

2008年

新年号

産業保健

おおいた



独立行政法人 労働者健康福祉機構
 大分産業保健推進センター

OITA Occupational Health Promotion Center

OITA Occupational Health Promotion Center

厚生労働省委託事業

「過重労働・メンタルヘルス対策に関する研修会」が3月1日(土)、大分県労働福祉会館において、(社)大分県医師会・(財)産業医学振興財団の主催で、また「精神科医等のための産業保健研修会」が、同日、同会場で(社)日本精神科病院協会・(社)日本精神神経科診療所協会、大分県精神神経科診療所協会・(財)産業医学振興財団の主催で開催されます。(詳細は18ページを参照)

もくじ

- 1 巻頭言
謹んで新年のお慶びを申し上げます
大分産業保健推進センター所長 三角 順一
- 2 事業場だより
防じんマスクの適正な選び方・有効な使い方
勤労科学研究所 名誉研究員 木村 菊二
大分労働衛生管理センター環境測定部副部長 田口 信康
- 4 相談員の窓
インフルエンザ(新型インフルエンザを含む)と
職場での予防対策
産業保健(基幹)相談員 細川 隆文
(細川内科クリニック 院長)
- 6 相談員の窓
今年もスギ花粉が飛び始めます
—花粉シーズンの過ごし方—
産業保健(基幹)相談員 油布 文枝
(大分大学保健管理センター 挟間健康相談室)
- 8 特別寄稿
特定保健指導(実践編)
勤西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター
健康管理課 主任保健師 大波 由美子
- 10 大分労働局貸金室
守ろう! 確かめよう! この最低賃金
- 12 地域センターだより
新年挨拶
- 14 特別寄稿
メタボリックシンドローム対策実践リポート
豊後大野労働基準監督署 第一課長 田口 嘉久
- 15 研修風景
- 16 事業案内
大分産業保健推進センターのご案内
- 17 特別相談員紹介
- 18 TOPICS
「過重労働・メンタルヘルス対策に関する研修会」及び
「精神科医等のための産業保健研修会」のご案内
- 19 TOPICS
母性健康管理研修会が開催されました
「平成19年度大分県衛生管理者研修交流会と大分快適職場推
進大会」が合同で開催される
- 20 研修のご案内
各種研修・セミナーのご案内(1月~3月)

表紙の写真



別府海地獄(大分県別府市)

「海地獄」は今から約1300年前、鶴見岳の爆発により出来た熱湯の池です。この池が、海の色に見えるところから「海地獄」と名付けられました。この「海地獄」は別府地獄の中でもコバルトブルーをしていて、地獄というのがふさわしくないほどの美しさです。池の青は、温泉中の成分である硫酸鉄が溶解しているためです。園内では、温泉熱を利用してアマゾン地方原産のオオオニバスや熱帯性睡蓮を栽培しており、オオオニバスや熱帯性スイレンの開花期は、5月上旬~11月下旬で、朝方が見頃です。

謹んで 新年のお慶びを 申し上げます。



大分産業保健推進センター所長
三角 順一

旧年中は、当大分産業保健推進センターの事業の運営に対して絶大なる御支援を賜り誠に有難うございました。

私共のセンターでは、昨年度は、国民衛生上の最重要課題となっているメタボリックシンドローム及びメンタルヘルス対策に対して、特に重点を置き講習会及びフォーラム等を行って参りました。

また、職場における安全対策はもとより、過重労働に伴う健康問題、アスベストに係る諸対策並びに腰痛対策、婦人労働者の健康管理、救急措置とAEDの基礎と応用等のについても引き続き講習会を行って参りました。

昨年度から新しく海外派遣労働者の健康管理についても講習会を始めました。

本年度からは、メタボリックシンドローム対策については、栄養及び運動面からの対策について、実践モデルを用いて対策を考えていきたいと考えております。

上述の諸課題の各事業所における更なる取り組みの進展の為に、PDCAを中心に据えたマネジメントシステムの構築が不可欠であります。まずは、私たち産業保健推進センター及び地域産業保健センターの力量を高めることが産業保健の鍵となると考えております。更に、すべての事業場において、活動の中心となる管理監督者及び衛生管理者の産業保健に関するレベルアップが期待されております。

今日の職場を廻る社会的背景は、特に安全(健康)配慮義務の周知徹底が、今ほど重要となっている時期は、過去には見られなかった新しいルールであることを認識しなければなりません。

労働者を取り巻く環境は、更に厳しさを増しており、過重労働、メンタルストレスともに、益々増加してきております。

私共、センター職員一同、気を引き締めて、当面の諸課題解決の為に、創意工夫を凝して努力していきたくと考えております。

本年も、昨年同様、御指導、御支援賜りますようよろしくお願い申し上げます。

皆様の益々の御活躍と御発展を心より祈念致しまして新年の御挨拶とさせていただきます。

防じんマスクの 適正な選び方・ 有効な使い方

財労働科学研究所 名誉研究員
木村 菊二



平成19年10月3日(水)から5日(金)において、財団法人労働科学研究所 名誉研究員 木村 菊二氏をお招きして、大分産業保健推進センター基幹相談員で大分労働衛生管理センター環境測定部副部長 田口信康氏とともに、大分県臼杵市と佐伯市に立地している造船所6社に対して、計5回にわたり『防じんマスクの適正な選び方・有効な使い方』～事業場において、粉じん作業で着用したマスクについて点検を行い、着用の方法と保守管理の方法を実習する～と題する研修を行いました。

参加者は計184名で66名からアンケートを得た結果、92%の有益または概ね有益の評価をいただきました。

前半は座学で後半を実践研修として、マスクの点検及びマスクフィッティングテスターを使用して各人の使用していた防じんマスクをチェックされました。以下、マスクの点検結果及びマスクフィッティングテスト結果の概要を紹介します。

点検の結果では、吸気弁、排気弁等に粉じんも付着せず、しめひもの変形等なくまた、フィルターも適切に取り付けられて、破損等なく使用状況が良好で手入れもよく行き届いたケースも多々みられました。

しかしながら、次のような例がみられましたので改善するよう説明がありました。

1. 防じんマスクの使用について、点検の結果問題とされた項目及び事案

- ① 吸気弁のないもの、よじれているもの
- ② 面体内が汚れている(首にぶら下げて、マスクを使用していない)
- ③ 排気弁が汚れている、ゴミが詰まっているもの
- ④ しめひものを一輪の状態で使用しているもの、一部焼けているもの、ひもが痛んでいるもの、補助ひもがないもの(保護帽上に掛けている)
- ⑤ ろ過材(フィルター)の取付け位置がよくないもの、一部がかけているもの
- ⑥ 顔面への密着性(顔と面体)では、鼻すじなど顔形とマスクが合っていないもの
- ⑦ 接顔メリヤスを使用しているもの



2. マスクフィッティングテストからみた問題点(漏れ率)

※番号①⇨②⇨③(ひもや顔面等へのフィット性を改善した場合の数値)

(1) 接顔メリヤスを使用していたケース

ケースその1

- ① 使用した場合(36.02%) ② 外した場合(11.43%)



③ さらに顔面にフィットさせた場合(13.29%)

※ ③のケースでも改善しないことからしめひもに問題がある可能性がある。

ケースその2

① 使用した場合 19.2% ② 外した場合 3%

ケースその3

① 使用した場合 2.3% ② 外した場合 3%

③ 外した場合でさらに顔面にフィットさせた場合 0.29%

※ ①のケースでもフィット状態が良かったものと思える。

(2) 吸気弁のないマスクを使用していたケース

① 13.86% ② 6.45% ③ 7.70%

(3) 顔面によりフィットさせた場合(グループリーダー)

