

ゆたへと

2006 夏号 vol. 46

さんぽ

掲載!! 研究会のご案内

(平成18年7月～18年12月)

長時間労働者への医師による
面接指導制度について



独立行政法人 労働者健康福祉機構

熊本産業保健推進センター

研修会のご案内 (平成18年7月～12月)

研修会参加ご希望の方はこのページをコピーして当センターにFAX(096-359-6506)していただくか、当センターホームページの「研修会参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。

研修会番号	研修日時	対象	テーマと内容	講師
15	7月20日(木) 14:00～16:00	A	有機溶剤による健康影響 有機溶剤の毒性とその健康影響について、事例も紹介しながら最近の知見を概説する。	熊本大学大学院 講師 永野 恵
16	7月24日(月) 14:00～15:30	A	長時間労働者への医師による面接指導、チェックリスト利用の実際 改正労働安全衛生法における医師の面接指導の説明(メンタルヘルス中心に)	明生病院 院長 古賀 幹 浩
17	7月26日(水) 14:00～16:00	A	有機溶剤の作業環境管理と測定 誰でも出来る検知管を用いた実技講習	第1種作業環境測定士 環境計量士 山口 浩 一
18	8月4日(金) 14:00～16:00	A	スーパービジョン〔研修会No.7と同内容〕 自分の面接方法の「傾向・癖」に気づくために(事例があれば持参してください)	保健師 産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖 子
19	8月16日(水) 14:00～16:00	A	心の健康づくり対策 OHSMSを活用した心の健康づくり計画・活動の評価について	労働衛生コンサルタント 日本産業衛生学会認定専門産業医 小柳 敦 子
20	8月17日(木) 14:00～16:00	A	有機溶剤取扱い職場の安全衛生管理 現場での「よい事例」「改善すべき事例」を紹介しながら、産業保健活動による中毒の予防対策を検討する。	熊本大学大学院 講師 永野 恵
21	8月24日(木) 14:00～16:00	D	メンタルヘルス〔研修会No.4と同内容〕 メンタルヘルス事例検討と意見交換	くまもと青明病院 精神科部長 堀田 直 子
22	8月25日(金) 14:00～16:00	D	労働衛生工学とは 労働衛生工学に求められているところ	元YKKAP(株)九州事業所 衛生工学衛生管理者 石原 徳 一
23	9月1日(金) 14:00～16:00	A	積極的傾聴法 パートⅠ 他者理解のための傾聴とコミュニケーション	保健師 産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖 子
24	9月5日(火) 14:00～16:00	C	保健指導 事例をもとに参加者全員で効果的な指導方法を考える	保健師 産業カウンセラー 島村 佳 子
25	9月25日(月) 14:00～15:30	A	長時間労働者への医師による面接指導、チェックリスト利用の実際 改正労働安全衛生法における医師の面接指導の説明(メンタルヘルス中心に)	明生病院 院長 古賀 幹 浩
26	9月27日(水) 14:00～16:00	A	騒音の作業環境管理と測定 騒音測定の実技講習	第1種作業環境測定士 環境計量士 山口 浩 一
27	10月6日(金) 14:00～16:00	A	積極的傾聴法 パートⅡ 傾聴の実技と効果	保健師 産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖 子
28	10月18日(水) 14:00～16:00	A	職場の健康づくり対策 OHSMSを活用した(P→D→C→Aサイクル)活動について	労働衛生コンサルタント 日本産業衛生学会認定専門産業医 小柳 敦 子
29	10月23日(月) 14:00～16:00	A	積極的傾聴法Ⅱ ロールプレイングを通じリスニングを深める。	THP心理相談員 瀬戸 昌
30	10月26日(木) 14:00～16:00	D	メンタルヘルス〔研修会No.4と同内容〕 メンタルヘルス事例検討と意見交換	くまもと青明病院 精神科部長 堀田 直 子
31	11月6日(月) 14:00～16:00	A	改正労働安全衛生法に関連しての過重労働対策 平成18年4月1日施行の改正労働安全衛生法についての解説と特に過重労働に対する法改正の内容説明	元八代労働基準監督署長 藤田 泰 生
32	11月8日(水) 14:00～16:00	A	アスベスト対策 基礎知識	第1種作業環境測定士 保健師・産業カウンセラー 山口 浩 一 島村 佳 子
33	11月13日(月) 14:00～16:00	A	心をつかむ話の「聴き方」〔研修会No.1と同内容〕 聴き方の三要素(傾聴・受容・共感)を理解し、心を通わせる会話の技術を研修	THP心理相談員 瀬戸 昌
34	11月16日(木) 14:00～16:00	A	参加型安全衛生活動一職場改善に向けてー 参加型安全衛生活動について実践的な知識理解を深める	熊本大学大学院 講師 永野 恵
35	11月22日(水) 14:00～16:00	A	化学物質等の安全データシート(MSDS)の基礎知識 有機溶剤・特定化学物質等による事故防止のための基礎研修	第1種作業環境測定士 環境計量士 山口 浩 一
36	11月24日(金) 13:30～16:30	A	職場巡視の進め方〔実地研修〕於:NOK(株)Oリング事業部(阿蘇市) 実際に職場巡視をして「職場巡視の進め方」を考える	元YKKAP(株)九州事業所 衛生工学衛生管理者 石原 徳 一
37	11月27日(月) 14:00～16:00	A	メンタルヘルス対策の考え方(総論) メンタルヘルス対策に取り組む際の考え方(総論)	明生病院 院長 古賀 幹 浩
38	12月5日(火) 14:00～16:00	C・D	カウンセリング 積極的傾聴訓練・ケーススタディ	保健師 産業カウンセラー 島村 佳 子
39	12月6日(水) 14:00～16:00	A	職場巡視のチェックポイント 産業保健従事者の立場から、職場を巡視する際の視点を養う。	労働衛生コンサルタント 日本産業衛生学会認定専門産業医 小柳 敦 子
40	12月14日(木) 14:00～16:00	D	メンタルヘルス〔研修会No.4と同内容〕 メンタルヘルス事例検討と意見交換	くまもと青明病院 精神科部長 堀田 直 子
41	12月15日(金) 14:00～16:00	A	スーパービジョン〔研修会No.7と同内容〕 自分の面接方法の「傾向・癖」に気づくために(事例があれば持参してください)	保健師 産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖 子
42	12月18日(月) 14:00～16:00	A	精神科医にかからないための職場の労務管理 従業員が明るく、快適に働くことが出来るような職場環境づくりについて	元八代労働基準監督署長 藤田 泰 生

1 対象者 A: 問いません(どなたでも) B: 産業医 C: 保健師・看護師 D: 衛生管理者・労務担当者等
2 会 場 熊本産業保健推進センター会議室

送信先FAX番号 熊本産業保健推進センター 096-359-6506

※FAX送信票等は不要です。この用紙のみを送信して下さい。

参加を希望する研修会番号を○印で囲んで下さい。(受講費用は無料です。複数申込可能です。)

ふりがな		会 社 名		所属部署	
参加者氏名					
連絡先住所					
連絡担当者 (参加者と違う場合に記入)		連絡先 電話番号		連絡先 FAX番号	

も く じ

■企業の「こころ」は健康ですか？ ～大事故から何を考えますか？～	産業保健相談員（メンタルヘルス）明生病院医長 古賀 幹 浩 …… 2
■「心の健康問題により休業した労働者の 職場復帰支援の手引き」について	産業保健相談員（メンタルヘルス）くまもと青明病院精神科部長 堀 田 直 子 …… 3
■長時間労働者への医師による面接指導制度について …… 4	
■行政情報 石綿による健康被害の救済に関する法律が 制定されました …… 10	
■行政情報 自社の労働者以外の者を衛生管理者に 選任することができます …… 15	
■マスク	産業保健相談員（労働衛生工学）石 原 徳 一 …… 16
■熱中症の予防と対策 …… 17	
■うつは適正な治療を受ければ治る病気です …… 19	
■随想 忘れ得ぬこと④	熊本障害者雇用支援センター所長 長 尾 禎 一 …… 20



●表紙画

表紙画の言葉 阿蘇高森峰の宿(工藤家)

前号の表紙に描いた、同じ工藤家を、今度は南側（道路側）から描いたものである。

生きている家は、周りの小道具のどれをとっても絵になる。たとえそれが一片の塵やゴミでさえ、皆、息をしている。屋根葺き職人の工藤さんは体を悪くして、大津町のセントラル病院に入院していたという。体さえ言うことをきけば、少しずつでも家を触りたいという。

熊本では現役を保っている、このような茅葺き家はこの一軒ではなからうか。

愚見かもしれない。このような生きている茅葺き家は町で指定して保存するとか、町の文化財にするとか、一考を促したい。

（熊本障害者雇用支援センター所長 長尾 禎一）



企業の「こころ」は健康ですか？ ～大事故から何を考えますか？～

産業保健相談員（メンタルヘルス）明生病院院長 古賀 幹 浩

前回は「人の意識」の問題を取り上げていますが、しつこいようですが今回も少し角度を変えてこの点に触れてみたいと思います。

去る4月25日はJR福知山線脱線事故から丁度1年目でした。百名を超える犠牲者が出た悲惨な大事故でしたので、忘れかけていた皆様もニュースやワイドショーを見られて事故当時の記憶が生々しく甦ったことと思います。

昨年度の研修会において、この事故について度々お話をさせていただく機会がありました。もう一度、この事故を振り返って皆様と一緒に問題点を考えることができればと思います。

事故のあった当初から報道の切り口が徐々に変化してきたことにお気づきでしょうか？そして、皆様一人一人はあの事故をどのように捉えていらしたでしょうか？

1) 脱線事故から何を感じ、何を考えましたか？

まず、「犠牲者が多数で悲惨な事故だ、可哀想…」「マンションの住人も災難だ…」と率直にそう感じられたことと思います。次に、「事故の原因は？スピードの出しすぎ？」「運転手の資質の問題？運転技術の未熟さ？」「オーバーラン、遅れの取り戻しの焦り？」と半ば興味本位の原因探しに焦点が当てられるようになり、一時は運転手個人にその矛先が向けられました。

しかし、次第にその背景にある種々の企業としての問題点が明らかとなってきました。

「背景に過密ダイヤの存在、そのプレッシャー？」「JR西日本の対応の問題…」「オーバーランなど虚偽報告の事実」「他の乗務員が乗客や犠牲者を救出せずに出勤（上司の命令？）」「事故当日に他の職員がボーリング、宴会…」「記者会見での企業としての対応の不誠実さ…」などといった事実が明るみとなってきました。

その結果、「JR西日本の職員の意識の問題」「JR西日本という企業の体質・気風および組織体制の問題」に焦点が当てられるようになり、『JR西日本という会社はけしからん!!』という風潮がひろまりました。

2) それだけでしょうか？

ここまでは事故に対する一般的な印象・感情でしょうが、本当にそれだけでしょうか？これだけで終わらせずに更に皆様に考えていただきたいのは次のような点です。

「JR西日本という企業だけの問題か？」「事故や社

会的問題として顕在化してないだけで、現代社会全体がこのような風潮や体質を抱いてはいないか？」

更には「自分の会社・職場はどうか？」「自分が当事者（乗務員）だったらどうしていただろうか（上司の命令に背いて犠牲者を救出していただろうか）？」「自分自身の問題意識はどうか？」等といったことまで考えられた方はいらっしゃるでしょうか？

3) 健全な「こころ」を持った企業とは？

皆様の職場においても企業としての「こころ」の危うさを大なり小なり秘めているのではないのでしょうか？そして、その危険性に企業のトップをはじめ従業員一人一人が感じとっておられるのでしょうか？

何がポイントとなるかといえば、「一人一人が自分自身あるいは属する集団・組織の問題点を認識しようとする視点を持ち、そして“気づく”ことができるか」「企業全体としてその問題点を共有認識し、改善していこうとする努力がなされているか」ということに尽きると思います。

メンタルヘルス対策も同じような側面を持っています。つまり、「自分自身の問題としての認識（セルフケア）」「集団・組織の問題としての認識（ラインによるケア）」の2つのケアが中心となっているのです。

企業全体の意識改革には「目指す方向性」と「問題点」を共有認識することが不可欠であり、継続的で地道な努力と数年単位の時間を要します。

4) おわりに

バブル経済が崩壊して不景気が長年続く中で、人々の意識は「物の豊かさから心の豊かさへ」と“気づき”変化してきたはずでした。しかし、景気回復が囁かれている今日のこの頃ですが本当のところはどうなのでしょう？

自殺者が増加し3万人台で推移している現実、“企業倫理”“モラル”を疑うような世間を騒がせる事件の数々、“経済至上主義”“マネーゲーム”を煽るような風潮など数え上げたらきりがなくらい、「こころ」の健康とはほど遠い印象さえ受けます。また、労働者を取り巻く環境は過重労働や成果主義をはじめとしてむしろ劣悪化の一途をたどっており、社会全体としては企業としての「こころ」も荒んできているように感じ危惧しているのは決して私だけではないと思います。

今一度、企業としての「こころ」と自分自身の「こころ」の健康を一人一人が見つめ直し考える時期がきているのではないのでしょうか？



「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」について

産業保健相談員（メンタルヘルス）
くまもと青明病院精神科部長

堀田 直子

昨年度、当センターのメンタルヘルス研修会では「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」(平成16年12月 厚生労働省)の解説を中心に事例検討を行いました。今年度も同じ内容で受講者と意見交換を行いたいと思っています。マネリとは思いつつも、メンタルヘルスカは個々の事例を丁寧にみて行くことに尽きると感じる人が多いからです。

職場のメンタルヘルス対策では、適応不全に陥った労働者に、本人や周囲の者が気付き相談や専門医への受診に繋ぐなどの適切な対応の重要性が指摘されていますが、心の健康問題による休職者の円滑な職場復帰や再発予防のサポートも重要な課題です。特に後者については、当センターでの来所相談の内容をみていると、メンタルヘルスに積極的に取り組もうとする事業所ほど深刻に悩むという困った状況もあります。

- * このように長期的経過をたどるケースは初めてで会社として対応マニュアルがない。
 - * 病名、病状、治療医の方針がよく分からない。
 - * 治療医に相談しても、具体的な解決に至らない。
- 等の問題点が、専任産業医がいない事業所からの相談で指摘されます。

これらの相談事例の経過を見ると、病状が不安定なまま復帰したため、労働負荷に耐えられない場合や、一応病状は安定しているのだが、仕事上のストレスに脆く、臨機応変の対処行動がとれず、不安定になりやすい場合などが多いようです。職場は腫れ物に触るように気を使ったり、我儘や甘えではないかと勘ぐったりしますが、結局、復職に際して、労働者の病状の回復程度や業務遂行能力の見極めと、受け入れる職場環境の整備とに問題があることが判ります。

このような職場の課題にどう取り組むかを「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」では、具体的、詳細に解説していますが、この「手引き」を本当に活かすには、事業者や管理監督者、産業保健スタッフの理解と熱意が大切です。

事例をご紹介します。某精神科病院に入院した従業員が出してきた診断書の病名は「肝機能障害」でした。身体疾患で専門病院に入院したとも思えず、職場で飲酒による問題を起こしたこともないケース

でしたから、本人が復職を希望してきた時、職場としては、病気は何だったのか、どのくらい良くなっているのか判断できず、受け入れ時の対応に不安を持っていました。「手引き」の7ページには(3)職場復帰の可否の判断及び職場復帰支援プランの作成〈第3ステップ〉の項があり、その中で、労働者のプライバシーへの配慮と、産業医等による主治医からの意見収集について述べられ、「職場復帰支援に関する情報提供依頼書」の様式雛形も載っています。この事例では、この雛形を参考に、その事業所の実態に即した依頼文書を産業医に相談して作り、管理者自身が、本人と治療医に面会されるように勧めました。結果は予想以上に上手く行きました。その従業員は大変恐縮し恩義に感じたようで、復職と今後の治療にも意欲を示しました。治療医は、「精神科にかかったら、辞めさせようという会社ばかりなのに、受け入れを積極的に考えてもらえるのは有難い。」と言い、大変詳しい報告書を産業医宛に書いてくれました。その書類を元に産業医は復職支援を具体的に指示し、経過報告書を治療医に送って更に連携を密にした対応が出来ていきました。この事例は、職場復帰が上手くゆくには、労働者の病気回復が最も大切ですが、それと平行して周囲の理解と協力がいかに大切かを示していると思います。

精神科医は、患者さんを職場に帰すときは特別な思い入れがあるものです。復職に向けて、何ヶ月も、時には年余に亘って悩み苦しむ患者さんを、慰め、励まし、叱責し共に喜びながら、ようやくこの日を迎えたという感慨と、職場はスムーズに受け入れてくれるだろうかという不安と期待が脳裏をよぎります。娘を嫁がせる母親の心境のようなものでしょうか。ですから、復職後、初めての外来受診日に「何とか、やれました」という報告を聞くと嬉しくて、握手してしまったりします。このようなケースと出会うたびに、患者さんが初めてクリニックに受診した日のことを思い出し、職場復帰は療養開始日から始まるという認識を新たにします。

一人ひとりの労働者を大切な人材としてみてくださる事業者や管理者と、働く仲間として受け入れる同僚がいる職場環境が、全ての労働者の心の健康を保持増進するのに一番大切であることを、この「手引き」は示しています。

長時間労働者への 医師による面接指導制度について

労働安全衛生法の改正により、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を実施することが義務づけられました。



医師による面接指導制度の創設は…

長時間の労働により疲労が蓄積し健康障害発症のリスクの高まった労働者について、その健康の状況を把握し、これに応じて本人に対する指導を行うとともに、その結果を踏まえた事後措置を講じることとするものです。

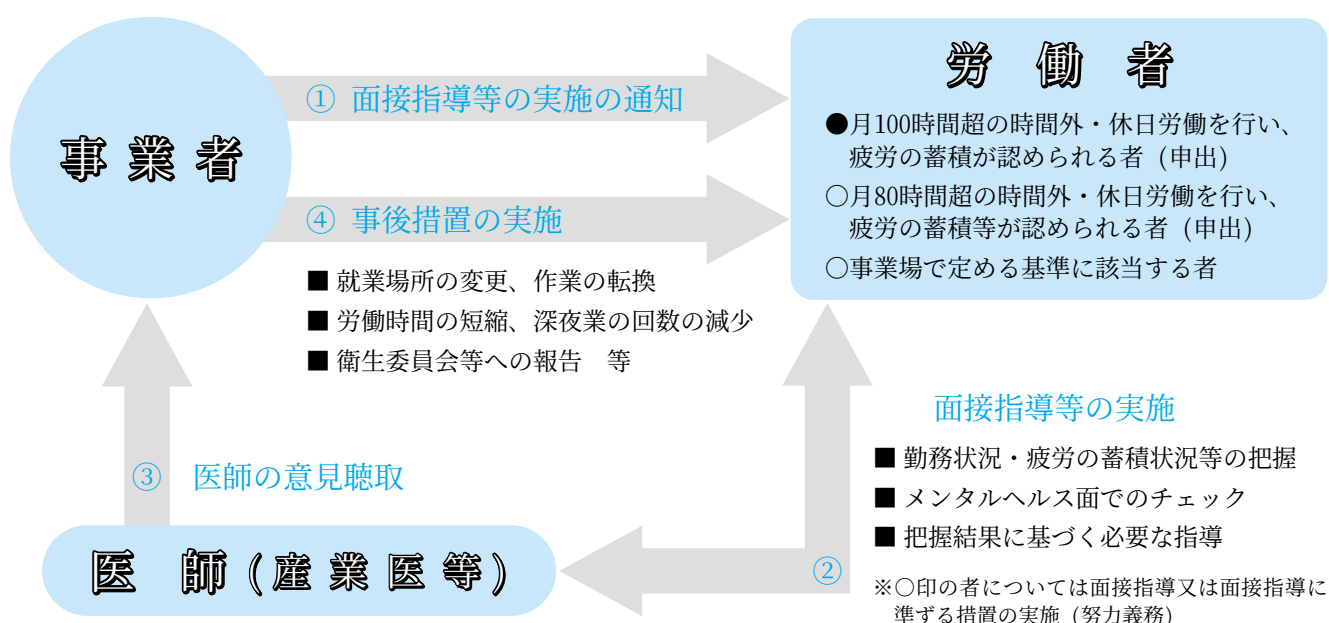
面接指導とは…

問診その他の方法により心身の状況を把握し、これに応じて面接により必要な指導を行うことをいいます。

1 長時間労働者への面接指導制度の概要

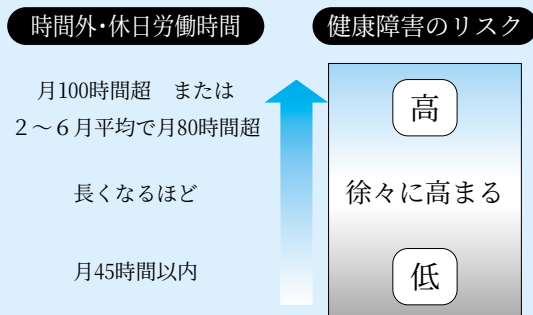
脳血管疾患及び虚血性心疾患等（以下「脳・心臓疾患」という。）の発症が長時間労働との関連性が強いとする医学的知見を踏まえ、**脳・心臓疾患の発症を予防**するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を行わなければならないこととされています。また、労災認定された自殺事案には長時間労働であったものも多いことから、この面接指導の際には、うつ病等のストレスが関係する精神疾患等の発症を予防するために、**メンタルヘルス面にも配慮**しましょう。

また、この面接指導の対象とならない労働者についても、脳・心臓疾患発症の予防的観点から、面接指導または面接指導に準じた必要な措置を講ずるように努めましょう。



時間外・休日労働時間と健康障害リスクとの関連について

長時間労働は、仕事による負可を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見を踏まえると、長時間労働時間と脳・心臓疾患の発症などの関連性は右の図のようになりますので参考にしてください。



- 1) 上の図は、労災補償に係る新しい脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。
- 2) 業務の過重性は、労働時間のみによって、評価されるものではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです。
- 3) 「時間外・休日労働時間」とは、休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間のことです。
- 4) 2～6月平均で月80時間を超える時間外・休日労働時間とは、過去2か月間、3か月間、4か月間、5か月間、6か月間のいずれかの月平均の時間外・休日労働時間が80時間を超えるという意味です。

2 面接指導等の実施に係る流れ

衛生委員会等で調査審議【則第22条第9号】

○長時間にわたる労働による労働者の健康障害の防止を図るための対策の樹立に関すること

時間外・休日労働時間の算定【則第52条の2第2項】
(毎月1回以上、一定の期日を定めて行う)

時間外・休日労働時間
1月当たり100時間超
【則第52条の2第1項】

時間外・休日労働時間
1月当たり80時間超
【則第52条の8第2項】

事業場で
定めた基準に該当
【則第52条の8第2項】

労働者からの申出【則第52条の3第1項】
(期日後概ね1月以内)【則第52条の3第2項】

労働者からの申出
【則第52条の8第3項】

○産業医は要件に該当する労働者に対し申出を行うよう勧奨【則第52条の3第4項】

医師による面接指導の実施
【法第66条の8第1、2項】
(申出後概ね1月以内)【則第52条の3第3項】

面接指導又は面接指導に準ずる
措置の実施
【法第66条の9、則第52条の8第1項】

○医師が労働者の勤務の状況及び疲労の蓄積の状況その他の心身の状況について確認【則第52条の4】

医師からの意見聴取【法第66条の8第4項】
(面接指導後概ね1月以内)【則第52条の7】

面接指導の結果の記録を作成【法第66条の8第3項】
(5年間保存)【則第52条の6第1項】

○労働者の疲労の蓄積の状況その他の心身の状況、聴取した医師の意見等を記載【則第52条の6第2項】

事後措置の実施【法第66条の8第5項】

○就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少、衛生委員会等への報告等の措置

：義務

：努力義務

3 長時間労働者に対し面接指導等を実施しましょう

医師による面接指導の対象となる労働者は…

時間外・休日労働時間が1月当たり100時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる者（申出による）

※ただし、期日前1月以内に面接指導を受けた労働者等、面接指導を受ける必要がないと医師が認めた者を除く。

○時間外・休日労働時間が月100時間を超えたら…

事業者

申出をした労働者に対し、医師による面接指導を実施しなければなりません。面接指導を実施した医師から必要な措置について意見聴取を行い、必要と認める場合は、適切な事後措置を実施しなければなりません。

時間外・休日労働時間が1月当たり100時間を超えた労働者に関する作業環境、労働時間、深夜業の回数及び時間数等の情報を産業医に提供しましょう。

労働者

面接指導の申出をし、医師による面接指導を受けましょう。

産業医

労働者に対し面接指導の申出をするよう勧奨しましょう。

面接指導に当たっては「長時間労働者への面接指導チェックリスト（医師用）」等を活用しましょう。

これ以外の者は

面接指導または面接指導に準ずる措置 ※（以下、「面接指導等」という）の対象となる労働者は…

- ① 長時間の労働（時間外労働・休日労働時間が1月当たり80時間超）により、疲労の蓄積が認められ、又は、健康上の不安を有している労働者（申出による）
- ② 事業場において定められた基準に該当する労働者

※面接指導に準ずる措置の例

例1) 労働者に対し保健師等による保健指導を行う

例2) チェックリストで疲労蓄積度を把握し必要な労働者に対し面接指導を行う

例3) 事業者が産業医等から事業場の健康管理について助言指導を受ける

① 時間外・休日労働時間が月80時間を超えたら…

事業者

申出をした労働者に対し、面接指導等を実施するよう努めましょう。必要と認める場合は、適切な事後措置を実施するよう努めましょう。

労働者

面接指導等の申出をし、面接指導等を受けましょう。

② 事業場において基準を設定するに当たっては…

※ 時間外・休日労働時間が月100時間又は2～6月平均で月80時間を超えたら…

事業者

該当する全労働者が面接指導の対象となるよう基準を設定し、面接指導を実施するよう努めましょう。面接指導を実施した医師から必要な措置について意見聴取を行い、必要と認める場合は、適切な事後措置を実施するよう努めましょう。

労働者

面接指導等を受けましょう。

※ 時間外・休日労働時間が月45時間を超えたら…

事業者

健康への配慮が必要な者が面接指導等の措置の対象となるよう基準を設定し、面接指導等を実施することが望まれます。必要と認める場合は、適切な事後措置を実施することが望まれます。

4 時間外・休日労働時間の算定・申出の手続き

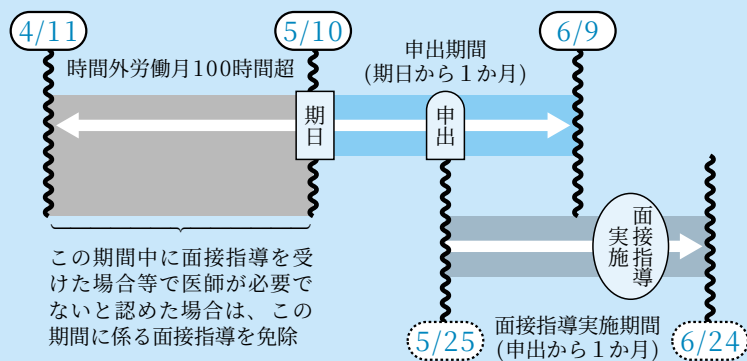
1か月の時間外・休日労働時間数 = 1か月の総労働時間数 - (計算期間 1か月間の総暦日数 / 7) × 40

1か月の総労働時間数 = 労働時間数 + 延長時間数 + 休日労働時間数
(所定労働時間数) (時間外労働時間数)

- ◆ 時間の算定は、毎月1回以上、一定の期日を定めて行わなければなりません。例) 賃金締切日とする。
- ◆ 専門業務型裁量労働制、企画業務型裁量労働制適用労働者は、使用者が健康・福祉確保措置を行うに当たって把握している「労働時間の状況」を基に事業場毎に取り決めた方法により、算定します。
- ◆ 管理・監督者等は、労働者自らが「時間外・休日労働時間が月100時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる」と判断し、申出があった場合に面接指導を実施します。

面接指導の申出期間・実施期間について(毎月10日メの場合)

例) 5月10日期日の場合



- ◆ 申出の手続きをとった労働者を「疲労の蓄積があると認められる者」として取り扱うこととし、面接指導は要件に該当する労働者の申出により行います。
- ◆ 申出は書面や電子メール等の記録が残るものとします(様式例参照)。

面接指導に係る申出の様式例

労働安全衛生法第66条の8の
面接指導に係る申出書

平成〇年〇月〇日

事業者 職氏名 殿

所 属 _____
氏 名 _____

私は労働安全衛生規則第52条の2第1項に定める者に該当する者として、下記のとおり面接指導を受けることを希望します。

記

- 1 面接指導を受ける医師(いずれかにチェック)
☐ 会社が指定する医師
☐ 自分が希望する医師
- 2 面接指導を受ける日時
平成 年 月 日 時 ~ 時 又は
平成 年 月 (初・中・下旬)
- 3 面接指導を実施するにあたり配慮を求める事項

5 医師からの意見聴取・面接指導の結果の記録

- ◆ 事業者は、面接指導を実施した労働者の健康を保持するために必要な措置について、医師の意見を聴かなければなりません。
- ◆ 医師の意見聴取は、面接指導を実施した医師から面接指導の結果の報告に併せて行うことが適当です。
- ◆ 面接指導の結果の記録は、面接指導を実施した医師からの報告をそのまま保存することで足ります。

6 事後措置の実施の際に留意すべき事項

- ◆ 事業者は、医師の意見を勘案して、必要と認める場合は適切な事後措置を実施しなければなりません。
- ◆ 面接指導により労働者のメンタルヘルス不調が把握された場合は、必要に応じて精神科医等と連携をしつつ対応を図りましょう。
- ◆ 特にメンタルヘルス不調に関して、面接指導の結果、労働者に対し不利益な取扱いをしてはならないことに留意しましょう。

7 衛生委員会等の調査審議事項

- ◆ 過重労働による健康障害防止対策について、衛生委員会等では以下の事項を含め調査審議します。

衛生委員会等での調査審議事項

長時間にわたる労働による労働者の健康障害の防止を図るための対策の樹立に関すること

- ①長時間にわたる労働による労働者の健康障害の防止対策の実施計画の策定等に関すること
- ②事業場で定める必要な措置に係る基準の策定に関すること
- ③面接指導等の実施方法及び実施体制に関すること
- ④労働者の申出が適切に行われるための環境整備に関すること
- ⑤申出を行ったことにより当該労働者に対して不利益な取扱いが行われることがないようにするための対策に関すること
- ⑥事業場における長時間労働による健康障害の防止対策の労働者への周知に関すること

8 事業場で定める必要な措置に係る基準の策定

- ◆ 事業場で定める基準の策定は、衛生委員会等における調査審議の内容を踏まえて決定するとともに、長時間労働に係る医学的知見を考慮し、以下の点に十分留意しましょう。
- 時間外・休日労働時間が月100時間超及び2～6月平均で月80時間超の労働者について、すべての労働者に面接指導を実施するよう基準の設定に努めること。
 - 時間外・休日労働時間が45時間超の労働者について、健康への配慮が必要な者の範囲と措置について検討し、それらの者が措置の対象となるように基準を設定することが望ましいこと。
- 例1) 時間外・休日労働時間が1月当たり45時間を超える労働者で産業医が必要であると認めた者には、面接指導を実施する
 例2) 時間外・休日労働時間が1月当たり45時間を超える労働者に係る作業環境、労働時間等の情報を産業医等に提供し、事業場における健康管理について事業者が助言指導を受ける

9 面接指導等の実施に当たって

- ◆ 月80時間超の時間外・休日労働をさせた事業場又はそのおそれのある事業場等においては、衛生委員会等で調査審議の上、以下の①～③を図りましょう。調査審議の際は、申出を行うことによる不利益取扱いの防止など、申出がしやすい環境となるよう配慮しましょう。
- ① 労働者が自己の労働時間数を確認できる仕組みの整備
 - ② 申出様式の作成、申出窓口の設定など申出手続を行うための体制の整備
 - ③ 労働者に対する体制の周知
- ◆ 面接指導を実施する医師は、産業医や産業医の要件を備えた医師等が望ましいものです。
- ◆ 面接指導の実施の事務に従事した者には、その実施に関して守秘義務が課せられます。
- ◆ 派遣労働者への面接指導は、派遣元事業主に実施義務が課せられます。
- ◆ 時間外・休日労働が月100時間超の労働者全員に対して面接指導を実施する場合は、事業者は対象者全員に面接指導の実施の通知等を行い、労働者が申込みを行ったことなどをもって申出を行ったものとみなします。

10 施行期日は、平成18年4月1日です

ただし、常時50人未満の労働者を使用する事業場は平成20年4月1日からの適用です。

- ◆ これらの事業場についても、長時間労働による健康障害を防止するため、**地域産業保健センター**を活用するなどして面接指導等とその結果に基づく事後措置の実施を図りましょう。

改正労働安全衛生法及び関係政省令、長時間労働者への面接指導チェックリスト(医師用)、労働者の疲労蓄積度チェックリスト等は、厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/index.html>) に掲載しています。

行政情報

石綿による健康被害の救済に関する法律が制定されました

石綿による健康被害を受けた方及びその遺族に対し、迅速な救済を図るため「石綿による健康被害の救済に関する法律」が制定されました。

死亡された労働者等の遺族で労災保険の遺族補償給付の支給を受ける権利が時効により消滅した方に対する特別遺族年金及び特別遺族一時金についてまとめました。

支給請求の受付は、3月20日から開始されました

■ 救済の対象者

労働者又は特別加入者であって石綿にさらされる業務に従事することにより、指定疾病等^{※1}にかかり、これにより死亡した方（以下「死亡労働者等」といいます。）^{※2}の遺族であって、時効^{※3}により労災保険法に基づく遺族補償給付^{※4}の支給を受ける権利が消滅した方です。

※1 指定疾病等とは

指定疾病等とは、中皮腫、気管支又は肺の悪性新生物（肺がん）、石綿肺、びまん性胸膜肥厚及び良性石綿胸水です。

指定疾病等の認定に当たっては、労働基準監督署から医療機関に対し、医学的資料を求めることがあります。

※2 死亡労働者等について

昭和22年9月1日以降に指定疾病等にかかり、これにより、この法律の施行（平成18年3月27日）の前日の5年前の日（平成13年3月26日）までに死亡した方をいいます。

注）平成13年3月27日以降に死亡した労働者（特別加入者を含む）の遺族の方については、労災保険法に基づく遺族補償給付の対象となります。遺族補償給付の支給を受ける権利は、
※3のとおり、労働者等が亡くなった日の翌日から起算して5年で消滅しますので御注意ください。

※ 3 時効について

遺族補償給付の支給を受ける権利は、労働者（特別加入者を含む）が亡くなった日の翌日から起算して5年以内に請求しない場合には、時効によって消滅します。

※ 4 労災保険法に基づく遺族補償給付とは

労働者（特別加入者を含む）が業務上の事由による負傷又は疾病により死亡した場合に、その遺族に対して支給されるものです。

■ 救済の内容

特別遺族年金又は特別遺族一時金を支給します。

● 特別遺族年金

① 受給者

配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹であって次の要件にいずれも該当する方です。

- I 死亡労働者等の死亡の当時その収入によって生計を維持していたこと。
- II 妻（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にあった者を含む。）以外の方については、死亡労働者等の死亡の当時において、次のイからニまでに該当すること。
 - イ 夫（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にあった者を含む。以下同じ。）、父母又は祖父母については、55歳以上であること。
 - ロ 子又は孫については、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあること。
 - ハ 兄弟姉妹については、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあること又は55歳以上であること。
 - ニ イからハまでの要件に該当しない夫、子、父母、祖父母又は兄弟姉妹については、厚生労働省令で定める障害の状態にあること。
- III 死亡労働者等の死亡の時から施行日（平成18年3月27日）までの間において、次のイからホまでのいずれにも該当しないこと。
 - イ 婚姻（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある場合を含む。）をしたこと。
 - ロ 直系血族又は直系姻族以外の者の養子（届出をしていないが、事実上養子縁組関係と同様の事情にある者を含む。）となったこと。
 - ハ 離縁によって、死亡労働者等との親族関係が終了したこと。
 - ニ 子、孫又は兄弟姉妹については、18歳に達した日以後の最初の3月31日が終了したこと（死亡労働者等の死亡の時から引き続きIIニの厚生労働省令で定める状態にあるときを除く。）。

