規定に基づき厚生労働
大臣が定める物及び厚生労働大臣が定める濃度の基準の一部を改正する
件」の告示について
 6. 外国人労働者 安全衛生管理セミナー のご案内

【熊本労働局】

1. 労災保険オンラインセプトのご案内
 2. 熊本県最低賃金は令和8年1月1日から時間額1,034円に改正されます。
 3. 「働き方改革」等関連資料（10月分）について
 4. 熊本労働局第14次防自主点検の実施について

【公益財団法人 産業医学振興財団】

- ## 【公募財團法人 産業医学振興財團】 1. 「令和8年度 産業医学調査研究助成」公募のご案内

【熊本県医師会】

- ## 【熊本県医師会】 1. 令和7年度産業医リフレッシュ研修会（12月・R8年1月）のご案内

【熊本県がん診療連携協議会幹事会 相談支援・情報連携部会】

- #### 1. 令和7年度県民公開講座のご案内

◇労災疾病等医学研究のご案内

「高血压性心疾患」

◆コラム「家庭菜園がつなぐ」

◆編集後記

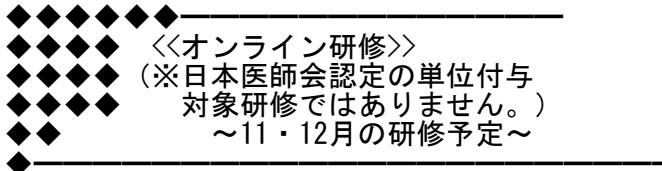
◆ —————

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。

オンライン研修及び産業医研修を追加しました。
<https://kumamotos.johas.go.jp/edu.shtml>

~ · ~ · ~ · ~ · ~



日 時:11月7日(金)14:00~15:30
研修テーマ:職場における難病を抱える労働者への対応と
合理的配慮の基礎知識
講 師:田代晋也

難病を抱える人たちの多くが、就職や職場復帰する際に、
治療と仕事の両立等で困難に直面されています。雇用管理
にあたる企業の担当者や職場の上司・同僚の方々の難病理
解や就労継続の取組にお役立ていただきたい。

日 時:11月20日(木)14:00~16:00
研修テーマ:「緩和ケアの食事について」
～楽しく美味しく食べることは「心の栄養」
「生きる希望」に繋がります～
講 師:藤井しのぶ

緩和ケアにおける食事は、患者のQOL（生活の質）向上を
最優先に考え、個々の状態や希望に寄り添う形での支援が
重要です。決まった栄養基準を押し付けるのではなく、食
べたいものを少量でも楽しんでもらうことが基本です。
消化吸収が難しい場合は、消化が良く刺激の少ない食品を
選び、体力を保ちながら快適に食事をとれる工夫を行いま
す。本研修では、病気とともに働く従業員や、家族を介護
する従業員にどのような情報提供・支援ができるかと共に
考え、職場での実践につなげることを目的として、患者の
状態と心理的満足感を両軸に考えた食事について学びます。

日 時:11月26日(水)14:00~15:30
研修テーマ:職場における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

職場におけるハラスメント対策、カスタマーハラスメント
対策について解説します。

日 時:12月3日(水)14:00~15:30
研修テーマ:肩こり、頭痛の予防、改善策を習得しよう！
講 師:青山洋子

肩こり、頭痛になる原因に関する講話と、日常生活や職場で
実践できるストレッチ、筋力トレーニング、ゆがみをとる方
法をご紹介します。
(*動きやすい服装でご参加ください)

日 時:12月11日(木)14:00~15:30

研修テーマ:心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援
対策
講 師:後藤純一

メンタルヘルス不調(特に気分障害)のために休職した職員を、
復職まで導き、復職した後も再休職させないために、職場が責
任を持って行うべき支援や対策の中身を、厚生労働省の指針に
準拠しながら解説します。

日 時:12月19日(金)14:00~15:30
研修テーマ:健康経営とコラボヘルスの実際
講 師:大森久光

経済産業省が推進する「健康経営」と厚生労働省が推進する
「データヘルス」の取組は、省庁の垣根を越えて推進されて
きました。また、保険者のデータヘルスを強化し、企業の健
康経営との連携(コラボヘルス)を推進されて今日に至って
います。本研修では、健康経営とコラボヘルスについて解説
します。