① 6.57% ② 1.85%

(4) 電動ファン付呼吸用保護具を使用した場合

ケースその1

① 0.25% ② 0.03% ③ 0.30%

ケースその2

0.09%

ケースその3

① 0.16% ② 0.02% ③ 0.07%

※ ゼロにならないのは、肺からタバコの煙が出ている可能性あり。

(5) 保護帽の上にしめひもを取り付けた場合

ケース 1

30.8%

ケース 2

① 5.10% ② 0.60%

(6) しめひもの一部を欠損させ、一輪の状態にしたマスクのケース

56.44%

(7) しめひもに問題のあったケース

ケース 1

14.6% ※ しめひもを交換する必要がある。

ケース 2

① 46.5% ② 5.25%



一般の粉じんを使用するマスクでは、漏れ率5%以下なら密着性は良好とされますが、今回のマスクフィッティングテストでは、漏れ率の高さを数字で知った驚きや電動ファン付マスクの呼吸性の良さに感嘆した声が聞かれ、また終了後のアンケートでは、研修への感謝や健康を守るためのマスクの重要性についての認識の高まりが述べられるなど有意義な研修となりました。

インフルエンザ (新型インフルエンザを含む)と 職場での予防対策



産業保健(基幹)相談員
細川 隆文
(細川内科クリニック 院長)

1. インフルエンザとは

インフルエンザウイルスにより惹き起こされる感染症です。急な発熱で発症し、鼻水や咽喉の痛み等の呼吸器症状と、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状を伴い、流行性であり、時にパンデミック即ち、短期間に世界的に大流行し、多くの人々が罹患する状態となる病気です。古くは紀元前412年にヒポクラテスにより記載され、日本では平安時代(862年)に流行を示唆した記述があり、「しはぶきやみ」と言われていました。20世紀には4回のパンデミックがあり、スペインかぜ、アジアかぜ、香港かぜ、ソ連かぜと呼ばれ、多数の死者を出しました。近い将来、新型インフルエンザの発生が懸念されています。

2. インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスはヒトではA、B、Cの型が存在し、A、B型は典型的な症状を呈し、流行します。A型は他の動物種にも分離されていますが、鳥類にはH1～H15、N1～N9の亜型全てが分離されています。ウイルスの構造で、重要なものはHA(ヘマグルチニン)、NA(ノイラミニダーゼ)と8分節したウイルスRNA(リボ核酸)です。HAはウイルスが感染する際の細胞への結合(吸着)と増殖に不可欠であり、更に宿主に中和抗体の産生を誘導し、感染防御に影響します。

NAは増殖時、感染細胞から放出されるウイルス粒子の感染性の保持に作用します。このNAを阻害することにより、代表的な薬のタミフルやリレンザは抗ウ

イルス作用を示します。

新型インフルエンザウイルスの出現には8分節したRNAの存在が重要です。一つの細胞に感染した複数のウイルスが交じり合い、色々の組み合わせの分節を持ったRNAができることにより、新型インフルエンザが出現します(遺伝子再集合)。アジアかぜ(H2N2)はそれまで流行していたヒトインフルエンザウイルスとトリインフルエンザウイルスとの遺伝子再集合により生じたものであり、香港かぜ(H3N2)はアジアかぜとは別のトリインフルエンザウイルスとの遺伝子再集合により生じたものでした。

3. 新たに大流行が予測されている 高病原性トリインフルエンザについて

A型(H5N1)ウイルスの大流行が警戒されています。今までに発症したH5N1トリインフルエンザの特徴は発熱、下痢の症状と早期から肺炎を来し、多臓器不全に陥り、死亡率が高いことです。これはH3N2やH1N1に比し、鼻腔や咽喉のウイルス量が多いこと、直腸にも高率に分布すること、ウイルス血症を認め、炎症をひきおこす物質が多量に産生されることにより

現存、日本でトリインフルエンザを疑う条件は

- ①H5N1トリインフルエンザの流行地域への渡航もしくは在住し、帰国後7日以内である。
- ②その地域で鳥(体液や排泄物を含む)との接触歴がある。
- ③咳、痰、呼吸困難などの呼吸器症状ないしは発

熱を有することです。

その場合、正確には咽頭のぬぐい液を採取し、ウイルスを検出することで診断されます。日常、医療機関で使用されている迅速診断検査ではH5N1ウイルスはA型として検出されますがH5N1とは特定できません。しかし、既にトリインフルエンザウイルスを特異的に検出する迅速キットの開発は成功したようです。

治療薬としてはNA阻害薬のタミフルが有望ですが、期待するほど効果が得られない可能性があり、現在の標準的な投与量より多い量の投与や、早期から長期間の投与の必要性が論じられています。

ワクチンについてはヒト・ヒト感染患者のウイルスからワクチンが製造され、供給体制が整うまで1年以上かかることも考えられます。初期対応として、トリ・ヒト感染の患者や鳥から分離されたウイルスより製造された国内初のプロトタイプワクチンが最近承認されました。医療従事者や生活機能維持者に対して接種する目的で備蓄されています。ただし、新型インフルエンザに対するワクチンの有効性は不確実です。

4. 大分県での流行時予測

大分県での新型インフルエンザ流行時、医療機関を受診する患者数は25%が罹患すると想定した場合12万5000人から24万人、中間値約16万人、その病原性が中等度の場合死者数は約1600人、重度の場合は約6100人と推計されています。

5. 職場における対策

新型インフルエンザに対し、職場においても対策を立てておく必要があります。現在、本邦の流行の段階はWHOフェーズ3即ち国内非発生であり、ヒト・ヒト感染がないか、または極めて限定されているパンデミックアラート期であります。しかし、一旦、ヒト・ヒト感染が拡大し始める（フェーズ4）と急速にフェーズ6のパンデミックになり、想定外のスピードで全世界に流行する可能性を考えておく必要があります。1回の流行の波は2ヶ月程度、さらに数波の流行が続き、1年以上繰り返すことが予測されます。最初の流行で25%の人が罹患すると考えられ、職場においてはピーク時40%の欠勤率になると想定されています。

現在、もし新型インフルエンザが疑われる社員が発生した場合、我々はどのように対処するべきかをシュミレーションし、各職場でマニュアルの作成をするようにすべきと思われます。

ポイントは

- (1) 危機管理体制の確立
- (2) 情報収集および周知方法の確立
- (3) 業務運営体制の検討
- (4) 感染拡大の防止策
- (5) 物品の備蓄
- (6) 社会機能維持に係る事業における事業継続のための体制確立です。

以上の項目について今すぐとるべき対策を計画し、立案しておくことが重要です。危機管理対策であり、最悪の状況を想定して対策を考えておくべきです。

そのためには、毎年流行しているインフルエンザに対しても関心を深め、流行前にはワクチン接種を積極的に受けるようにし、徹底した予防対策をとる努力が大切です。究極的にはまず各人がインフルエンザにかからないように努めることです。基本的な予防対策として、流行時は不要不急の外出を控え、特に不特定多数の人が集まる場所は避けること。マスク着用、手洗いやうがいの励行。十分な休養。バランスの取れた栄養補給。室内においては換気、湿度を保持し乾燥を防ぐこと。かぜをひいたときは咳エチケットを心がけること等が挙げられます。

各人が感染者を極力減らす努力をし、近い将来に出現すると思われる新型インフルエンザに対処してください。



今年もスギ花粉が 飛び始めます —花粉シーズンの過ごし方—



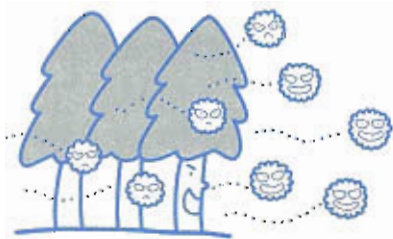
産業保健(基幹)相談員
油布 文枝
(大分大学保健管理センター
挟間健康相談室)

1. はじめに

新年をむかえて心新たにおすごしのことですが、一方で「またあの季節がやってくる」と憂鬱になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そうです、スギ花粉の飛散によるアレルギー症状に悩まされる季節もすぐそこまで来ているのです。

花粉症は原因となる植物の花粉(抗原)が鼻や眼や気道の粘膜に付いてアレルギー反応をおこすことで生じる症状の総称です。アレルギー性鼻炎、結膜炎などのほかに気管支喘息、皮膚のかゆみなど、それぞれにどの症状が強くあらわれるかは個人差があります。日本では約60種類もの植物の花粉が原因となり得るそうです。従って原因となる花粉の飛散する期間に症状が出現することから、季節性アレルギー性鼻炎などと呼ばれています。

今年のスギ花粉の飛散量は西日本ではほぼ昨年並、東海から東日本にかけては昨年の1.5倍から2倍以上と予測されています。2007年の夏は7月こそやや低温でしたが、7月末から8月にかけては記録的な猛暑だったために花粉が多くなると考えられています。スギ花粉飛散開始時期予測が環境省から発表されますが、1月下旬になるようです。今のところ、九州では2月中旬ごろに飛散開始と考えられているようです。



2. 症状を軽くするには

a. スギ花粉の回避

まずは花粉情報に注意しましょう。マスクや場合によっては空気清浄機など必要なものをあらかじめ準備します。また、飛散の多いときは外出を控えるか、マスク・めがねを着用します。毛織物



など起毛の素材のコートは避け、表面が平滑なものの方が花粉を付着させにくいです。家に帰ったら玄関先で衣服や髪についた花粉をよく払い落とし、洗顔・うがいをし、鼻をかみます。

窓の開閉を少なくしたり、洗濯物を屋内に干したり、布団干しをしたら丁寧に花粉を払い落とすようにしたりします。掃除を励行することも必要です。

b. 薬物による初期療法

症状が出る前、あるいは症状が軽いうちからお薬を飲み始める治療法をいいます。理想的には花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える抗アレルギー薬の服用を始めたところです。しかし、いつから飛散開始かは予測しにくいので花粉情報に注意をして、「とびはじめた」ら服用開始の目安としてもよいでしょう。

初期療法のメリットには次のようなことが挙げられます。

- ① 症状の出現を遅らせることができます。
- ② 花粉飛散最盛期の症状が軽くすみませす。
- ③ 花粉飛散最盛期のお薬の種類や量が少なくてすみませす。

あらかじめ医療機関を受診して医師と相談してみましょう。現在、いろいろな種類のアレルギー治療薬があります。以前に比べて眠気やのどの渇きなどの副作用も少なくなってきました。症状や体質にあう薬が見つかるはずです。初期療法に引き続き、花粉の飛んでいる間は治療を続けませす。

c. 減感作療法(抗原特異的減感作療法)

原因となっている抗原を、すこしずつ量を増やしながら注射して、抗原に対する反応をおきにくくする方法です。3～5年という長い期間の治療が必要となりますが、完治が期待できる唯一の方法でもあります。7割くらいの方には有効と言われていますが、継続した通院が不可欠です。

d. 手術療法

鼻づまりがひどく薬物による治療で改善が得にくい場合に有効な治療法です。外来でできるものから入院を必要とするものまであるようです。くしゃみ・鼻水にもいくらか効果がありますが、再発の可能性もあります。

ひとつは鼻粘膜の縮小と変調を目的としたもので、レーザー手術、電気凝固法、凍結手術などがあります。これらは外来でも行われるようです。ふたつめは鼻の空気の通りを改善するものとして、鼻中隔矯正や骨の一部を切除する手術、鼻茸切除術などがあります。また鼻水が出にくくなるように神経を切断する手術もあります。耳鼻咽喉科の医師に相談してみてください。

e. 一般的注意

日常生活の中で注意したいことを少し述べておきましょう。

たばこやアルコールは粘膜を痛めつけて、アレルギー症状がひどくなりやすいのでぜひ、控えましょう。風邪をひかないよう、睡眠を十分にとること、栄養の偏らない食事をとること、ストレスを減らすことを心がけることが大切です。

3. 花粉対策グッズのあれこれ

セルフケアとして外出時のマスク、めがねがあります。花粉症用のマスクでは花粉が1/6、めがねでは1/4程度に減少することがわかっています。マスクの種類もさまざま、顔の形に合わせやすく、肌トラブルの起きにくいもの、プラスαの効果をうたったものなど、使いやすいものを選ぶことをおすすめしませす。衣服に花粉をつきにくくするコーティングスプレーなども市販されています。また、室内に入り込んだ花粉を少なくすることも大切な対策です。スプレー式の空気清浄剤は微粒子により花粉が落下し掃除機での吸い取りを助けませす。布団乾燥機にも花粉除去作用つきのものもあるようです。掃除機にも花粉用フィルターつきというのものもあるようです。



4. 終わりに

はじめにも述べましたように、アレルギー症状の原因となる花粉との接触をできるだけ避けることが症状を軽くしませす。吸い込む量、室内に持ち込む量、接触する機会を減らすこと、そして医師や薬剤師による治療をすることで、来る花粉症の季節を快適に過ごせるようにしませす。



特定保健指導 (実践編)

(財)西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター
健康管理課 主任保健師 大渡 由美子



1. はじめに

(財)西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター(森田 隆所長)は、福岡県北九州市を基盤とする「北九州病院グループ」のうち、労働安全衛生法に定められた各種健康診断をはじめ、人間ドック等第1次予防を主要業務とする「財団法人西日本産業衛生会」(難波幸雄理事長)の一員として大分市を中心に県下一円の事業場等に、先進の専門知識と豊富な経験による予防医学的見地から地域の健康を守り、創っていく要の健診機関として機能しています。

「健康は人類の無限の喜び。私達は大切な健康を守り創ります」が(財)西日本産業衛生会の基本理念であり、当センターもこの理念の下、“健康の維持・増進”“職場環境の測定”“健康カウンセリング”の3つのコンセプトに沿って、「健康診断」「環境測定」「嘱託産業医

活動・嘱託産業保健活動」等を推進しています。

健康管理課は、労働安全衛生法に基づく嘱託産業医契約を結んだ事業場(約170社)の産業保健活動を担っている部署で、産業医と保健師ペアを組み、一丸となって、日々、活動を展開しています。

保健師は契約事業場の保健指導はもとより、労災保険・二次健診の特定保健指導、人間ドック、健康保険組合指定の保健指導等を実施しています。

今年度、大分では、2名の保健師を増員し、又、財団全体では、保健師(25名)で、平成20年度に向けて特定保健指導に取り組んでいます。

今年度、特定保健指導実施に向けて体制づくりをする為、プレ特定保健指導のモデル事業を実施しましたのでこの紙面をお借りして報告させていただきます。

尚、詳細は財団のホームページ

(<http://www.nishieikai.or.jp>)を参照して下さい。

特定保健指導とは…

標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)より

糖尿病等の生活習慣病の予備群を対象に、自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援する事です。

対象者の保健指導の必要性ごとに「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に区分(階層化)します。

① 情報提供…メタボリックシンドロームのリスクなし

健診結果から今の状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を健診受診者全員に提供します(パンフレット等)

② 動機づけ支援…リスクが出現しはじめた段階

本人が自分の生活習慣の改善点や実践していく行動等に気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう面接支援し、6カ月後確認します。

③ 積極的支援…リスクが重なりだした段階

生活習慣の改善点や取り組むべき目標設定をし行動変容を継続的に実行できるように約6か月間にわたり面接や手紙・電話・メール等の手段で支援し、自立を促します。

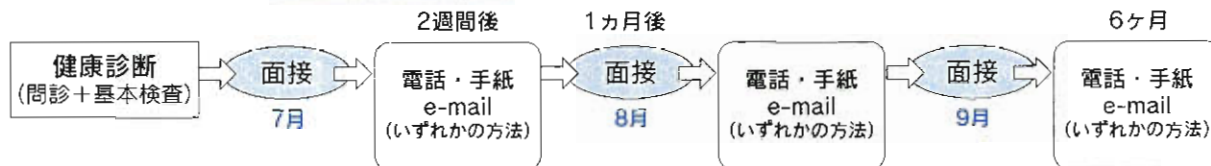
実施者は、医療保険者で、実施義務があります。

対象者は、①動機づけ支援、②積極的支援の方で、指導を受けるのは任意です。

面接者は、医師・保健師・管理栄養士等で、6か月後の評価を実施します。

現時点で、厚生労働省も、日々、更新している状況です。ホームページを参照して下さい。

積極的支援(6カ月間の支援状況)

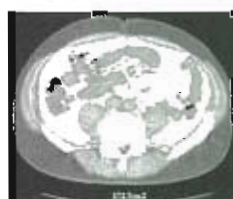
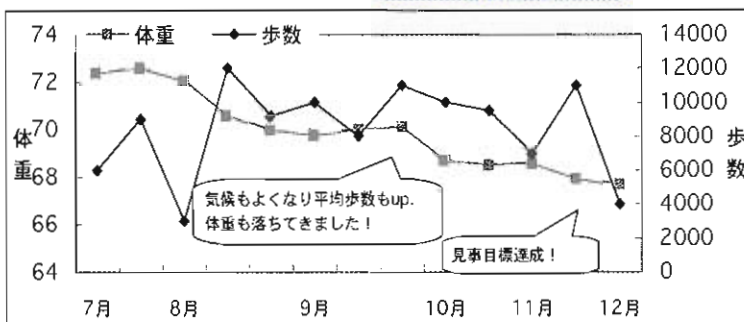


59歳：男性
お酒大好き！
50代最後の年、自分の健康状態を見直し、脱メタボを心に誓う！

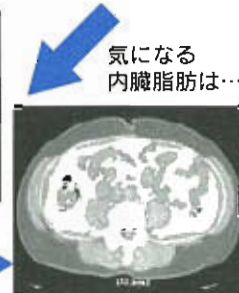


- ★行動目標★
☆節酒 1合/日
☆30分/日ウォーキング
☆夕食量の調整 (炭水化物の減量)
☆毎朝ラジオ体操の実施

検査項目	体重	腰圍 (男性)	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール	空腹時血糖	HbA1c	内臓脂肪
基準値	-	~85cm	45~149	40~79	70~129	51~99	4.3~5.8	~100㎤
6月	72.5	96.0	90	42	125	124	5.9	172.7
12月	67.7	90.0	61	45	97	89	5.6	140.6



6月撮影 172.7㎤



8月撮影 152.3㎤

気になる内臓脂肪は...

6ヶ月を終えて



メタボ脱出！晩酌は欠かせませんでしたがウォーキングを増やしました。肩に力を入れず無理せずやった事が運動継続の秘訣です。保健師面接で、数値が改善した時に自分の事のように喜んでくれた事が大きな力になりました。

『脱メタボは継続から』というように、楽しみながら確実に取り組む姿に感心させられました。6ヶ月間で身に付いた今の良い生活スタイルをぜひ続けていきましょう。

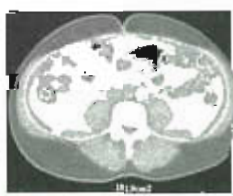
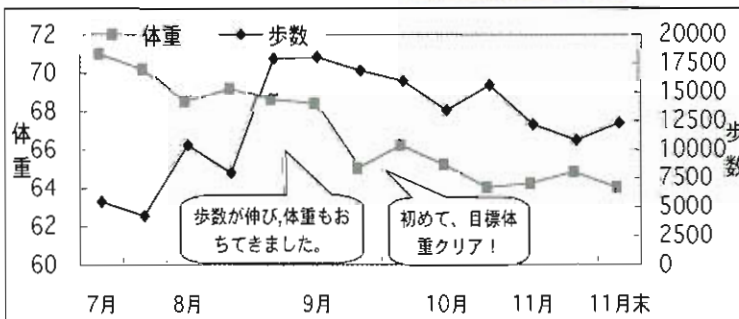


59歳：男性
趣味はテニス！仕事で飲む機会も多いが、大好きなテニスのためお腹のお肉との決別を決議！

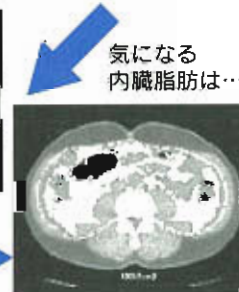


- ★行動目標★
☆晩酌のビールは250mlまで
☆昼食は25回噛んで食べる
☆最低6000歩/日ウォーキング (週の合計は7万歩)
☆毎日体重を量る

検査項目	体重	腰圍 (男性)	中性脂肪	HDL コレステロール	LDL コレステロール	空腹時血糖	HbA1c	内臓脂肪
基準値	-	~85cm	45~149	40~79	70~129	51~99	4.3~5.8	~100㎤
6月	72.6	92.0	178	67	133	116	5.6	181.9
11月	64.8	83.5	117	84	96	109	5.6	128.5



6月撮影 181.9㎤



8月撮影 120.7㎤

気になる内臓脂肪は...

6ヶ月を終えて



8キロの減量に成功しましたが、最初考えていたより、あまり辛さを感じなかったところか、逆に楽しく取り組めたと思っています。今後はリバウンドしない体質に変えるとともに、楽しみながらパワーテニスを目指したいと思っています。

時間が経つほど自信が深まる発言が増えていました。決めたことを取り組むだけでなく、自ら応用する力も着き、これをきっかけに元気をつくることを続けていきましょう。



詳細につきましては、URL <http://www.nishieikai.or.jp> を、ご覧下さい。

大分県の**最低賃金**

守ろう! 確かめよう! この最低賃金

大分県(地域別)最低賃金 効力発生日 平成19年10月20日

1時間 **620円**

大分県下のすべての労働者に適用されます。
ただし、下記の産業別最低賃金対象産業に該当する場合には当該最低賃金が適用になります。

大分県内の使用者は、これらの最低賃金より低い賃金で労働者を使用することはできません。

産業別最低賃金 効力発生日 平成19年12月25日

件名	1時間	適用範囲	備考
鉄鋼業	743円	鉄鋼業(製鉄業(高炉による製鉄業を除く。))及び製鋼・製鋼圧延業を除く。	次に掲げる者は、産業別最低賃金の適用から除外され大分県最低賃金の適用を受けず。 ③清掃又は片付けの業務に主として従事する者 ②雇入れ後六月未満の者であつて、技能習得中のもの ①十八歳未満又は六十五歳以上の者
非鉄金属製造業	736円	非鉄金属製造業(非鉄金属・合金圧延業(抽伸、押出しを含む)及び非鉄金属素材製造業(非鉄金属鍛造品製造業を除く。))を除く。	
電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス製造業	682円	電気機械器具製造業(医療用計測器製造業(心電計製造業を除く。))を除く。)、情報通信機械器具製造業、電子部品・デバイス製造業 ただし、次に掲げる業務に主として従事する者を除く。 ①手作業により又は手工具若しくは小型電動工具を用いて行う巻線、穴あけ、ねじ切り、かしめ、洗浄、電線はく離、塗油、取付け、バリ取り、組線、捺印、はんだ付け、ラベルはり、選別又は検数の業務(これらの業務のうち流れ作業の中で行う業務を除く。) ②手作業で行う袋詰め、箱詰め又は包装の業務	
自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	731円	自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業(船舶製造・修理業のうち木造船製造・修理業及び木製漁船製造・修理業及び舟艇製造・修理業を除く。)	
各種商品小売業	666円	各種商品小売業	
自動車(新車)小売業	693円	自動車(新車)小売業	

◎最低賃金の対象となる賃金は、毎月支払われる賃金であつて、通常の労働時間、労働日数に対する所定内賃金に限られます。したがつて、①賞与などの臨時の賃金、②時間外労働などの割増賃金、③精皆勤手当、通勤手当及び家族手当は含まれません。

最低賃金に関する問い合わせ先

大分労働局労働基準部賃金室	☎ 097-536-3215	大分労働基準監督署	☎ 097-535-1511
中津労働基準監督署	☎ 0979-22-2720	佐伯労働基準監督署	☎ 0972-22-3421
日田労働基準監督署	☎ 0973-22-6191	豊後大野労働基準監督署	☎ 0974-22-0153

大分労働局 労働基準監督署 <http://www.oita.plb.go.jp/>

最低賃金制度をよく知って、

守ろう! 確かめよう! 最低賃金 Q&A

Q. 最低賃金制度とは なんでしょう?

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者はその最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとする制度です。原則として事業場で働く常用・臨時・パート・アルバイトなど雇用形態や呼称の如何を問わずすべての労働者とその使用者に適用されます。また、最低賃金には、地域別最低賃金と産業別最低賃金があります。

Q. 最低賃金より低い賃金を労働者、使用者双方合意の上で定めた場合はどうなりますか?

労使合意の上で定めても、それは法律によって無効とされ、最低賃金額と同様の定めをしたものとみなされます。

**最低賃金以上の額が
支払われていますか?
お確かめください。**

Q. 最低賃金の対象となる賃金にはどんなものがありますか?

最低賃金の対象となる賃金は、通常の労働時間、労働日に対応する賃金に限られます。具体的には、実際に支払われる賃金から次の賃金を除外したものが最低賃金の対象となります。

- ①臨時に支払われる賃金(結婚手当など)
- ②1ヶ月を超える期間ごとに支払われている賃金(賞与など)
- ③所定労働時間を超える時間の労働に対して支払われる賃金(時間外割増賃金など)
- ④所定労働日以外の労働に対して支払われる賃金(休日割増賃金など)
- ⑤午後10時から午前5時までの間の労働に対して支払われる賃金のうち、通常の労働時間の賃金の計算額を超える部分(深夜割増賃金など)
- ⑥精皆勤手当、通勤手当及び家族手当

Q. 最低賃金額以上か以下か、確認する方法はありますか?

実際の賃金が最低賃金額以上となっているかどうかを調べるには、最低賃金の対象となる賃金額と適用される最低賃金額を次の方法で比較します。

- ①時間給の場合…時間給 \geq 最低賃金額(時間額)
- ②日給の場合…日給 \div 1日の所定労働時間 \geq 最低賃金(時間額)
- ③月給制の場合…月給 \div 1月平均の所定労働時間 \geq 最低賃金額(時間額)

「最低賃金制度」はすべての労働者の賃金の最低限を保障するセーフティーネットです。具体的な金額など詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/>

地域センターだより

県北地域産業保健センター

迎春
2008年



謹んで初春のお慶びを申し上げます。
今年一年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
今年は労働安全衛生法および労働安全規則の改正などにより健康管理に対する意識も高まり、地域産業保健センターを利用していただく機会が増えるのではないかと思います。スムーズな対応と満足のいくサービスができるよう、スタッフ一同努力して参りたいと思います。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。



左から 新野コーディネーター、川崎センター長、稗田保健師、小野保健師



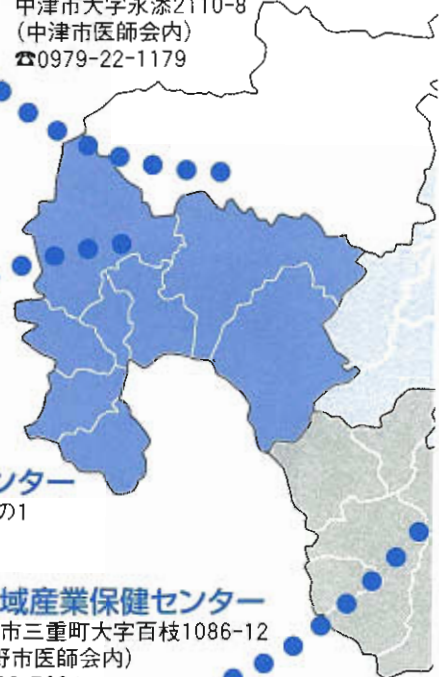
新年

地域セン

従業員 50 人未満の企業で働くみなさ

大分県北 地域産業保健センター

中津市大字永添2110-8
(中津市医師会内)
☎0979-22-1179



日田玖珠地域産業保健センター



by 石井センター長

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。
登録事業場をこまめに訪問してきたことで、徐々に認知度も高まってはいますが、まだまだ事業場により産業保健への取り組みの差を感じます。

昨年は運動指導を含めた講話依頼など増えており、玖珠地区に於いて「こころと体の健康相談会」の開催など、メンタルヘルスについての指導などを行いました。今年も訪問時や健康相談会での成果を基に、日田玖珠地域の小規模事業場に密着した活動を行えるように努力していきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひいたします。



左から 井上保健師、石井センター長、飯田コーディネーター、横尾事務局長

日田玖珠 地域産業保健センター

日田市清水町803番地の1
(日田市医師会内)
☎0973-23-8500

豊肥地域産業保健センター

豊後大野市三重町大字百枝1086-12
(豊後大野市医師会内)
☎0974-22-7334

豊肥地域産業保健センター

慶春

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
年頭にあたり、今年一年が皆様方にとりまして佳き年となりますよう心から祈念申し上げます。本年も各事業所で働く皆様方の良きサポート役として、「健康で明るい職場づくり」のお力添えを全うすべく、当センター関係者一丸となって産業保健の推進に全力を傾注して参る所存でございますので皆様方のご支援・ご協力を何卒よろしくお願ひ致します。

前列右：センター長(豊後大野市医師会 会長) 麻生亮一先生
前列左：センター代表代行(豊後大野市医師会 担当理事) 宮脇貴史先生
後列右：コーディネーター 甲斐靖敏
後列左：保健師 加峰マチ子

挨拶

センターでは

産業保健サービスを提供しています。

- 健康相談
- 訪問による産業保健指導
- 産業保健情報の提供

大分県中部 地域産業保健センター

別府市上田ノ湯町10-5
(別府市医師会内)
☎0977-23-2277

大分県南 地域産業保健センター

佐伯市鶴谷町1-7-28
(佐伯市医師会内)
☎0972-23-1300

中部地域産業保健センター

迎春

by
コーディネーター
伊東和彦



中央：河野幸治(センター長) 前列右：松田由香(保健師)
前列左：藤塚悦子(保健師) 後列右：田能村祐一(事務局長)
後列左：伊東和彦(コーディネーター)

平成二十年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

平素から中部地域産業保健センターの実施します、健康相談・メンタルヘルスセミナー等の各種事業について積極的に利用活用いただきありがとうございます。本年もセンター長を始めスタッフ一同決意を新たに、中小事業場における「職場の健康づくり」を応援して参る所存であります。

皆様のご更なるご協力をお願い申し上げまして新年の御挨拶とさせていただきます。

県南地域産業保健センター

賀春

あけましておめでとうございます

県南地域産業保健センターは、これまで周知活動(事業場訪問)に力を注いできました。その結果、少しずつですが事業場から保健指導の要請があるようになりました。

今年は、メンタルヘルスに係る相談や時間外労働の多い方の面接指導に力を入れていき、また、年一回の健診の重要性を啓発し、小規模事業場の皆さん方の健康づくりを応援して行きたいと思っております。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。



高木保健師 森崎 コーディネーター 山田保健師 廣田保健師



メタボリックシンドローム 対策実践レポート

豊後大野労働基準監督署
第一課長

田口 嘉久

明けましておめでとうございます。この度、私のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策の取り組みと結果を御披露する紙面を頂きまして、ありがとうございます。

平成18年10月までの私は、沖縄旅行の家族写真のとおりに立派な肥満体をしており、体重83kg、身長175cm、BMIは $83\text{kg} \div 1.75\text{m} \div 1.75\text{m} \approx 27$ であった。

取り組みを始めてから5ヶ月後の平成19年2月時点には、18kg減の体重65kgとなり、BMIは21の標準体格となった(BMI 18.5~25が標準)。

肥満の解消とともに、定期健康診断で高脂血症の診断がなくなり、生活習慣病にかかる様々な数値が改善した。

今回のダイエット成功のキーワードを2つあげるとすれば、「意欲」と「支援」である。

「意欲」は、「いかに動機付けするか」ということである。ダイエットはとかく根気の要る作業であり、日常生活習慣における肥満の原因を特定して、決めた課題を地道にコツコツと行わなければならない。それを支えるのが動機であり目標である。私の場合、以下のとおり動機付けをした。

- 1、やせれば、きっと、三塁手のレギュラーポジションが手に入る。
- 2、あかねこ駅伝大会に出る。
- 3、説明会等に出席し労働者の心身の健康確保の必要性を説明するのに説得力がない。

「支援」は、周囲のサポートのことである。ダイエットに取り組むのは自分自身であるが、職場単位、地域単位でこれを盛り上げ支援する雰囲気というものに左右される。

私の職場は、健康を指向する気運に満たされていた。これにより所属職員が自らの健康の維持増進に積極的に取り組むことが出来た。会話を通して知識も増え、意欲もさらに増していった。

また、地域単位では、専門家などによる情報提供の機会があることが重要である。平成18年9月に当署が開催し

た全国労働衛生週間説明会で、豊後地域産業保健センターの宮脇医師がご多忙の中、「今日から始める健康習慣」と題して講演をして下さった。この時の録音テープの中に健康的なダイエットの要所が示されており、これを聞きながら効率的に取り組むを進めることができた。

天は自ら助けるものを助く、ではないが、意欲ある者にとって周囲の支援はとてめありがたいものである。

そして、意欲と支援に加えて、実行が不可欠である。

週5回、1回30分程度の有酸素運動を目標に、通勤時、自宅から最寄駅の2つ先の駅まで坂ありトンネルありの道を自転車を通うこととした。これで週5回往復1時間の有酸素運動を確保した。

夕食時は、食事の直前にあらかじめコップ2~3杯の水を飲み、過度のカロリー摂取を抑えた。妻も味付けを薄めにしてくれたり、ソース、マヨネーズを一切使わずカボスにかえたりした。

週末は、早朝に時間を作り、下手くそなゴルフの練習でコツコツと汗を流した。

効果が始まるのは2~3ヶ月後からである。

効果が始まると体重計に乗るのがいっそう楽しみになる。そうなればほぼ成功である。

このダイエット成功により私が得たものは、ウエスト周りの余裕だけでなく、同時に、こころのゆとりでもあった。生活習慣病や肥満の不安が消えた分、こころがすこし軽くなった気がする。

昨今、「こころとからだのゆとり」と「仕事と生活の調和」が大切であると指摘されている。働く者にとっては、仕事に追われて、生活習慣病予防となる適度な運動や過度のストレスを解消する余裕が全くない場合が問題である。事業場のトップは、労働者がこころとからだにゆとりを取り戻すためのささやかな時間を進んで与える努力を忘れてはならない。



ダイエット前：平成18年9月沖縄にて



5ヵ月後：平成19年2月あかねこ駅伝大会にて

実施した研修風景の一部を紹介します

産業医研修

『石綿ショックに学ぶ企業等のリスク管理』～産業医のかかわり方～

平成19年11月28日(水)

●講師 吉良 一樹（きら労働衛生コンサルタント事務所 代表）

石綿問題が発生した平成17年6月末日付けの新聞記事及び最近の報道を紹介することから研修が始まりました。石綿ショックの経緯(会社)及び行政の対応を説明し、特に行政関係では、石綿健康管理手帳の交付要件、申請手続き(改正内容)を詳細に解説されました。石綿ショックから学ぶこととして、「職場環境⇨地域環境⇨拡大⇨社会問題」となったこと等説明された後、石綿にさらされる作業の例及び大分県における石綿使用建築物解体等の現状をスライドで紹介されました。

石綿問題で今後気をつけることとして、建築物、建材、保温材等の解体、除去修理での暴露の可能性など6点を解説されました。

続いて米国、日本、中国の石綿の消費量や労災認定のケーススタディについて提示されました。

おわりに石綿問題等のケースについて、個々の問題としてみないで集団としてみるのが大事である、として有意義な研修を修了されました。



『過重労働による健康障害の予防と対策』～面接と指導の実際～

平成19年12月7日(金)

●講師 三角 順一（大分産業保健推進センター所長 大分大学名誉教授）

過重労働の概要から面接、健康情報、時間外労働の資料等に触れ、労働時間の長い方に強制はできないが、80時間を超える場合にはできるだけ勧奨するようにと、説明されました。生活習慣病の現状について、一般医療費の中に占める割合や総患者数が示されました。脳・心臓疾患に係る労災請求・認定件数の推移が示され、また労働安全衛生法改正により産業医に法的根拠が与えられ新しい歴史が始まったとされました。1日の睡眠時間及び月の時間外労働時間と“過労死”発症リスクに関する信頼できる疫学調査結果が説明されました。またこれに関して働く人々の生活配分時間と“過労死”のリスクが説明され、過重性を判断し、自宅生活を含め全体を指導する必要あり、とされました。長期間の過重負荷が認められることとなり、事業主には健康配慮義務があるとされました。また、80時間超えや100時間超えには健康被害が予知できるとされ、産業医としては、証拠を残して意見書を出すことと説明されました。メタボリックシンドロームには、いろんなファクターがあるとされ、たとえ遺伝的要因があっても、過重労働は無視できないと説明されました。収縮期血圧レベルと脳血管障害調査結果、糖尿病の脳梗塞と虚血性心疾患の発生率、血清総コレステロール値と冠動脈疾患の相対リスクが示されました。

メタボリックシンドロームの診断基準が示され、食事と運動による体重の減量比較が具体的に説明されました。また、これに関して労働者健康福祉機構が本年度に実施したウォーキングについて触れられました。

労働安全衛生対策におけるP D C Aサイクルが説明され、産業医と関連団体・機関の関係が示されました。

最後に労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの活用を具体的に示され、結果で危険度を判断し指導するが、ギリギリの数値の人をどう判断するかと提起され、総合判断すると締めくくられ有意義な研修が終了しました。



労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センターのご案内

利用無料

大分産業保健推進センターは、事業主、衛生管理者、産業医の皆様はじめ、企業で産業保健・衛生管理を担う方々を支援しています。地域産業保健センター（裏面にご案内）と共に、支援メニューを揃えていますのでどうぞご利用ください。

主な支援メニュー

情報の提供

産業保健・災害防止に関するビデオ(約620本)・図書(約930冊)、粉じん計や照度計など作業環境測定機器、また、液晶プロジェクターなど研修用機材、研修室の貸出しを行っています。また、ホームページや情報誌「産業保健おおいた」、メールマガジンで最新の産業保健情報を提供しています。



閲覧・視聴コーナー

研修・セミナー等の開催

職場の健康管理やメンタルヘルスなど、どなたでも参加いただける、産業保健に関する研修・セミナーを年間70回程度実施しています。また、企業・団体等が実施する研修に、講師の派遣・紹介や教育用機材の貸与・資料の提供等の支援をしています。



窓口相談・実地相談

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、大学教授や、医師、衛生コンサルタント、産業カウンセラーなどの資格を持つ相談員が、センターの窓口・電話・電子メール等で、または現場において、ご相談に応じ、解決方法を助言します。



【相談員と相談日】

専門	氏名	所属等	相談日
産業医学	鈴木 一彦	大分大学医学部 人間環境・社会医学講座 准教授	月曜日
	津市 文枝	大分大学保健管理センター 専任医師	火曜日
	木下 昭生	明野中央病院 院長	第2・4水曜日
	細川 隆文	細川内科クリニック 院長	第1・3・5木曜日
	明石 光伸	大分県厚生連鶴見病院 院長	第2・4木曜日
(兼メンタルヘルス)	青野 裕士	大分大学医学部 感染分子病態制御講座 准教授	第1・3・5金曜日
	谷口 邦子	大分県地域成人病相談センター 院長兼健診部 部長	第2・4金曜日
労働衛生工学	田吹光司郎	大分労働衛生管理センター 検査測定部長	第1・3・5木曜日
	山口 信康	大分労働衛生管理センター 環境測定部 副部長	第2・4木曜日
	田吹 好美	福岡労働衛生コンサルタント事務所 所長	第1 水曜日
	吉良 一樹	きらら労働衛生コンサルタント事務所 代表	第1・3 5金曜日
メンタルヘルス	江崎フサ子	四国大学生活科学部 教授・附属看護学研究所長	月曜日
労働衛生関係法令	西田 東人	建設教育センター安全技術開発 大分県支部 事務局長	第2・4金曜日
カウンセリング	渡島慶新興	シニア産業カウンセラー	火曜日
保健指導	田吹 好美	福岡労働衛生コンサルタント事務所 所長	第3 水曜日

助成金の支給

① 小規模事業場産業保健活動支援促進助成金

従業員数が50人未満の事業場が2社以上共同して産業医を選任し、健康教育、保健指導、職場巡視による労働衛生指導などの産業保健サービスを受けたときの費用が助成されます。

助成金の上限(1年間に1事業場あたり)		
常時使用する労働者数	30人~49人	83,400円
	10人~29人	67,400円
	10人未満	55,400円

助成金の申請期間は、**4月1日~6月30日、10月1日~10月31日**です。

② 自発的健康診断受診支援助成金

深夜業に従事する労働者の皆さん(*1)が健康診断(*2)や人間ドックを受けたとき、費用の一部が助成されます。

*1 健康診断等を受診した日の以前6ヶ月に1ヶ月あたり4回以上(計24回以上)深夜業に従事された方。深夜業は午後10時~翌日午前5時までの間の勤務を言います。勤務時間帯の一部がこの時間帯に含まれていれば、ご利用できます。
*2 会社が法に基づいて実施する健康診断は除きます。

助成金額：健康診断に要した費用の3/4(上限7,500円)

特別相談員名簿 (担当分野別)

担当分野	氏名	専門分野	所属・役職名
産 業 医 学	日 隈 哲 男	産業医学	労働衛生コンサルタント
	和 田 秀 隆	脳神経外科	(学) 平松学園 大分リハビリテーション 専門学校校長
	近 藤 稔	整形外科腰痛	大分県医師会 副会長 近藤整形外科病院 院長
	新 森 義 信	消化器リウマチ	新森内科医院 院長
	川 島 眞 人	整形外科潜水病	医療法人 玄真堂 理事長 川島整形外科病院 東京医科歯科大学臨床 教授
	安 東 俊 介	歯科保健指導	安東歯科医院 歯学博士 労働衛生コンサルタント
	安 東 美 幸	歯科保健指導	安東歯科医院 歯学博士 労働衛生コンサルタント
	東 敏 昭	産業医学、産業保健	産業医科大学 産業生態科学研究所 所長
	森 本 泰 夫	呼吸病態	産業医科大学産業生態科学研究所 呼吸病態学研究室 教授
	津 田 徹	呼吸器・睡眠	霧ヶ丘 つだ病院 院長
	大 和 浩	喫煙対策、健康増進 労働衛生工学	産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授
	木 村 菊 二	呼吸用保護具 労働衛生工学	(勲) 労働科学研究所 名誉研究員
	大 神 明	呼吸病態	産業医科大学産業生態科学研究所 呼吸病態学研究室 准教授
労働衛生工学	古 庄 義 彦	労働衛生工学	労働衛生コンサルタント
メンタルヘルス	原 尻 慎 一 郎	メンタルヘルス	星生クリニック 院長 労働衛生コンサルタント (精神保健指定医)
	影 山 隆 之	メンタルヘルス	公立大学法人 大分県立看護科学大学 専門看護学講座 精神看護学 教授
	玉 井 光	メンタルヘルス	(補) メンタルサポート九州 代表取締役 (精神保健指定医)
	寺 尾 岳	メンタルヘルス	大分大学医学部 脳・神経機能統御講座 精神神経医学 教授
カウンセリング	佐 用 槇 子	カウンセリング	産業カウンセラー

「過重労働・メンタルヘルス対策に関する研修会」 及び「精神科医等のための産業保健研修会」の ご案内

3月1日(土)に(社)大分県医師会・(財)産業医学振興財団等主催による医師を対象とした「過重労働・メンタルヘルス対策に関する研修会」及び精神科、精神神経科及び心療内科の医師を対象とした「精神科医等のための産業保健研修会」が開催されます。※2種類の研修会は同一日の一部重複時間帯に同一場所の2会場で開催

名 称	過重労働・メンタルヘルス対策に関する研修会	精神科医等のための産業保健研修会
目 的	労働安全衛生法の改正により事業者には義務付けられる医師による面接指導が円滑に実施できるようにするため、また、平成20年4月から労働者数50人未満の規模の事業場にも適用されることから産業医等の医師の方々に十分な理解をいただくために実施する。	事業場におけるメンタルヘルス対策の推進に際して精神科医等の支援を得る必要があり、職場と精神科医等の間で適切かつ円滑に連携が進められるように、精神科医等に事業場や労働者の状況、労働衛生対策、産業保健に関する理解をいただくために実施する。
対 象・定 員	医師50名	精神科、精神神経科、診療内科に医師15名程度
参 加 費	無 料	無 料
開 催 日・時	平成20年3月1日(土) 13:30～17:30	平成20年3月1日(土) 16:10～19:30
大 分 会 場	大分県労働福祉会館 6階 つばきの間	大分県労働福祉会館 3階 水仙の間
カリキュラム・時間帯	① 過重労働対策 : 60分 ② 面接指導の手法 : 60分 ③ メンタルヘルス : 90分 ※「健康情報の保護」の講義は今年度はなし 13:30～17:30	① 産業保健概論 過重労働・メンタルヘルス対策等 : 90分 ② メンタルヘルス事例研究 : 90分 16:10～19:30
講 師	大分県地域成人検診センター医長兼健診部長 谷口 邦子 大分産業保健推進センター所長 三角 順一	大分県立看護科学大学 精神看護学 教授 影山 隆之 たけうちクリニック(心療内科)院長 竹内 小代美
教 材	①実践産業医活動テキスト (過重労働対策・メンタルヘルス対策の2冊) ②チェックリスト(面接指導用) ③面接指導マニュアル(チェックリストの使い方)	精神科医等のための産業保健
認定産業医研修の単 位	基礎・後期: 3.5単位 生涯・更新: 3.5単位	基礎・後期: 3単位 生涯・専門: 3単位

お申込み・
お問い合わせ先

財団法人 産業医学振興財団 企画課
〒107-0052 東京都港区赤坂2-5-1 東邦ビル3階
TEL 03-3584-5421 FAX 03-3584-5426

～厚生労働省委託事業～ 産業医等産業保健スタッフのための 母性健康管理研修会 が開催されました。

平成19年9月19日(水)、産業医、医師、保健師、助産師、看護師、衛生管理者、機会均等推進責任者等の参加を得て、母性健康管理研修会が開催されました。

内容は以下のとおり。

①大分労働局雇用均等室長 池田 真澄

- 管内の働く女性の現状
- 男女雇用機会均等法における母性健康管理の措置
- 労働基準法における母性保護規定

②母性健康管理指導医（大分労働局）

学校法人平松学園 大分臨床検査技師専門学校校長 肥田木 孜

- 母子保健の理念
- 妊娠中の症状等に対応する措置

③おばたやすこ労働衛生コンサルタント事務所 所長 小畑 泰子

- 職場における妊産婦の健康管理と産業医等産業保健スタッフ等の役割



平成19年度大分県衛生管理者研修交流会と大分快適職場推進大会が合同で開催される

平成19年10月12日(金)、トキハ会館(大分市府内町1丁目137-3)で第13回大分県衛生管理者研修交流会及び第1回大分快適職場推進大会が合同で開催されました。

主催者あいさつに始まり、鈴木博祐 大分労働局総務部部長が来賓祝辞を述べられました。

続いて安倍正之 大分労働局労働基準部安全衛生課長より「最近の安全衛生行政の動向について」と題して基調講演がありました。

事例発表として、「我社におけるメンタルヘルス対策について」と題して、吉野プラスチック株式会社 大分工場 総務課 リーダー の浪井 満 氏より、また「当社の快適職場づくり」と題して、株式会社クオリ九州事業所 品質管理課の柿迫俊市氏より発表がなされました。

特別講演では、堀江正知 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学研究室 教授より「特定健診等の実施と定期健康診断の改正について」と題して以下の項目について講演がありました。

- 1 医療制度改革
- 2 特定健康診査及び特定保健指導
- 3 労働安全衛生規則の改正
- 4 事業場における特定健康診査及び特定保健指導の実施における課題



各種研修・セミナーのご案内(1月～3月)

産業医研修
『インフルエンザ(新型インフルエンザを含む)の職場での予防対策』 日時:平成20年1月17日(木) 18:30~20:30 会場:① 講師:基幹相談員 細川 隆文
『職場における感染症の予防』 日時:平成20年2月14日(木) 18:30~20:30 会場:① 講師:基幹相談員 明石 光伸

衛生管理者等研修
『腹囲とメタボリックシンドローム』 日時:平成20年1月11日(金) 14:00~16:00 会場:① 講師:基幹相談員 谷口 邦子
『休養の確保』 ～睡眠と健康・安全の関連を中心に～ 日時:平成20年1月23日(水) 14:00~16:00 会場:① 講師:特別相談員 影山 隆之
『過重労働・メンタルヘルス』 ～衛生管理者の役割～ 日時:平成20年1月28日(月) 14:00~16:00 会場:① 講師:大分産業保健推進センター所長 三角 順一
『メンタルヘルス』 復職時の支援のあり方について』 ～事例をととして～ 日時:平成20年2月19日(火) 14:00~16:00 会場:① 講師:特別相談員 原尻 慎一郎
『職場における感染症の予防』 日時:平成20年3月13日(木) 14:00~16:00 会場:① 講師:基幹相談員 明石 光伸

カウンセリング研修
『事例検討』 日時:平成20年1月8日(火) 18:30~20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)
『積極的傾聴のグループワーク』 日時:平成20年2月12日(火) 18:30~20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー) 特別相談員 佐用 槇子
『事例検討』 日時:平成20年3月11日(火) 18:30~20:30 会場:① 講師:基幹相談員 渡嘉敷 新典(シニア産業カウンセラー)

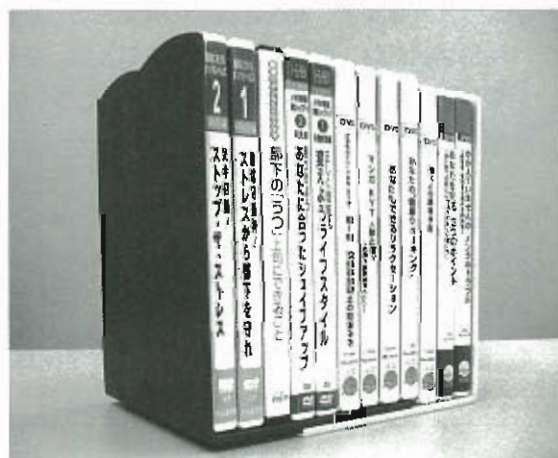
AED体験研修(自動体外式除細動器)
『AED体験研修』 ～ガイドライン2005～ 日時:平成20年2月5日(火) 14:00~16:00 会場:① 講師:基幹相談員 油布 文枝

会場	① 大分産業保健推進センター
----	----------------

○どの研修も、どなたでもお受けいただけます。
電話、FAX、Eメールでお申込み下さい。



産業保健ハンドブック
(九州ブロック産業保健推進センター版)をご利用下さい。



貸出し用DVDを用意しました。ご利用下さい。

第8回 豊の国産業保健フォーラム

が開催されました。



平成19年11月1日(木)、大分県医師会館・7階大会議室(大分市駄原2892番地の1)で第8回豊の国産業保健フォーラムが開催されました。

主催者挨拶に始まり、半田和義 大分労働局労働基準部長、嶋津義久 大分県医師会長が来賓祝辞を述べられました。続いて中野重行 国際医療福祉大学大学院教授・大分大学医学部創薬育薬医学教授より、「メンタルヘルス」と題して基調講演がありました。講演の後、田吹好美 翔労働衛生コンサルタント事務所所長より『安全(健康)配慮義務』、入江道夫 旭化成クラレメディカル株式会社大分生産センター環境安全課課長より「弊社における健康づくりとメンタルヘルス」、安倍正之 大分労働局労働基準部安全衛生課長より「メンタルヘルスと労働衛生行政」、原尻 慎一郎 星生クリニック院長より「適応障害」と題する4名のパネリストから発表があり、その後パネルディスカッションが行われました。



平成19年度 産業保健相談員〔基幹相談員〕名簿

専 門	氏 名	所属・役職名	相談日
産 業 医 学 (兼メンタルヘルス) →	青木 一雄	大分大学医学部 人間環境・社会医学講座 准教授	月曜日
	油布 文枝	大分大学保健管理センター 専任医師	火曜日
	木下 昭生	明野中央病院 院長	第2・4水曜日
	細川 隆文	細川内科クリニック 院長	第1・3・5木曜日
	明石 光伸	大分県厚生連鶴見病院 院長	第2・4木曜日
	青野 裕士	大分大学医学部 感染分子病態制御講座 准教授	第1・3・5金曜日
	谷口 邦子	大分県地域成人病検診センター 医長 兼 健診部 部長	第2・4金曜日
労 働 衛 生 工 学	田吹光司郎	大分労働衛生管理センター 環境測定部 部長	第1・3・5木曜日
	田口 信康	大分労働衛生管理センター 環境測定部 副部長	第2・4木曜日
	田吹 好美	翔労働衛生コンサルタント事務所 所長	第1 水曜日
	吉良 一樹	きら労働衛生コンサルタント事務所 代表	第1・3・5金曜日
メンタルヘルス	江崎フサ子	四国大学生生活科学部 教授	月曜日
労働衛生関係法令	田西 東人	社建設荷役 車両安全技術協会 大分県支部 事務局長	第2・4金曜日
カウンセリング	渡嘉敷新典	シニア産業カウンセラー	火曜日
保 健 指 導	田吹 好美	翔労働衛生コンサルタント事務所 所長	第3 水曜日

センターの主な業務

- 1 窓口相談・実地相談
- 2 情報の提供
- 3 研修・セミナーの開催
- 4 調査研究
- 5 助成金の支給

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
- 休日
毎週土・日曜日・祝祭日
年末年始

- 交通機関
JR大分駅下車 徒歩10分
大分交通荷揚町バス停下車 徒歩1分
大分バス竹町バス停下車 徒歩3分
駐車場はありません。



独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

〒870-0046 大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7F
TEL 097-573-8070 FAX 097-573-8074

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp>
Eメール info@oita-sanpo.jp

〔産業保健おおいた〕
平成20年1月

発行者 独立行政法人
労働者健康福祉機構
大分産業保健推進センター
所長 三角 順一