ホ IIニの厚生労働省令で定める障害の状態にある夫、子、父母、孫、祖父母又は兄弟姉妹については、その事情がなくなったこと（夫、父母又は祖父母については、死亡労働者等の死亡の当時55歳以上であったとき、子又は孫については、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあるとき、兄弟姉妹については、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にあるか又は死亡労働者等の死亡の当時55歳以上であったときを除く。）。

※死亡労働者等の死亡の当時その収入によって生計を維持していたとは、もっぱら又は主として当該死亡労働者等の収入によって生計を維持されていることを要せず、死亡労働者等の収入によって生計の一部を維持していれば足り、いわゆる共稼ぎの場合もこれに含まれます。

※厚生労働省令で定める障害の状態とは、労災の障害等級第5級以上の身体障害にある状態をいいます。

年金を受けるべき者の順位は、配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹の順です。

② 支給額

支給額は、遺族の人数に応じて以下のとおりです。

1人	年240万円
2人	年270万円
3人	年300万円
4人以上	年330万円

※年金は、請求のあった日の属する月の翌月分から支給されます。

請求を行う場合は、早めに手続を行ってください。

※年金を受ける者が、2人以上いる場合は、その人数で除した額となります。

※同順位の受給権者が2人以上いるときは、そのうち1人を年金の請求、受領についての代表者とすることになります。

※受給権者が死亡や再婚などで受給権を失うと、その次の順位の方が受給権者となります（これを「転給」といいます）。

なお、転給についても請求が必要となり、請求のあった翌月から次順位者の方に年金が支給されます。

特別遺族一時金

① 受給者

I 特別遺族一時金は、次の場合に支給します。

- イ 施行日（平成18年3月27日）において、特別遺族年金の受給権者がいないとき。
- ロ 特別遺族年金の受給権者がいなくなった場合で、それまでに支給された特別遺族年金の額が、イの場合に支給されることとなる特別遺族一時金の額未満のとき。

Ⅱ 特別遺族一時金を受けることができる遺族の方は、以下のとおりです。

- イ 配偶者
- ロ 死亡労働者等の死亡の当時その収入によって生計を維持していた子、父母、孫及び祖父母
- ハ イ・ロに該当しない子、父母、孫及び祖父母並びに兄弟姉妹

一時金を受けるべき者の順位は、Ⅱのイ、ロ、ハの順であり、ロ、ハの者のうちにあつては、それぞれロ、ハに記載の順です。

② 支給額

I イの場合は、1,200万円

I ロの場合は、1,200万円からすでに支給された特別遺族年金の合計額を差し引いた額。

■ 請求期限

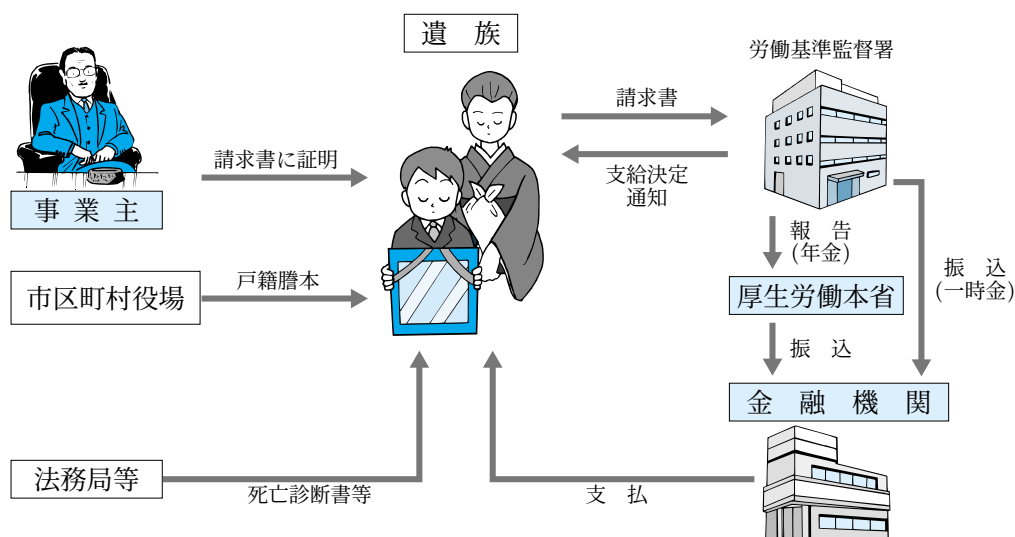
特別遺族年金又は特別遺族一時金の請求は、①施行日（平成18年3月27日）、②転給の場合については、その転給により受給権者となった時又は③前記特別遺族一時金① I ロにより支給する特別遺族一時金については、特別遺族年金の受給権者がなくなった時から3年以内に請求しなければなりません。

■ 請求手続

特別遺族年金の場合は「特別遺族年金支給請求書」を、特別遺族一時金の場合は、「特別遺族一時金支給請求書」を所轄の労働基準監督署に提出してください。

なお、請求に当たっては、死亡診断書や戸籍謄本など所要の添付書類が必要となります。

※戸籍謄本は、施行日（平成18年3月27日）以降の日付で証明されたものを提出してください。



■ 特別遺族年金、特別遺族一時金又は労災補償の対象とならない方の救済

特別遺族年金、特別遺族一時金又は労災補償の対象とならない方には救済給付が支給される場合があります。

《救済給付が受けられる方》

石綿の吸入により指定疾病にかかった旨の認定を受けた方（被認定者）と、この法律の施行前に指定疾病に起因して死亡された方の遺族

《救済給付の内容と支給額》

被認定者に係る給付	{ - 医療費（自己負担分） - 療養手当（約10万円／月） - 葬祭料（約20万円）
この法律の施行前に死亡された方の遺族に係る給付	{ - 特別遺族弔慰金（280万円） - 特別葬祭料（約20万円）
その他	救済給付調整金

《救済給付の申請手続》

一部の保健所等でも申請受付ができるよう準備が進められていますが、当面は、独立行政法人環境再生保全機構又は環境省地方環境事務所にご相談のうえ、申請等の手続きを行ってください。

「被認定者に係る給付」（現在、石綿による中皮腫や肺がんにかかっている方に対する医療費・療養手当）は、申請のあった日から給付されますので、早急に申請することをお勧めします。

「この法律の施行前に死亡された方の遺族に係る給付」（特別遺族弔慰金等）は、施行の日から3年以内であれば請求できます。

■ 問い合わせ先

特別遺族年金又は特別遺族一時金について、さらに詳しく内容をお知りになりたいときは、熊本労働局労災補償課（096-355-3183）又は最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

また、労災補償の対象とならない方への救済給付については、独立行政法人環境再生保全機構（0120-389-931）までお問い合わせください。

行政情報

自社の労働者以外の者を 衛生管理者に選任することができます

衛生管理者又は衛生推進者（以下「衛生管理者等」という。）は、労働安全衛生規則により事業場専属の者を選任することとされ、派遣中の労働者はその事業場に「専属の者」には該当しないとされておりました。

ところで、各事業場の製造工程、作業方法など固有の危険有害要因を充分認識していることは、衛生管理に関して適切な措置を講じる上で欠くことができないことでありますが、危険有害要因の少ない業種においては、事業場の特性まで熟知しない者であっても、適切に講じることが可能であるため、自社の労働者以外の者であっても、次のすべての要件を満たす場合には、自社の労働者以外の者を衛生管理者として選任することが可能となりました。

1. その事業場が、農林畜水産業、鉱業、建設業、製造業（物の加工業を含む。）、電気業、ガス業、水道業、熱供給業、運送業、自動車整備業、機械修理業、医療業及び清掃業以外の業種であること。
2. 衛生管理者として選任するものは、第一種衛生管理者免許、第二種衛生管理者免許若しくは衛生工学管理者免許を有する者又は労働安全衛生規則第10条の各号に掲げる者であること。
3. 衛生管理者として選任する者に係る労働者派遣契約又は委任契約において、衛生管理者が職務を遂行しようとする事業場に専ら常駐し、かつ、その者が一定期間継続して職務に当たることが明らかにされていること。

事業者は、上記により自社の労働者以外の者を衛生管理者として専任する場合には、次の事項に留意していただく必要があります。

1. 衛生管理者として行わせる具体的業務及び必要な権限の付与並びに労働者の個人情報の保護に関する事項を契約において明記すること。
2. 事業場の衛生に関する情報等衛生管理者の業務の遂行に必要な情報を、衛生管理者として選任する者に対して十分に提供すること。
3. 衛生管理者の能力向上に努めること。



マスク

産業保健相談員（労働衛生工学） 石原 徳一

はじめに

花粉症の方の恐怖の季節は過ぎましたが、花粉症だけでなく色んな場面で使用されている「マスク」についてまとめてみました。

簡単に容易に利用できる保護具ですが方法や使用する場面を誤ると、効果がないばかりでなく思わぬ被害にも遭遇する危険もあります。

利用する場合の注意点などを良く理解して衛生管理に役立ててください。

マスクの分類

まず「マスク」の分類をしてみましょう。色んな種類の「マスク」があります。種類と特徴・用途などを見てみましょう。

1. ガーゼマスク 風邪などの時によく利用される。飛沫の飛散にはそれほど効果があるとは思えないが、呼気の保温と保湿に効果がある。
2. 防じんマスク 産業用ではよく利用されている、対象となる物質の大きさを考えて選択することが大事。
3. N-95検定マスク 粒径1ミクロンの超微粒子を95%除去する能力のあるもの。塩化ナトリウムの微粒子を使って性能が検定される。
4. 医療用マスク ウィルスやバクテリアなどの除去を考慮されている。
5. 花粉マスク 杉花粉は大きさが30ミクロン程度で割と大きいくどのマスクでも殆ど捕捉される。
6. 活性炭マスク ウィルス、有機溶剤、臭いなどを活性炭で除去
7. 防毒マスク 対象物に合わせて多数あり、又濃度によって吸収缶を変える。装着する吸収缶には吸収量に限りがあり濃度と使用時間に注意が必要。
8. エアラインマスク 上記7種類と異なり、作業者を作業環境から隔離してしまうので効果は高いが行動範囲が制限されてしまう。又導入する空気源に注意しないとその汚染源を吸わせてしまうことになる。
9. 立体マスク 対象物ではなく形状を工夫し装着による会話や息苦しさを改善した物。その他にも色々対象物を考えたマスクが販売されております。

使用における注意点

1. 用途にあったマスクを選択する。（作業に合わせて選択し、作業手順を定めておく）
2. 使用期限の確認（防毒マスクは吸収量に限りがあり、古いと吸着能力が低減している）
3. 防毒マスクは吸収缶をきちんと装着しないと役に立たない、あった物を用意しておく。
4. きちんと装着しないと役に立たない。
5. 複数の人が共用したりすると、病気などの感染も考えられるので行うべきではない。
6. 最近は安価な「使い捨てタイプ」が多く出回っている。



鼻当て金具をきちんとセットしないと効果は半減
更にアゴの密着も確認して！
鼻の周りやアゴ付近の隙間が有ると漏れ込んでくる

保管の方法

1. 粉じんなどをガードするマスクは内部でも捕捉するが表面上に付いているだけのものも多く使用後、雑に扱っていると表面の粉じんが内面や他の新しいものに移ったりしてしまう。休憩時などに外しておく場合も仮置き場なども考慮する必要がある。
2. 付着性のあるものや湿ったもののガードに使うと、「マスク」の吸気抵抗が増えてしまい不快感を感じる。洗濯可能なものは綺麗に洗って清潔なところに保管する。
3. 防毒マスクの吸収缶はキャップをきっちり閉めてあるのを確認して保管する。

さいごに

「マスク」はあくまでも最後の保護具です、使用が個人に任される場合が多く作業性が悪いとか言って使用されない場合も出てきます。基本的には「マスク」を使用しなくても良い環境の構築を目指すように機械や作業方法あるいは使用物質の変更など検討頂きたいと思います。

熱中症の予防と対策

毎年夏が来ると熱中症についての話題がクローズアップされます。熊本県内では昨年5年ぶりに熱中症による死亡災害が発生しております。熱中症は必ずしも夏だけに発生するわけではありませんが、やはり外気温の上昇する夏期に熱中症の発生が集中する傾向にあるようです。

熱中症とは？

熱中症の症状がおこる原因は、人間の体温調節能力の異常と体内ミネラル成分の不足が主なものであると知られています。

長時間大量の汗をかき続けることで体内の水分と体内のミネラル成分（主として塩分）が体外へ放出されます。

人間は汗が蒸発するときの気化熱で体温調節を行います。汗を出すことができない位に水分が減少すると、体内に熱がたまる状況になり、40℃を超える体温となる場合もあります。人間の体内には、様々なカルシウムなどのミネラル成分が含まれていますが、その中でも多く含まれるものの中に塩分があります。主に血液や人間の汗に塩分が含まれています。

汗をかくことで、先ほど水分が減少することを説明いたしましたが、塩分も少なくなっていくます。体内の塩分が減少すると、筋肉に痛みを覚えるようになり、結果としてけいれん症状が発生する原因となることとなります。

熱中症にはいくつかの分類があり、症状や対応の仕方も変化します。



分類	主な症状
熱射病	高体温で脳の体温中枢が麻痺し、発汗停止や意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど）を起こす重い病態。死亡事故につながりやすい。
熱疲労	脳の血流が不足して起こる、めまい、頭痛、吐き気など。熱疲労では脱水状態が続く。 ※顔面蒼白となり脈は早くて弱い。
熱けいれん	発汗により血液中の塩分が失われた時に水だけを補給して起こる筋肉のけいれん。 ※足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなう。

- ① 体温を一定に保つ調節機能が働かなくなり、生命の危険がある「熱射病」。
- ② 体内の水分が足りなくなって目まいや吐き気を起こす「熱疲労」。
- ③ 塩分の不足から筋肉が痛くなる「熱けいれん」の三つに分類されています。

こうした症状の総称が「熱中症」で、このうち、直射日光を浴びたケースを「日射病」と呼んでいます。

発生時間帯は午後が多いのですが、午後1時～2時の間の発生は少なめです。

昼食休憩時に水分補給ができていると熱中症の発生が少ないことを示すと考えられます。また、睡眠不足や栄養バランスが乱れている人に多く見られます。

熱中症を防ぐには？

では、熱中症にかからないためにはどうしたらよいのでしょうか。

- ① 涼しい場所で水分・塩分補給

1時間ごとに5～10分程度の休憩をとり、同時に水分を摂ると効果的です。ただ、水分だけでは塩分の不足を補えません。一般的に0.1～0.2%の食塩水が適当とされていますが、手早く塩分を補給するのに有効なのはスポー

ツドリリンクです。スポーツドリリンクを水で薄めて飲むと0.1～0.2%程度の塩分濃度になります。汗をかいた分と同量のスポーツドリリンクを飲むと身体の負担は軽減されます。また、休憩中に水分補給とともに梅干しを食べて塩分補給をすることも同様に有効です。

② 具合が悪い場合にはすぐに申し出る。

症状が出ている人を見つけたらすぐに職長に申し出て、決して我慢しないようにさせましょう。また、そういった報告がすぐにできる態勢を職場内で作っておくことが大切です。

③ 作業中は一人にさせない

常に誰かの目の届く範囲で作業するようにしましょう。また、気分が悪いと言って一人で休憩させることも症状が悪化したときに対応が遅くなり危険です。

熱中症になってしまったら？

このように十分な対策をしても熱中症の症状が発生することもあります。その様なときにはどのような応急処置をすべきなのでしょう。

① 熱射病の症状に対して

最も恐ろしいのは熱射病の症状が出ている場合です。全身が熱く、皮膚が乾燥している場合は救急車を手配すると同時に救命処置をしましょう。

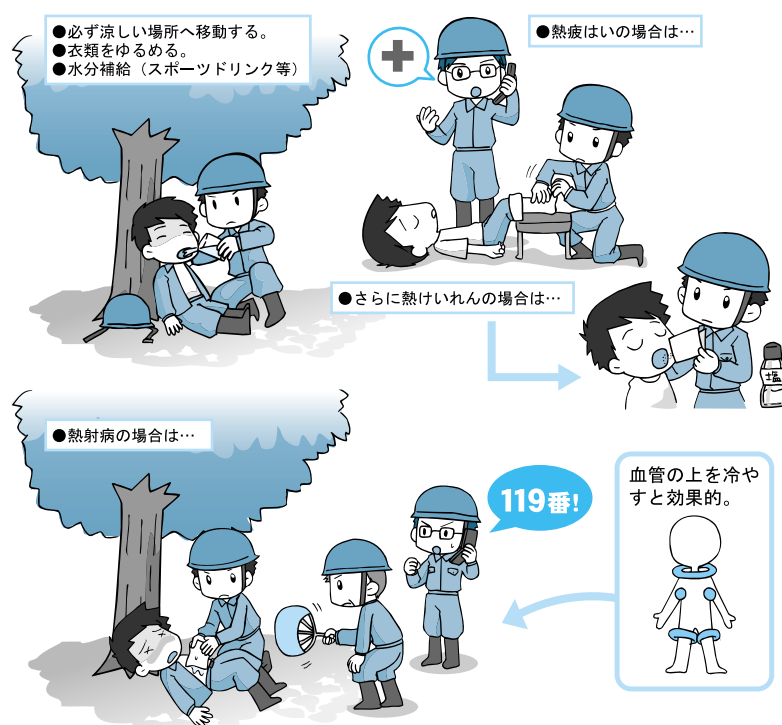
具体的には、日陰に移し着衣をゆるめて体を冷たい水で拭き（場合により直接水をかけて）扇風機などの冷風を当てるなどして物理的に体表面の温度を下げるのが大切です。また、脇の下や首筋など体の太い血管が通っている部分を氷のうで重点的に冷やすようにしましょう。そして本人の意識があるようであれば、速やかに水分を飲ませましょう。

② その他の症状に対して

熱射病以外の症状でも、めまいなどの初期症状が発生したら日陰に移動したり水分を飲ませるのは有効です。また、熱中症の症状が軽いからといって、医療スタッフの判断を仰ぐことなく一人で休憩させた結果、急に症状が悪化して手遅れになったケースも過去発生しています。軽い症状であってもすぐに回復したとき以外は医師の診断を受けるようにしましょう。

熱中症による災害は、きちんとした対策をして準備を怠らなければ防げるものです。作業員のみならず、社員全員が問題意識を理解して休憩室や冷風装置・飲料水の確保等設備面での対策も求められます。

また、日々のKYTの中で熱中症についてとりあげることも有効です。当センターでは熱中症に関するビデオ教材等もございます。貸出は無料です。ご希望の際はご連絡下さい。



熊本産業保健こころの健康アドバイザー制度

うつは適正な治療を受ければ治る病気です。

無料でご相談受付いたします。
(事前に電話予約下さい。)

普通に日常生活を送ることができても、こころやからだの不調が長く続いていると、それはうつ病のサインかもしれません。「おかしいな」と感じたら、お気軽に親しい方と一緒にでも下記の医療機関にご相談ください。

熊本労働局は昨年7月から、労働者とその家族、経営者、労務担当者の「心の病」の相談に専門医師などが無料で応じる「熊本産業保健こころの健康アドバイザー制度」を創設しております。

主にうつ病などの予防を目的に熊本県医師会、熊本産業保健推進センター、熊本県精神病院協会などが連携する全国初の取り組みです。

うつ病は本人が気づかない場合が多いので家族などが気づいたら一緒にこの制度を利用してください。今年4月からは相談機関が増え県内全域で下記の34機関で実施しております。

熊本産業保健こころの健康アドバイザー制度《無料相談》参加機関

● 相談日時は下記の通りです。

熊 本 地 区		八代・水俣地区	人吉・球磨地区
窪田病院 〒861-8038 熊本市長嶺東2丁目11の95 TEL.(096)380-2038 ●月～金/9:00～16:00	森病院 〒861-4101 熊本市近見1丁目3の36 TEL.(096)354-0177 ●月/13:30～17:00 水/ 9:00～17:00	高田病院 〒866-0065 八代市豊原下町4001 TEL.(0965)33-1191 ●月～金/随時	吉田病院 〒868-0015 人吉市下城本町1501 TEL.(0966)22-4051 ●第3金/13:00～16:00
仁木病院 〒862-0920 熊本市月出4丁目6の100 TEL.(096)384-3111 ●水/9:00～12:00	寺岡医院 〒860-0862 熊本市黒髪1丁目3の16 TEL.(096)343-6682 ●月～金/9:30～13:00、15:30～18:00	八代更生病院 〒866-0043 八代市古城町1705 TEL.(0965)33-4205 ●月/14:00～16:00	天草地区
くまもと青明病院 〒862-0970 熊本市渡鹿5丁目1の37 TEL.(096)366-2291 ●月・金/14:00～17:00	よやすクリニック 〒860-0823 熊本市世安町231の9 TEL.(096)322-0353 ●火・水・金/9:00～12:00、15:00～17:30	坂本病院 〒866-0895 八代市大村町720の1 TEL.(0965)32-8171 ●月～金/13:00～17:00	酒井病院 〒863-0006 天草市本町下河内964 TEL.(0969)22-4181 ●水/9:00～12:00
桜が丘病院 〒860-0082 熊本市池田3丁目44の1 TEL.(096)352-6264 ●土/9:00～12:00	みとま神経内科クリニック 〒862-0972 熊本市新大江2丁目5の12 TEL.(096)372-3133 ●月～土/8:45～17:30 (但し、水は午前のみ、土は15:30まで)	みずほ病院 〒867-0034 水俣市袋705の14 TEL.(0966)63-5196 ●月～金/14:00～16:00	菊池・鹿本地区
城山病院 〒860-0068 熊本市上代9丁目2の20 TEL.(096)329-7878 ●月～金/9:00～12:00、14:00～17:00 土/9:00～12:00	希望ヶ丘病院 〒861-3131 上益城郡御船町豊秋1540 TEL.(096)282-1045 ●月～金/9:00～11:30、13:30～16:00	水俣病院 〒867-0008 水俣市浜4051 TEL.(0966)63-3148 ●月～金/9:00～11:00	菊池有働病院 〒861-1304 菊池市深川433 TEL.(0968)25-3146 ●第3月・第1日/14:00～16:00
龍田病院 〒860-0862 熊本市黒髪6丁目12の51 TEL.(096)343-1463 ●月・水・金/9:00～12:00、13:00～17:00 火・土/9:00～12:00	益城病院 〒861-2233 上益城郡益城町惣領1530 TEL.(096)286-3611 ●月・水・金/9:00～12:00	神内科リハビリテーション協立クリニック 〒867-0045 水俣市桜井町2丁目2の28 TEL.(0966)63-6835 ●火・木・金/14:00～17:00	菊陽病院 〒869-1102 菊池郡菊陽町原水字下中野5587 TEL.(096)232-3171 ●月～金/9:00～12:00
明生病院 〒860-0083 熊本市大窪2丁目6の20 TEL.(096)324-5211 ●木/13:30～16:00	松田病院 〒869-0542 宇城市松橋町豊崎1962の1 TEL.(0964)32-0666 ●第1・第3水/13:30～15:30	玉名・荒尾地区	中山記念病院 〒861-1102 合志市須屋702 TEL.(096)343-2617 ●月～土/9:00～12:00
ピネル記念病院 〒862-0916 熊本市佐土原1丁目8の33 TEL.(096)365-1133 ●月・土/10:00～12:00、14:00～16:00	くまもと心療病院 〒869-0416 宇土市松山町1901 TEL.(0964)22-1081 ●水/13:30～16:00	城ヶ崎病院 〒865-0041 玉名市伊倉北方265 TEL.(0968)73-3375 ●木/17:00～18:00	向陽台病院 〒861-0142 鹿本郡植木町鏡田1025 TEL.(096)272-7211 ●木/14:30～16:00
日隈病院 〒860-0832 熊本市萩原町9の30 TEL.(096)378-3836 ●月～金/9:00～11:00、14:00～16:00 土/9:00～11:00		有働病院 〒864-0002 荒尾市万田475の1 TEL.(0968)62-1138 ●木/9:00～12:00、13:30～17:00	山鹿回生病院 〒861-0533 山鹿市古閑1500の1 TEL.(0968)44-2211 ●月・金/13:00～17:00
		荒尾保養院 〒864-0041 荒尾市荒尾1992 TEL.(0968)62-0657 ●月～土/8:30～16:00	阿蘇地区
			阿蘇やまなみ病院 〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地115の1 TEL.(0967)22-0525 ●月～金/9:00～12:00

忘れ得ぬこと④



熊本障害者雇用支援センター所長 長尾 禎 一

人生というものは、私を取り巻く環境と自己のパーソナリティとの格闘である。環境は、全体的環境と個別的環境とがあって、全体的というのは時代の風潮や歴史的な積み重ねによって構成された環境である。例えば、戦時下の環境や高度経済成長期での環境的状况であり、これから逃れることはできない。他方、個別的というのは全体的な環境の中で、その時その時の個別的環境、例えば個人的な家庭的環境や、周囲の身近な状況における環境であり、これは変革したり、変えたり、逃れたりも出来るものである。

さて、他方のパーソナリティであるが、これには心理学者の色々な学説があって一概にこうであると断定できるものではない。

今年は、モーツァルト生誕250年と言うことで、世界各国で色々なイベントや行事が行われている。

確か私が小学校の4年生のときであったと思う。音楽の時間、先生が蓄音機でモーツァルトとベートーヴェンの音楽を聴き比べさせ、どちらが好きか、手を上げさせたことを覚えている。

断然モーツァルトの方が人気で、ほとんどの生徒がモーツァルトの方に手を上げたのである。もちろん私もモーツァルトに上げた。

その時の印象では、既に私が自然というものは知っており、自然には山があり海があるのだが、ある山（例えば日本アルプスやエベレスト）や、ある海（太平洋や大西洋）に初めて接するときの感動と似たものを感じたのである。山や海は私にとっては初めてではない。しかしエベレストや大西洋は初めてである。つまり私は山や海は知っている。そのうえでのエベレストであり大西洋であるのだ。モーツァルトはエベレストであり大西洋であった。だから私が既に持っているものに作用したからごく自然に入ってきたのであろう。しかし、ベートーヴェンの場合ではなく、私が既に持っているものではなかった。だからごく自然には入って来なかったのだ。そのままを言えば何か不気味ささえ感じた。

モーツァルトにある人が「あなたはどのようにしてあのように次々に作曲出来るのですか」と尋ねられたとき、「私の足の下を流れる小川のように、次々に音楽が流れて来るので、私はそれを捕まえるだけ」と言ったそうである。正に天賦の才と言うほかはない。天才である。人類史上、知能指数が最も高い人の1人がモーツァルトで、もう1人がゲーテと言われる。IQ300～400というから並みの人間ではない。

モーツァルトの音楽には「人為」がない。ベートーヴェンはそれに比して「人為」が多い。

嘗て、五代目古今亭志ん生師匠が落語について語っているのを聞いたことがある。「落語は人を笑わせるものだが、笑わせようと思ったら人は笑わない。与えられた演題を一生懸命演じていると、いつの間にか人は笑っている」と。モーツァルトの音楽も、人為がないから自然に近く、誰にも抵抗なく入って来るのであろう。志ん生師匠はそれを知っていた。

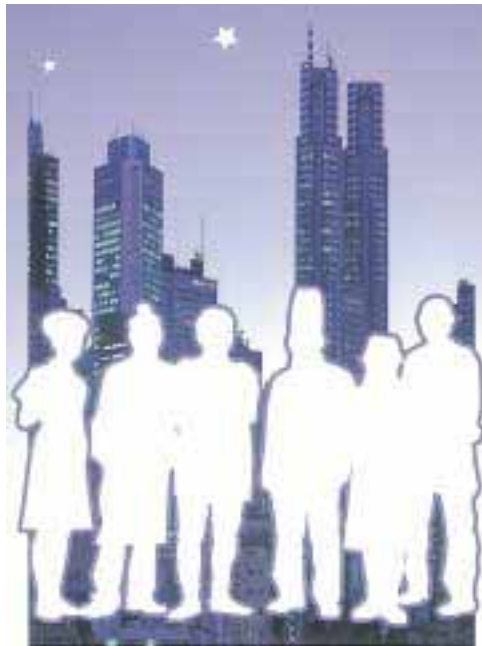
深夜業を実施されている事業場の皆様へ

自発的健康診断受診支援助成金について

厚生労働省・(独)労働者健康福祉機構では、深夜業(夜10時～朝5時)に従事する労働者の健康を確保する施策の一つとして、下記の内容の助成金を設置しています。

深夜業を実施している事業場またはお近くに深夜業従事者がいる方(本人を含む)の皆様につきましては、当該助成金をご利用頂き、深夜業従事に関わる健康不安を解消して頂きますようご勧奨願います。

小規模事業場を抱える事業者の皆様につきましては、当該助成金は、常時、申請を受け付けております。お問い合わせはお気軽に熊本産業保健推進センターまでお尋ね下さい。申請書を送付させていただきます。



人間ドックにも
ご利用できます

健康診断費の $\frac{3}{4}$ が、助成されます

助成金支給対象者

自発的健康診断受診支援助成金の支給対象者は、次の要件を全て満たすとともに、自発的健康診断を受診した方です。

要件

- 1 常時使用される労働者
(1週間の労働時間が通常の労働者の所定労働時間数の $\frac{3}{4}$ 以上の方も含まれます。)
- 2 自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上(過去6ヶ月で合計24回以上)深夜業に従事した方
- 3 今年度にこの助成金の支給を受けたことがない方

助成金額

上限7,500円

自発的に受診した健康診断に要した費用(消費税を含む)の $\frac{3}{4}$ に相当する額が助成されます。ただし、その $\frac{3}{4}$ に相当する額が、7,500円を超える場合の支給額は7,500円とします。

(例:健康診断費用が7,200円の場合は、5,400円が支給されます)
まずはお電話で!

申請時期

1年中受付けています。

編

集

後

記

4月から当センターに勤務しております。この機関紙の編集担当者でございます。皆様方のおかげによりまして
どうか第1号をまとめることが出来ました。この紙面をお借り致しましてお礼申し上げます。

熊本産業保健推進センターができて12年が経過しておりますが、まだまだ認知度が低く、少しでも上げることに
よって多くの方々にご利用いただきますように、微力ではありますが頑張りますのでよろしくお願い致します。

(TK)

県内メンタルヘルス相談機関一覧

こころが疲れたとき、気になる症状が続くときは、風邪などと同様に気軽な気持ちで相談にのってもらえる所が欲しいものです。

当センターにおいて下記のとおり相談窓口を開設していますのでお知らせします。また、この他にも県内で下記の各機関が相談の窓口を開いていますので、気軽にご利用してはいかがでしょうか。

職場における心の悩み相談窓口の概要

開設機関

熊本産業保健推進センター

対象者

熊本市花畑町1番7号（MY 熊本ビル8F）
事業主・管理職・人事労務担当者・保健師・看護師・衛生管理者・
産業保健スタッフ・労働者等

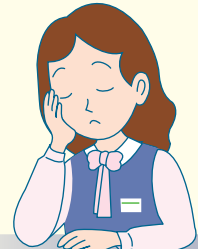
相談内容

部下の職場に起因する悩みごと。
労働者本人の職場に起因する悩みごと等。

相談方法

- ・面談※
- ・TEL 096-353-5480※
- ・FAX 096-359-6506
- ・メールアドレス sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp

※（ただし、面談、TELは第1・3月曜日、第2・4木曜日の午後2～4時）



- 従業員50人未満で産業医の選任義務のない事業場は、次の機関もご利用ください。

地域産業保健センター	
熊本地域産業保健センター	〒860-0811 熊本市本荘5-15-12（熊本市医師会ヘルスケアセンター内） TEL 096-366-2711
八代水俣地域産業保健センター	〒866-0074 八代市平山新町字中道4453-2（八代市医師会内） TEL 0965-39-9531
有明地域産業保健センター	〒865-0005 玉名市玉名2186（玉名郡市医師会内） TEL 0968-72-3050
人吉球磨地域産業保健センター	〒868-0037 人吉市南泉田町72-2（人吉市医師会内） TEL 0966-22-3059
天草地域産業保健センター	〒863-0046 天草市亀場町食場1181-1（天草地域健診センター内） TEL 0969-25-1236
菊池鹿本地域産業保健センター	〒861-1331 菊池市隈府堀の内764-1（菊池郡市医師会内） TEL 0968-23-1210
阿蘇地域産業保健センター	〒869-2225 阿蘇市黒川1178（阿蘇郡医師会内） TEL 0967-34-1177

- 熊本こころの電話 096(356)0110

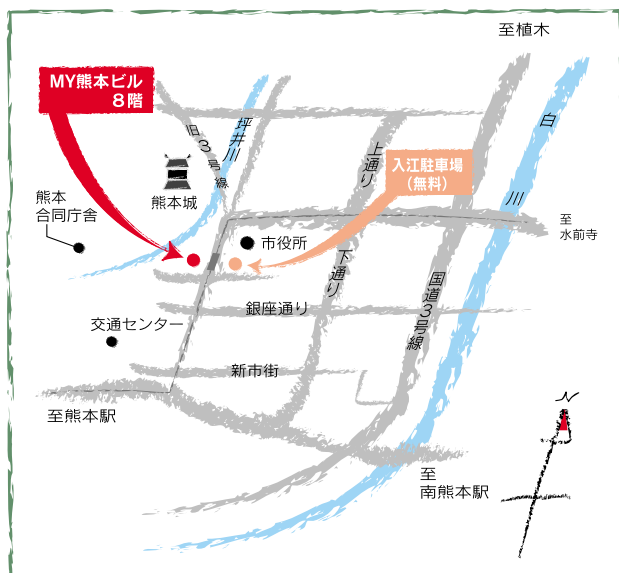
- 熊本いのちの電話 096(353)4343

- 精神保健及び精神障害者の福祉に関する総合的技術センターです。

熊本県精神保健福祉センター	熊本市水道町9-16 ☎096-356-3629
---------------	--------------------------

- 地域における精神保健福祉に関する相談窓口です。

熊本県宇城保健所	宇城市松橋町久具400-1 ☎0964-32-1147
有明保健所	玉名市岩崎1004-1 ☎0968-72-2184
山鹿保健所	山鹿市山鹿465-2 ☎0968-44-4121
菊池保健所	菊池市隈府1272-10 ☎0968-25-4155
阿蘇保健所	阿蘇市内牧1204 ☎0967-32-0535
御船保健所	上益城郡御船町辺田見400 ☎096-282-0016
八代保健所	八代市西片町1660 ☎0965-32-6121
水俣保健所	水俣市八幡町2-2-13 ☎0966-63-4104
人吉保健所	人吉市寺町12-1 ☎0966-22-3107
天草保健所	天草市今釜新町3530 ☎0969-23-0172
熊本中央保健福祉センター	熊本市九品寺1-13-16 ☎096-364-3113
西保健福祉センター	熊本市新町2-4-27 ☎096-354-1201
東保健福祉センター	熊本市錦ヶ丘1-1 ☎096-365-3000
北保健福祉センター	熊本市清水本町16-10 ☎096-345-2175
南保健福祉センター	熊本市平成1-10-8 ☎096-355-4111



駐車場・交通のご案内

- 車でお越しの方は、入江駐車場（無料）をご利用ください。
- 市電市役所前下車徒歩1分、交通センターより徒歩5分

ご利用いただける日時

- 当センターの休日を除く毎日……午前9時～午後5時

- 当センターの休日……毎土・日曜日、国民の祝日、年末・年始

※なお、事業内容その他の詳細につきましては、下記にお問合わせください。

お問い合わせは



独立行政法人 労働者健康福祉機構

熊本産業保健推進センター

〒860-0806 熊本市花畑町1番7号 MY熊本ビル8階

TEL 096-353-5480

FAX 096-359-6506

ホームページ <http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo43/>

電子メール sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp