

住友生命熊本ビル3階会議室(熊本市中心区花畑町9-24)です。

○参加費:すべて“無料”です。

○お申し込み方法:FAX、メール、電話(※)でのお申し込みを受け付けます。

当センター研修会のお申し込みは、以下のいずれかよりお申し込み下さい。

- ・ホームページ <https://www.kumamotos.johas.go.jp/FormMail/session/index.php>
- ・TEL:096-353-5480/FAX:096-359-6506

※電話でのお申し込みの方は、後日申込書(ホームページから[研修会のご案内]
[参加申込フォーム])の送付(送信)をお願いします。

※(研修会ご参加時の留意事項について)必ずご一読ください。

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

[]内は、日本医師会認定産業医研修の対象研修の単位です。

<<■■■■■令和元年12月の予定■■■■■>>

日 時:12月13日(金)14:00~16:00

研修テーマ:喫煙の健康被害と禁煙指導について

内 容:本研修では、喫煙(受動喫煙)の健康影響について、国内外の報告をもとに考える。また、禁煙支援について学ぶ。

講 師:大森久光

日 時:12月16日(月)14:00~16:00

研修テーマ:衛生管理者の役割

内 容:・衛生管理者の役割 ・作業環境の改善 ・SDSの活用、法改正情報 ・マネジメントシステムの活用

講 師:岩男周二

日 時:12月18日(水)14:00~16:00

研修テーマ:職場のパワーハラスメント対策について

内 容:職場のパワーハラスメント対策について、グループ討議を通じて、その対策に考える。

講 師:熊本労働局雇用機会 均等室

<<■■■■■令和2年1月の予定■■■■■>>

日 時:1月10日(金)14:00~16:00

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

内 容:精神科医より、職場復帰支援のやり方、注意点等について学ぶ。

講 師:岡田 修治

日 時:1月20日(月)14:00~16:00[実地2]

研修テーマ:疲労回復・リフレッシュのためのセルフケア体験

内 容:長時間のデスクワークや同じ姿勢での作業は、肩・腰・膝といった局所に負担をかけることが多い。これらは、生活習慣病ならぬ生活習慣痛として、作業効率や日常生活をも低下させてしまう危険性がある。そこで今回は、セルフケア体験としてストレッチやマッサージ法を紹介する。(出来るだけ動きやすい格好でお越しください。)

講 師:牧尾 幸美

日 時:1月23日(木)15:30~18:00[実地2]

会 場:天草地域検診センター

研修テーマ:「動機づけ面接を学ぼう」

内 容:動機づけ面接は、様々な依存症、禁煙、糖尿病、肥満、心疾患などにおいて有効とのエビデンスが蓄積され、医療保健福祉さらには教育の分野でも活用されているカウン

セリング技術です。今回は、動機づけ面接がどんなものを体験していただくことで、明日からの保健指導に活かせる内容となっています。

講師：倉本 剛史

日時：1月24日(金)14:00~16:00[実地2]

研修テーマ：THP（心とからだの健康づくり）の取り入れ方

内容：厚生労働省では、THP（トータル・ヘルスプロモーション・プラン）を愛称として、

働く人の心とからだの健康づくりを推進しています。「職場の自主点検法」を基に、「健康づくり計画」の立案方法を行い、「健康づくり」の取り入れ方をグループワークを用いて検討します。

講師：中嶋 朋子

熊本産業保健総合支援センターから『産業保健に関する質問募集』のお知らせ！

会社の衛生管理の担当者に選任されたが、衛生管理活動をどう進めたらいいか、社内でメンタルヘルス対策を進めたいがどう対応したらいいのかわからない等といったことでお悩みではありませんか。

当センターでは、メンタルヘルスや健康管理など産業保健に関する様々な問題について、専門スタッフがご相談に応じ、解決方法を助言します。今お悩みのこと、疑問に思っていることがありましたら以下のいずれかの方法でご相談下さい。相談はすべて無料です。相談により知り得た情報等は厳守します。

- ・ホームページ：<https://www.kumamotos.johas.go.jp/FormMail/soudan/index.php>
- ・メール：ksanpo43@kumamotos.johas.go.jp
- ・FAX:096-359-6506/TEL:096-353-5480

尚、電話、FAX、メール等ご希望の方法で、必ず回答いたします。
回答先及び回答方法は以下の通りです。

- ・ご希望回答方法(電話・FAX・メール・郵便)
- ・住所等
- ・会社名
- ・担当者名
- ・電話番号
- ・FAX番号
- ・メールアドレス
- ・メルマガ配信希望(メールアドレス)



いろいろなお知らせ

◆研修会・セミナー・説明会

(1) 建設工事の職場環境改善実施担当者講習(職場環境改善メンタル研修)

開催日時・場所

令和元年12月19日(木) 8:50 ~ 16:00

熊本県教育会館(熊本市中央区九品寺1丁目11-4)

内容

- 1 建設業におけるメンタルヘルス対策の必要性
- 2 職場におけるメンタルヘルス対策
- 3 建設現場のメンタルヘルス対策

- ・ 建災防方式健康KYと無記名ストレスチェック
 - ・ 職長と作業員のためのメンタルヘルスセルフケア
- 4 無記名ストレスチェックを活用した建設現場の職場環境改善の進め方
(グループワーク)

受講対象者

建設現場において無記名ストレスチェックを活用した職場環境改善を実施及び指導・助言をしようとする者（建設事業者の安全担当者及び産業保健スタッフ等）

受講料及びテキスト代（建災防会員のテキスト代は無料）

受講料：9,720円 テキスト代：4,060円

詳細・申し込み先は下記アドレスからご覧ください

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191202163245.html>

(2) 熊本治療と仕事の両立支援シンポジウムが開催されました

令和元年11月28日（木）13時15分より、熊本治療と仕事の両立支援が開催されました。サッポロビール株式会社 村本高史氏の実体験を踏まえた基調講演をはじめ、熊本県内で活躍されている白鷺電気工業株式会社様、有限会社一の宮タクシー様より今後を見据えた取組事例には参加されている方々も非常に興味がある内容でした。

また、医療機関では熊本労災病院と国保水俣市立医療センターの2機関から取組事例を発表し、当センターからの案内を挟んで、登壇者の皆様によるパネルディスカッションが展開され、それぞれの立場からのご意見を伺うことができました。当日は、当センターの展示ブースも開設し、多くの方々お立ち寄りいただきました。

◆ 当センター及び機構本部からのお知らせ

(1) 令和元年度 産業保健関係助成金について

令和元年度産業保健関係助成金について、掲載しました。

職場環境改善助成金については、7月1日から新しく変わります。

詳細は、ホームページからご確認ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20190527164206.html>

(2) 産業保健総合支援センターの取り組みについてご紹介します。

産業保健総合支援センターの取り組みについて紹介動画を作成いたしました。

産業保健総合支援センターを「のんさん」が紹介します！

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20190409163000.html>

(3) サラリーマン金太郎が「治療と仕事の両立支援」に取り組みます！

もしも「サラリーマン金太郎」が中小企業の社長だったら…

当機構と「サラリーマン金太郎」特別コラボマンガ掲載中

治療と仕事の両立支援について、サラリーマン金太郎が取り組みます！

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20190507151835.html>

(4) 研修教材「これからはじめる職場環境改善～スタートのための手引～」

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20181206153805.html>

(5) 【ストレスチェック制度】高ストレス者に対する面接指導視聴覚教材掲載

<https://www.kumamotos.johas.go.jp/documents/H30/johas20180514.html>

(6) 治療と仕事の両立支援ポータルサイト公開

独立行政法人 労働者健康安全機構では、「治療と仕事の両立支援ポ-

タルサイト」をこのたび開設しました。支援制度や事例、様式集、法令制度や全国の研修情報など多種にわたる情報を提供しております。
https://www.kumamotos.johas.go.jp/ryouritsu/ryouritsu_topix.htm

(7) 地域産業保健センターのご案内 (全て無料です)

<https://kumamotos.johas.go.jp/chiiki.htm>

- ・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 0968-72-3930
- ・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 096-366-2711 Fax 096-366-2750
- ・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

(8) 新入社員や20代の若手職員を対象とした「メンタルヘルス対策教育研修」
新入社員や若手職員など、仕事をしていく上で大きな負荷を抱えやすい若年労働者・新入社員に対してセルフケアを促進するための教育を無料で支援を実施しております。

<https://kumamotos.johas.go.jp/shien/index.html>

(9) 医療情報サイト「メディカルノート」における両立支援特集ページ掲載
病気と向き合いながら仕事を続けたい方をサポートする

当機構における両立支援の取組について、医療情報サイト「医師・病院と患者をつなぐ医療検索サイト メディカルノート」に特集記事が掲載されました。
各産業保健総合支援センター・労災病院においての両立支援の活動・取組、両立支援コーディネーターについてインタビュー形式で読みやすいので、ぜひご覧ください。

熊本では、熊本労災病院で実際に心不全の治療を受けながら、仕事に取り組む職員の実例の例をもとに両立支援のポイントを解説しております。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20190717130942.html>

◆労災疾病等医学研究普及サイトのご案内

『じん肺診断技術研修』

当機構では、じん肺健康診断に従事する医師を対象として、必要な法制度の知識及び専門技術の修得を目的とした「じん肺診断技術研修」を年1回開催しております。
この研修は、じん肺に係る研究に長年従事した複数のじん肺専門医師が講師を務め、研究で得た最新の知見や診断技術等を織り交ぜた講義を行っております。

今年度は令和2年2月13日(木)・14日(金)の2日間にわたり開催いたします。
開催案内および日程表につきましては、当機構のホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/595/Default.aspx?itemid=867&dispmid=1466>

この研修の修了により、日本医師会認定産業医制度認定単位及び日本職業・災害医学会認定補償指導医認定単位を取得することができます。

受講の申込みは、上記ホームページから「申し込みフォーム」にご入力の上、送信してください。

また、当機構の「労災疾病等医学研究普及サイト」においても、これまでに開催した研修の様子などを紹介しておりますので、ぜひご覧ください。
<https://www.research.johas.go.jp/jinpaikenshu/>

『第2期「メンタルヘルス」分野』

「今日はなんか仕事に行きたくないなあ…」などと、心がブルーになることはありませんか？
心がブルーになると脳も“ブルー”になっているってご存知でしたか？

勤労者等のうつ病等の早期発見には、自覚症状の問診だけでは不十分であり、一般的に、精神変調、疾患に対しては、「生物的（バイオ）」、「心理的（サイコ）」、「社会的次元（ソシオ）」の3つの視点からのアプローチが必要です。

この研究では、バイオの視点から、抑うつと「脳血流の低下」「唾液中のホルモン値」「不眠スコア（Insomnia Score, IS）」との関連を明らかにしました。

これらの研究から、うつ病等の早期発見には、自覚的な「うつ」についての問診だけではなく、日常役割機能（身体・精神）、不眠（IS値）、唾液中のホルモン（コルチゾール/DHEA比）等に着眼することが有用であると考えられました。

詳細は、こちらをご覧ください。

https://www.research.johas.go.jp/22_mental/thema02_index.html

なお、この研究については、研究代表者が執筆し、（公財）産業医学振興財団から出版されている「ココロブルーと脳ブルー」でも紹介されています。

<https://www.zsisz.or.jp/shop/book/2015/10/book0033.html>

「脳ブルー」とは、脳の検査画像で、血流が滞っている部分が青く表示されることに由来します。

◇----- 主な行政の動き

【厚生労働省】

(1) 放射線業務従事者等に対する線量測定等の徹底及び眼の水晶体の被ばくに係る放射線障害防止対策について

線量測定について、事業者は労働者が電離放射線を受けることをできるだけ少なくするよう努めなければならないとする、放射線障害防止の基本原則に則り、法令の遵守を徹底していただきますようお願いいたします。

1. 現在実施している外部被ばくによる線量及び内部被ばくによる線量の測定

について、電離則第8条第1項に基づき適切な対象者に対して実施しているか確認すること。

2. 現在実施している外部被ばくによる線量の測定について、電離則第8条第3項に基づき放射線測定器を適切な位置に装着しているか確認すること。
3. 「リーフレット「医療保健業に従事する皆さまへ～被ばく線量の見える化のために～」の周知について」（平成31年2月14日付け厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課電離放射線労働者健康対策室事務連絡）に示されたとおり、電離則に基づく対策の遵守徹底及び放射線測定器の適切な装着等の被ばく低減対策について、周知、指導を行うとともに、平成29年安全衛生部長通知に示されたとおり、放射線業務を現在行っている事業場においては、放射線防護の基本原則である「遮蔽をする。放射線源から距離を取る。作業時間を短くする。」に則り、作業方法及び手順の再確認を行い、必要に応じて、作業方法の見直し、被ばく低減対策等を検討すること。また、労働者から放射線被ばくによる眼の水晶体に係る健康不安の申し出があった場合には、産業医の面接、産業保健総合支援センター、放射線による健康影響の専門家などを活用し、労使間で話し合って対応を検討すること。

詳細については、下記アドレスをご覧ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191111145552.html>

- (2) 12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です
～職場の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、職場のハラスメントをなくし、みんなが気持ちよく働くことができる職場環境をつくる気運を盛り上げるため、広報ポスターの作成・掲示、啓発動画の作成など集中的な広報・啓発活動を実施されています。

その一環としてシンポジウムを開催され、有識者による基調講演やハラスメント防止に取り組んでいる企業の方々によるパネルディスカッションが行われます。

詳細については、下記アドレスをご覧ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191120133310.html>

- (3) ギャンブル等依存症の相談窓口、リーフレットについて
わかっているのにやめられない ～それって依存症かも～
もし、自分や大切な職場の仲間が「依存症かも」と思ったときは…ひとりで悩まずにぜひご相談ください。

相談機関等や医療提供情報、厚生労働省の取組など 依存症対策、リーフレット等下記アドレスをご覧ください。

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191120150118.html>

- (4) 労働基準監督署への報告書類（安全衛生関係）は、12月2日からインターネット上で作成できるようになります
～「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」開始されます～

厚生労働省は、「労働安全衛生法関係の届出・申請等帳票印刷に係る入力支援サービス」（以下、「本サービス」）を、12月2日から開始します。本サービスは労働基準監督署へ提出する労働安全衛生関係法令の届出等におけるはじめての取組みとなります。

本サービスは、事業者が労働安全衛生法関係の届出・申請等の帳票を作成・印刷する際に、（１）誤入力・未入力に対するエラーメッセージの表示（２）書類の添付漏れに対する注意喚起（３）過去の保存データを用いた入力の簡素化等を行うもので、事業者（帳票作成者）の利便性の向上を図ることなどを目的として開発したウェブサービスです。対象とする帳票は次のとおりです。また、事前申請や登録は不要です。

1. 総括安全衛生管理者・安全管理者・衛生管理者・産業医選任報告
2. 定期健康診断結果報告書
3. 心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書
4. 労働者死傷病報告（休業４日以上）

詳細は下記アドレスをご覧ください

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191203142350.html>

（５）「過重労働解消相談ダイヤル」の相談結果を公表します

～「長時間・過重労働」に関する相談が90件（33.4%）で最多～

厚生労働省では、11月の「過重労働解消キャンペーン」の一環として10月27日（日）に実施した「過重労働解消相談ダイヤル」の相談結果をまとめられ公表されました。

今回の無料電話相談「過重労働解消相談ダイヤル」には、合計で269件の相談が寄せられました。相談内容としては、下記概要のとおり、「長時間労働・過重労働」に関するものが90件（33.4%）と一番多く、次いで「賃金不払残業」が69件（25.6%）「休日・休暇」が31件（11.5%）、「パワーハラスメント」が29件（10.7%）となりました。

これらの相談のうち、労働基準関係法令上、問題があると認められる事案については、相談者の希望を確認した上で労働基準監督署に情報提供を行い、監督指導を実施するなど、必要な対応が行われます。

詳細は下記アドレスをご覧ください

<https://kumamotos.johas.go.jp/contents/news/20191203144830.html>

編集後記

令和元年が早いもので、もう最終月を迎えました。
平成31年4月1日から働き方改革関連法が施行され、事業者、労働者双方とも働き方を考える良い機会になったのではないかと思います。先日、厚生労働省から平成30年（2018）人口動態統計（各定数）の概況が公表されました。調査結果のポイントとして、出生数は過去最少の918,400人、死亡数は増加し戦後最多である1,362,470人であり、自然増減数は12年連続減少の△444,070人でした。
少子高齢化に拍車がかかっているとも言えるこの調査結果ですが、事業場においても従業員の高齢化、人材不足といった話を伺うこともあります。今の時代だからこそ、事業場において労働者全員の心身の健康確保が重要となってきます。
当センターでは、働く人の「こころ」と「からだ」の健康を守るために、産業保健活動の支援を実施しておりますので、お気軽にご活用ください。

=====

●次回の第148号は令和2年1月7日に配信予定です。

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]、
配信停止希望の場合は、[メルマガ配信停止希望]等ご記入の上
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
〒860-0806 熊本市中央区花畑町9-24 住友生命熊本ビル3階
TEL:096-353-5480 FAX:096-359-6506
<https://www.kumamotos.johas.go.jp/>
E-Mail:ksanpo43@kumamotos.johas.go.jp