日 時:12月22日(月)14:00~15:30
研修テーマ:アンガーマネジメント活用術
～心のメンテナンスを実践しよう～
講 師:堀口真愛

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合う心理
トレーニングです。感情を記録する新しい方法や、気持ちを整
える休息法を知ることで、自分らしい心のリズムを作るヒント
が得られる内容です。

日 時:12月23日(火)14:00~15:30
※11月14日から日程変更
研修テーマ:ストレスチェックの集団分析の見方と活かし方
講 師:尾池千賀子

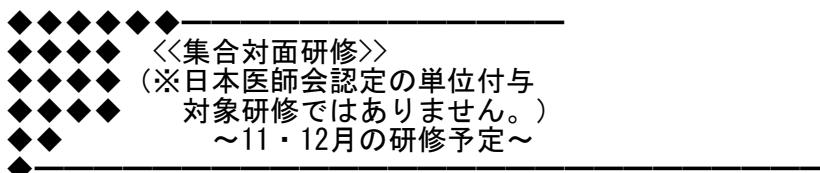
ストレスチェックの集団分析結果の見方の基本と、その結果の
活用方法についてお伝えします。

オンライン研修会(運動指導編)のご案内

運動指導士による研修会のご案内です。
日々の業務の中で、肩こりや頭痛、腰痛、そして転倒のリスクに
悩まされていませんか?
職場で簡単に取り入れられるエクササイズを運動指導士の講師陣
により実際の運動を取り入れて講演いたします。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/7d72ba9332f9fb7abdf250d328d104ca50a6074c.pdf>

~ . ~ . ~ . ~ . ~



日 時:11月12日(水)14:00~15:30

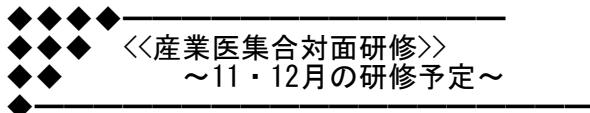
会 場：熊本産業保健総合支援センター（1階会議室）
研修テーマ：円滑なコミュニケーションでの職場づくりを
目指す相手への伝え方（報連相）
講 師：森田裕子

報連相のポイント、指示命令の受け方などをワークを取り入れながら確認し、相手に理解してもらえる円滑なコミュニケーションを目指します。

日 時:12月12日(金)18:30~20:30
会 場:玉名市民会館会議棟 第3会議室
(熊本県玉名市岩崎152)
研修テーマ: 作業環境測定士が紹介する労働現場の実態と呼吸
用保護具のフィットテスト※実技あり
講 師:城由香子・南部一秀

作業環境測定士から見た労働現場が直面している問題点についてのご紹介と、呼吸用保護具のフィットテストについて実技を交えながらご説明します。
※産業医対象と同時開催となります。

~ · ~ · ~ · ~ · ~



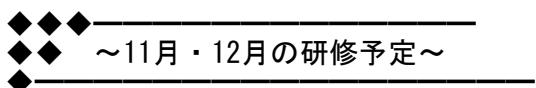
令和7年4月より、日本医師会認定産業医・健康スポーツ医の新規・更新申請手続き及び単位の管理等については、「医師会会員情報管理システム（MAMIS（マミス））」で行われることとなります。

令和7年度4月以降に開催される産業医研修会につきましては、産業医単位取得のためには、MAMIS上でのマイページ登録が必須となります。

マイページ登録がお済みでない状態で研修会を受講された場合、取得した単位がMAMISIに登録されません。また、単位シール、修了証、受講確認書等の配付は認められておりません。

また、MAMISでの単位付与手続きのため、お申込み時に受講者の「漢字氏名」、「フリガナ」、「生年月日（西暦）」、「性別」、「医籍登録番号」を入力していただくこととなりますので、ご理解いただきますようお願ひいたします。

MAMISにつきましては、以下リンク先をご参照ください。
<https://www.sangyo-doctors.gr.jp/Notice/Details/9025>



※産業医研修について、原則研修開催日の1か月前から参加

お申込みを受付いたします。

日 時：11月19日(水)14:00～16:00

研修テーマ： ARCS動機付けモデルを活用した生活習慣病対策

・ 健康教育の設計

【専門2単位】

講 師：都竹茂樹

生活習慣病の予防・改善に運動が重要と言われていますが、多忙などを理由に、なかなか実施できないのが現状です。そこで今回は自分の体重を負荷にした筋力トレーニングとその医科学的な効果を、3万人規模の健康保険組合での取り組み事例も含めてご紹介します。

【定員となりました】

日 時：11月28日(金)18:30～20:30

研修テーマ： 過重労働による健康障害対策 (長時間労働者への医師による面接指導)

【実地2単位】

講 師：吉野俊美

長時間労働者への面接指導について基本的な流れやポイントを解説します。事例について面接指導報告書を作成し、どのような対応や指導・助言が望ましいか、参加者同士で意見交換をして共有できればと思います。

日 時：12月12日(金)18:30～20:30

会 場：玉名市民会館会議棟 第3会議室
(熊本県玉名市岩崎152)

研修テーマ： 作業環境測定士が紹介する労働現場の実態と呼吸用保護具のフィットテスト※実技あり

【実地2単位】

講 師：城由香子・南部一秀

作業環境測定士から見た労働現場が直面している問題点についてのご紹介と、呼吸用保護具のフィットテストについて実技を交えながらご説明します。

※事業場対象と同時開催となります。

日 時：12月17日(水)14:00～16:00

研修テーマ： 職場におけるハラスメントに対策はあるのか？

【専門2単位】

講 師：吉村章志

パワハラ、セクハラ、そして近年増加傾向にあるカスハラなど、突然の退職申出、あるいは病気休業の陰にこういったハラスメントがあることも少なくありません。会社（職場）は、人手不足の現状の中、どのように対応すればいいのでしょうか。

◇いろいろなお知らせ

1. 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。

※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

2. 「自然災害又は大規模な事故等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤル」を設置

労働者健康安全機構では、自然災害又は大規模な事故等により被災された方々（事業者、労働者及びその家族等）に対するメンタルヘルス及び健康に関する相談に応じるため、相談ダイヤルを設置しています。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20230606114132.html>

3. 「さんぽセンターWebひろば」 皆藤愛子さんが、「さんぽセンター」の取組についてご案内しております。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

4. 産業医名簿（天草郡市）の情報を更新

当センターホームページ掲載の産業医名簿（天草郡市）の情報を更新しました。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251023091116.html>

◇ 主な行政・関連機関等の動き

【厚生労働省】

1. 「過労死等防止対策推進シンポジウム」のご案内

近年、働き過ぎやパワーハラスメント等の労働問題によって多くの尊い命が失われ、また心身の健康が損なわれ深刻な社会問題となっています。

本シンポジウムでは有識者や過労死で亡くなられた方のご遺族等にもご登壇をいただき、過労死等の現状や課題、防止対策について考えます。

日時：2025.11.18（火） 13:30～15:30（受付13:00～）

会場：TKPガーデンシティ ネストホテル熊本 カンファレンスルーム2A+2B
(熊本市中央区辛島町4-39 ネストホテル2階)

【基調講演】

「過労死予防と健康経営

～個人も組織も知っておきたい私たちの身体のこと～」

松尾 知明 氏

(独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
人間工学研究グループ/（併任）
過労死等防止調査研究グループ上席研究員)

【企業による事例紹介】

「人的資本経営は働き方改革から」

沼田 幸広 氏（白鷺電気工業株式会社 代表取締役社長）

【過労死ご遺族による体験談発表】

佐戸 恵美子 氏

（大手放送局過労死事案ご遺族、東京過労死を考える家族の会）

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251003161543.html>

2. 第8回ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会 議事録

令和7年8月20日（水）に開催された「第8回ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会議事録」が厚生労働省のホームページに掲載されました。

議題

- (1) 労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律について
(報告)
- (2) 「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成に向けた
ワーキンググループの設置について
- (3) 「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成に係る論点
等について
- (4) その他

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251006085632.html>

3. 令和7年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」開催のご案内

2026年4月1日努力義務化！

治療と仕事の両立支援

～中小企業における取組のヒント～

開催日（配信開始日） 令和7年12月24日（水）

テーマ

2026年4月1日努力義務化！治療と仕事の両立支援

～中小企業における取組のヒント～

改正労働施策総合推進法が2026年4月1日に施行され、事業主が職場における治療と仕事の両立を促進するため必要な措置を講じることが努力義務化されます。

本シンポジウムでは、学識経験者の基調講演、企業の取組や支援機関

（者）の事例紹介、パネルディスカッションなどを通じて、環境整備の必要性や効果、企業等において取組を推進するうえでのポイント、外部の支援機関の活用等について考えます。

治療と仕事の両立支援に取り組まれていない企業や団体、自社での取組が困難と悩まれている方など、本テーマにご関心をお持ちの皆様のご視聴をお待ちしております。

※当センターの尾池産業保健専門職もパネリストとして、登壇いたします。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251008085609.html>

4. ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会 「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成ワーキンググループ 第1回資料

厚生労働省ホームページに、令和7年10月10日15:00～17:00開催
「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成ワーキンググループの第1回資料が掲載されました。

- ・資料1 「小規模事業場ストレスチェック実施マニュアル」作成に係る論点等について
- ・資料2 小規模事業場におけるストレスチェック制度の取組事例について
- ・資料3 労働安全衛生規則第23条の2に基づく関係労働者の意見を聞く機会の活用について

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251009165219.html>

5. 「労働安全衛生規則第五百七十七条の二第二項の規定に基づき厚生労働大臣が定める物及び厚生労働大臣が定める濃度の基準の一部を改正する件」の告示について

「労働安全衛生規則第五百七十七条の二第二項の規定に基づき厚生労働大臣が定める物及び厚生労働大臣が定める濃度の基準の一部を改正する件」（令和7年国勢労働省告示第269号。以下「改正告示」という。）が令和7年10月8日に告示され、令和8年10月1日から適用されます。

また、化学物質による健康障害防止のための濃度の基準の適用等に関する技術上の指針の一部を改正する件（技術上の指針公示第28号。以下「改正指針」という。）が令和7年10月8日付官報に公示され、令和8年10月1日に適用されます。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251017084700.html>

6. 外国人労働者 安全衛生管理セミナー のご案内

「外国人労働者 安全衛生管理セミナー」が全国参集セミナーとオンラインセミナーで開催されます。

セミナーの内容

- 1 コミュニケーションのカギは「やさしい日本語」
- 2 視覚的な表現方法による「安全表示」
- 3 安全衛生活動（KYT, 5S）等に参加させるとき留意点
- 4 外国人の健康診断に当たっての注意点ほか

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251021084250.html>

【熊本労働局】

1. 労災保険オンラインレセプトのご案内

労災指定医療機関・労災指定薬局の皆様へ
現在、労災レセプトにつきましては、全レセプト件数のうち、全国平均で約45%程度をオンラインにより提出していただいておりますが、熊本労働局においては、全国平均を少し下回る運用となっており、更なる利用促進をお願いしているところです。

厚生労働省ではオンラインによる導入支援や、導入支援金による一部経費の支援など、導入促進に向けた取組がございますので、ご案内いたします。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251016161558.html>

2. 「働き方改革」等関連資料（10月分）について

10月の「働き方改革」等労働行政に係る資料が、熊本労働局のホームページに掲載されました。

1. 改正育児・介護休業法に関するQ&A（令和7年9月24日時点）
2. 令和7年10月柔軟な働き方選択制度等支援コースのご案内
3. 11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です。
4. 中小企業退職金共済制度のご案内（厚生労働省ホームページ）

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251008123604.html>

3. 熊本県最低賃金は令和8年1月1日から時間額1,034円に改正されます。

令和8年1月1日から、熊本県の最低賃金が時間額1,034円に改正されます。

年齢に関係なく、パートやアルバイトなどを含めすべての労働者が対象となります。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251003083600.html>

4. 熊本労働局第14次防自主点検の実施について

今年度も熊本労働局第14次労働災害防止推進計画（期間：令和5年度から令和9年度まで）に係るアウトプット指標の達成状況を把握させていただくため、熊本県内の事業場に対し、取組状況確認のための自主点検をWEBにより実施することと致しました。

本自主点検は、各事業場へお送りしました別添のはがきに記載されている二次元コード又は熊本労働局ホームページに掲載している「熊本労働局第14次防自主点検」にアクセスしていただき令和7年11月30日（日）までにご回答いただくようお願いしております。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251028083810.html>

【公益財団法人 産業医学振興財団】

1. 「令和8年度 産業医学調査研究助成」公募のご案内

産業医学振興財団では、働く人々の健康確保や産業医活動の推進等に役立つ調査研究に対する助成事業を行っております。本助成は、産業医または産業医を含む研究グループによる調査研究活動を支援することを趣意として、毎年、助成希望者を公募しております。

令和8年度も公募を実施する運びとなりましたのでご案内いたします。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251008093014.html>

【熊本県医師会】

1. 令和7年度産業医リフレッシュ研修会（12月・R8年1月）のご案内

◆ 熊本県医師会では、産業医の認定を希望する医師の基礎研修と認定産業医の生涯研修として、産業医リフレッシュ研修会を下記のとおり開催いたします。

※12月分

1. 日時：令和7年12月22日（月）午後7時～9時
2. 場所：熊本県医師会館2階「大ホール」
熊本市中央区花畠町1番13号 TEL (096) 354-3838
3. 受講料：無料
(但し、熊本県医師会員外は2,000円を当日徴収いたします)
4. 研修・講師：
テーマ：「慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する産業衛生的課題」
(取得CC) 79 (気管支喘息・COPD) 2単位
熊本大学大学院生命科学研究所
環境衛生解析学講座 教授 大森 久光 先生

※R8年1月分

1. 日時：令和8年1月13日（火）午後7時～9時
2. 場所：熊本県医師会館2階「大ホール」
熊本市中央区花畠町1番13号 TEL (096) 354-3838
3. 受講料：無料
(但し、熊本県医師会員外は2,000円を当日徴収いたします)
4. 研修・講師：
テーマ：「化学物質リスクアセスメント—CREATE SIMPLEを中心に」
(取得CC) 17 (急性中毒) 2単位
※なお、実地研修のため、受講者数を制限して開催いたします。定員（100名）を上回った場合は、更新に必要な単位取得を満たしていない方等を優先することがあります。

産業医科大学産業生態科学研究所
産業保健経営学 教授 森 晃爾 先生

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251020083034.html>

【熊本県がん診療連携協議会幹事会 相談支援・情報連携部会】

1. 令和7年度県民公開講座のご案内

県民の方々へ熊本県がん診療連携パス「私のカルテ」の普及啓発、ならびにがん患者様とそのご家族へのがん医療に関する情報提供の一助として県民公開講座を下記のとおり開催いたします。

1. 日時：令和7年12月14日（日）13:00～15:00
2. 場所：くまもと県民交流館パレア（テトリアくまもと10階ホール）
熊本市中央区手取本町8-9
3. テーマ：がんと共に生きる社会を作る
～がんになって思うこと、知ってほしいこと～
4. プログラム：リンク先のチラシ案内をご覧ください。
5. 入場料：無料（メイン会場 先着250名程度）

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20251024125137.html>



劳災疾病等医学研究のご案内

「高血圧性心疾患」

近年、心不全患者が急増していますが、その原因は多岐にわたります。

高血圧が原因の心不全では、心収縮能は保たれているにもかかわらず拡張機能が低下する例と、極端に心機能が低下する例が認められています。

令和6年度から開始した研究「左室駆出率が低下した心不全を呈する高血圧性心疾患に関連するバイオマーカーの同定と早期診断・治療戦略の開発」では、心不全を発症した高血圧患者において、特定の遺伝子が心機能低下に関与するかを検討しています。

将来的に心機能の低下が予測される高血圧患者を同定することで重症心不全発症予防に寄与できる可能性があります。

本研究により、現時点では明らかでない高血圧の心筋線維化に及ぼす分子メカニズムが解明できれば、発症予測アルゴリズムの構築、新薬の開発など、さまざまな臨床応用に道を開くことができます。高血圧を指摘される勤労年代において遺伝子レベルでの解析が進むことで、より早期からの治療介入が可能となり将来的に心機能が低下して発症する心不全のリスクを低減することが期待されます。

本研究詳細については以下URLからご覧ください。

<https://www.johas.go.jp/kenkyu/rosaisippeii3bunya/tabcid/2538/Default.aspx>

※これまでご案内していた労災疾病等医学研究普及サイトは、

令和7年9月25日に閉鎖し、労働者健康安全機構ホームページ

ページ内へ移設・統合いたしました。ご面倒をおかけいたし

ますが労働者健康安全機構ホームページから情報をご確認

いただきますようお願ひいたします。

労働者健康安全機構ホームページ

「労災疾病等医学研究・開発」

<https://www.johas.go.jp/kenkyu/rosaisippeii3bunya/tabcid/398/Default.aspx>



コラム「家庭菜園 秋冬版 — 収穫と“やりとり”の楽しみ」

この三連休、今年初めて里芋を掘り上げた。土をかき分けると、親芋に子芋、孫芋とたくさんついていて、1株で何と50個ほど。収穫の喜びは何とも言えない。大きな芋を手に取ると、「今年も良い芋になつたね」と夫と笑い合う。この時ばかりは、普段より少し会話が増える。収穫した里芋は近所の方にもおすそ分けし、代わりにほうれん草やニガウリをたくさんいただいた。早速、我が家ではのっつい汁にして味わう。こうした近所の方とのやりとりでは、お互いの畠の出来の話に花が咲く。

我が家では一年を通して、玉ねぎやジャガイモ、唐辛子などを栽培している。収穫した野菜は大型冷蔵庫にしまい、一年を通して食卓にのせられるのが何よりうれしい。自分の手で育てた野菜は、味だけでなく「安心して食べられる」のがうれしい。買ったものでは得られない満足感がある。

畠では今年、新しくバジルにも挑戦。ピザにのせると香りが広がり、手作りの唐辛子入りオリーブオイルをかけると、さらに家族にも好評だった。霜が降りる前には里芋に霜よけカバーをかけ、春まで大切に保存する。冬が近づくこの時期からは、大根や白菜（時々虫入り。安全の証拠）、トマトなどをいただくことも増え、ご近所のつながりが

“野菜のやりとり”で育まれていく。

家庭菜園をしていると、野菜を通して人とのつながりを感じる。安全でおいしいものを分け合うひとときは、何よりの楽しみだ。これから始めるなら、プラ

ンターで小葱やバジルを育ててみてはどうだろう。小さな一株が、暮らしの中にやさしい彩りを添えてくれる。

熊本産業保健総合支援センター 職員



編集後記

つい先日まで冷房が入っていたと思えば、今では公共交通機関でも暖房が入るほど寒くなってしまった。

山々の紅葉もだいぶ進み、葉一枚一枚が美しい色彩を奏でています。

葉はそれぞれ彩りが異なりますが、全体で美しい景色をつくり……。

私の机では、資料に赤や黄色のマーカーや文字修正で彩られ、身近に紅葉の季節を感じています。

宋·苏轼《金门寺中见李西台与二钱唱和戏用其韵以见寄》

編集内容等に関するご意見・お問合せなどをお寄せください。

またメールアドレスの変更の場合は件名に「メルマガアドレス変更希望」

また、メールアドレスの変更の場合は下記に[メールアドレス変更]、配信停止希望の場合は、「メールマガ配信停止希望」等

品信行止めの場合は、【アカル、分品信行止め】等と記入の上、ksanpo43@kumamotos.johas.go.jpへお願いします。

独立行政法人 労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センター

— 222 — 6000 管束式水箱热网取水口 6000 管束式水箱热网取水口

〒860-0806 熊本県中央区花畠町9-24 住
TEL:096-353-5480 FAX:096-359-6506
<https://www.kumamotos.johas.go.jp/>
E-Mail:ksanpo43@kumamotos.johas.go.jp