



労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター
〒860-0806 熊本市中央区花畑町9番24号住友生命熊本ビル3階
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp
メンタルヘルス対策支援センター
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

季節の話題 [序章]

電力不足が心配された夏、昨年以上に暑かった今年の夏も国民の省エネ意識の高まりと協力で無事に乗り切ることができました。この処、朝夕はすっかり涼しくなり、季節は着実に秋へと移っているようです。

ところで、江戸時代、暦づくりに命をかけた学者安井算哲を主人公とした「天地明察」という映画がヒットしています。映画は観賞していませんが、暦と聞いて、興味を引く言葉を耳にしましたのでご紹介いたします。皆さんは「仏滅名月」という言葉を聞いたことがありますか。「中秋の名月は必ず仏滅」になるのだそうです。ご存じのとおり、中秋の名月は旧暦の8月15日〔今年は9月30日「日」〕。旧暦では、秋は7月・8月・9月です。そして、歴月の真ん中の日と言えば15日、「秋の真ん中の日」ということで『中秋』となります。次に、六曜は、旧暦の月と日で決まります。

(月+日) ÷ 6 = ? と余り N

この計算で重要なのは「余り N」。この N と六曜の関係は、N=0 は大安、1 ならば赤口、2 ならば先勝、3 ならば友引、4 ならば先負、5 ならば仏滅といった具合です。うーん・・・、ということは、中秋の名月が8月15日である限り、絶対に仏滅ということになります。

だからどうだというものではありませんが、お月見をしながらでも思い出して下さい。話のネタにはなるかもしれません。(出典:「かわうそ@暦」が運営する「こよみのページ」より)

秋から冬の研修会の案内

産業保健かわら版 [秋号] では、当センターが開催する産業保健研修会の中で、『産業保健研修会のご案内』に未掲載のもの(各関係機関との連携により共催事業として開催するに至ったもの)等をお知らせ致します。

★ 職場における『メンタルヘルス対策セミナー』(全国健康保険協会 熊本支部共催事業)開催のご案内

◆ 熊本地区

日時:平成24年11月7日(水) 午後1時30分~同4時30分まで
会場:熊本県民交流会パレア(熊本市中央区手取本町8-9) 定員123名
講師:産業カウンセラー・産業看護師・保健師 島村 佳子氏
・演題:「今すぐ始めよう!中小規模事業場所のメンタルヘルスケア」
=衛生管理者・衛生推進者に求められる職場の心の健康づくりとは=
産業カウンセラー・心理相談員・健康運動指導士 中嶋 朋子氏
・演題:ストレス対処法 ~セルフケアの実際~

◆ 八代地区

日時:平成24年11月8日(木) 午後1時30分~同4時30分まで
会場:やつしろハーモニーホール 大会議室AB(八代市新町5-20) 定員180名
講師:キャリアカウンセラー・臨床心理士 森川 泰寛氏
・演題:メンタルヘルス 予防的な取り組みと初期対応のポイント
産業カウンセラー・心理相談員・健康運動指導士 中嶋 朋子氏
・演題:ストレス対処法 ~セルフケアの実際~

◆ 天草地区

日時:平成24年11月14日(水) 午後1時30分~同4時30分まで
会場:天草市民センター 大会議室(天草市東町3) 定員180名
講師:産業カウンセラー・特定社会保険労務士 東本 君子氏
・演題:メンタルヘルス対策に向けて~働く人のメンタルヘルスを考える・基礎知識と現状~
産業カウンセラー・心理相談員・健康運動指導士 中嶋 朋子氏
・演題:ストレス対処法 ~セルフケアの実際~

◆ 玉名地区

日時:平成24年11月20日(火) 午後1時30分~同4時30分まで
会場:玉名市民会館 第2会議室(玉名市岩崎152-2) 定員180名
講師:産業カウンセラー・産業看護師・保健師 島村 佳子氏
・演題:「先送りはしません!働く人の心の健康ドック」
=衛生管理者・衛生推進者に求められる職場の心の健康づくりとは=
産業カウンセラー・心理相談員・健康運動指導士 中嶋 朋子氏
・演題:ストレス対処法 ~セルフケアの実際~

◆ 熊本地区

日時:平成25年1月17日(木) 午後1時30分~同4時30分まで
会場:熊本県民交流会パレア 会議室1(熊本市中央区手取本町8-9) 定員123名
講師:産業カウンセラー・産業看護師・保健師 島村 佳子氏
キャリアカウンセラー・臨床心理士 森川 泰寛氏
・演題:事例検討 適切な職場復帰支援のための配慮と工夫
なお、何れのセミナーも参加料は、無料です。

お問い合わせは、全国健康保険協会熊本支部(電話:096-340-0260)又は熊本産業保健推進センター(電話:096-353-5480)へお願いします。

★ 石綿(アスベスト)関連疾患診断技術研修会のご案内

呼吸器系の疾患を取り扱う医師、産業医、放射線技師等の医療関係者を対象に、石綿関連疾患に関する胸部画像についての読影診断技術の向上により、当該疾患の早期診断を図るための専門的な研修を開催するものです。

開催日:平成24年11月16日(金) 午後6時30分~同8時30分まで

場所:熊本県医師会館 7階会議室 熊本市中央区花畑町1-13

参加対象者:医師・産業医・放射線技師等の医療関係者

研修内容:アスベスト関連疾患における胸部画像読影のポイント解説
アスベスト関連疾患における胸部画像の読影実習

講師:(独)労働者健康福祉機構 神戸労災病院 院長代理 大西 一男氏
(独)労働者健康福祉機構 千葉労災病院 院長代理 由佐 俊和氏

申込等:熊本産業保健推進センター

詳しくは、メルマガ、ホームページをご覧ください。

★ 平成24年度 第3回熊本県経営者協会・熊本産業保健推進センター共催セミナー開催のご案内

講演テーマ:「定期健康診断実施後の取組み方」~予防とリスクマネジメントの考え方~

講師:日本郵政(株)九州郵政健康管理センター熊本分室 主任医長 古海 勝彦氏

開催日:平成25年2月6日(水) 午後2時~午後4時00分まで

会場:熊本市国際交流会館 熊本市中央区花畑町4番8号

申込:熊本県経営者協会(096-352-0419) なお、詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。

メンタルヘルス対策支援センター利用申込書

事業場名				従業員数
	代表者	職名	氏名	
所在地	〒			
	Tel		FAX	
担当者	職名	氏名		
	E-mail			
業種				業務内容
連絡事項				

[裏面に続く!]

夏の疲れを次に残さないために

今年の夏も食欲が落ちていた上に冷たいものを食べてしまっていないでしたか？
暑さも和らいできたこの時期は、暑い夏を乗り切った体をいたわってあげましょう！！

① 夏の疲れをとる。

【夏疲れ解消の食事】

この時期のポイントは、「たんぱく質」

夏はそうめん、うどん、そばなど冷たい炭水化物をとる機会が増えましたよね？

それでは必要なたんぱく質が不足していることも考えられます。たんぱく質は体の細胞を修復するのに重要な栄養素ですのできちんととりましょう。ビタミンを意識してとることもお忘れなく。

【入浴も大事】

夏はシャワーだけで済ませていませんか？ ゆったりと湯船につかる入浴法は、夏の疲れを癒すためにも効果的です。38℃～40℃のぬるめのお湯につかって疲れをとりましょう。

② 食欲の秋を上手に利用しましょう。

【さんま】秋の味覚の王様！さんまの栄養はなんといっても「たんぱく質」。

それに、血栓防止効果や学習能力を高めるEPAやDHAを多く含み、貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAも豊富に含まれています。

【茄子】秋になるとさらにおいしくなる茄子。中国では茄子は体の熱をさます、血液の滞りをなくす、はれを取るなどの効果があるといわれ腹痛や下痢、関節痛などの治療に用いられてきました。

【栗】栗はデンプン、ビタミンB1、Cを多く含んでいます。また渋皮に含まれるタンニンには抗癌物質として最近、脚光を浴び始めています。

【さつまいも】熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍、さらに食物繊維も豊富です。

③ 冬に向けての免疫力をつける！

【食事のとり方】

食生活の乱れが病気を引き起こしてしまうように、十分な栄養素をバランスよくとらないと免疫システムにも悪影響を及ぼします。1日3食、できるだけ決まった時間にとるようにすると、からだのリズムが整います。

【ストレス】

仕事がたまって疲れていたり、悩み事を抱えているようなときは、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。オフタイムにはリラックスして過ごすことが免疫力アップにもなります。ぬるめのお湯にゆっくりつかると。

【笑顔！】

免疫力アップのために今すぐにもできること。「笑い」です。笑いはリラックスした時に出る「α波」を増やします。また、周りに人も明るくさせる効果があります。大いに笑いましょう！

夏の疲れを残さないメニュー



ソーメンチャンプルー

夏に美味しいそうめんですが、野菜と一緒にいためてごま油で香りをつけしっかり食べましょう！



もずくかぼちゃあんかけ

コラーゲンを多く含んだ鶏挽肉をもずくとあわせて、ビタミン豊富な南瓜にトロリと食べ易く。もずくのカリウムとフコイダンで胃腸の調子を整えましょう！

メンタルヘルス対策支援センターご利用案内！！

職場のいじめ・嫌がらせ問題（職場のパワーハラスメントの予防・解決）、モラルハラスメント或いは過重労働といったことを原因とするうつ病の発症や自殺といったことが大きな社会的問題となっています。国は、2020年（平成32年）までに「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合を100%にする」という目標を定めており、メンタルヘルス対策（心の健康問題）に関する取り組みは重要な課題です。

メンタルヘルス対策支援センター〔熊本〕では

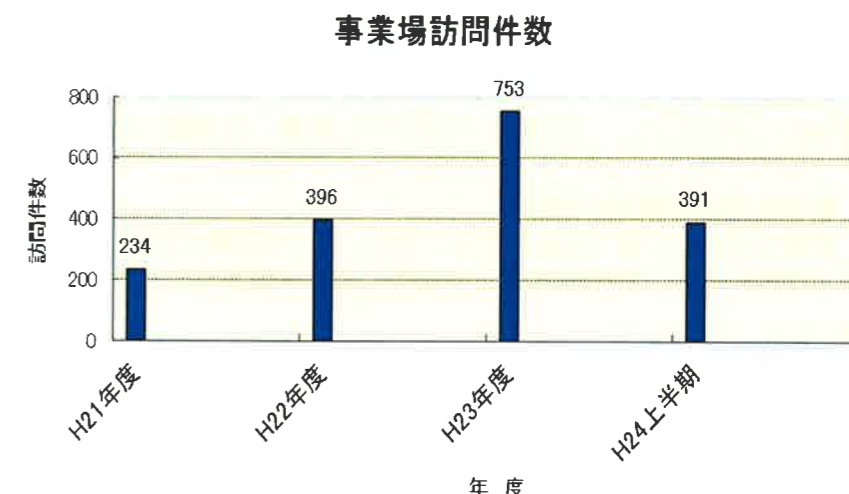
- こころの健康づくりについて取り組みたい。社内ではどのように勧めていけばいいのかわからない。
- メンタルヘルス不調の言葉もよく聞くが、どんな対応をしていけばいいのかわからない。
- 健康づくり体制も作りたいが、何から手をつければいいのかわからない。
- 休業する従業員がでて、職場復帰するまでどう対応したらいいのかわからない。

といったことで悩んでおられる事業場の産業保健関係者、人事労務担当者の方のご相談に無料で応じており、更に今年からは、これまでの管理監督者教育に加え、一般従業員を対象としたセルフケア研修（1回）も行っています。

※ご相談いただいた事業場に合せた対策を事業場に訪問して、一緒に考え、アドバイスします。

お問い合わせ・ご相談・お申込み：☎096-359-9570 FAX：096-359-9571

右のグラフは、メンタルヘルス対策支援センターが熊本県内の事業場を訪問した事業場数をまとめたものです。メンタルヘルス対策支援センターが本格稼働した平成21年度より順調に数を増やし、今年度は平成23年度の753事業場を超える訪問を予定しています。メンタルヘルスに関する相談・個別支援は24時間（FAX、メール）受付中です。



熊本産業保健推進センターからのお知らせ

- ◆ 産業保健に関する相談を広く受け付けております。相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
- ◆ メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は季刊発行します。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

ホームページのご案内

- ◆ メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページから行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター

ホームページアドレス（URL）：<http://www.kumamoto-sanpo.jp/>

E-mail：sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp