

回					衛生等担当者
覧					

岩手の産業保健情報誌

パートナーズ



記事

- 労働衛生工学講座 — 作業環境測定 —
- 健康管理講座 — 人間関係・コミュニケーションについて —
- 平成20年度研修会開催予定のお知らせ
- 新着ビデオ・図書のご案内
- 資料（通達）
- 事業実績表

vol. **38**
2008.4



独立行政法人労働者健康福祉機構
岩手産業保健推進センター

目次

研修会等の風景

- 労働衛生工学講座 — 作業環境測定第2回
作業環境測定その2
労働衛生工学担当相談員 関向和明 …… 1

- 健康管理講座
職場のメンタルヘルス：人間関係・コミュニケーションについて その13
カウンセリング担当相談員 今松明子 …… 4

平成20年度研修会開催予定のお知らせ …… 8

新着ビデオ・図書・機器のご案内 …… 14

資料(通達) …… 15

事業実績表 岩手産業保健推進センター …… 17

「地域産業保健センターを活用しましょう」



■ 表紙の写真…サクラ

撮影：釜石英雄(岩手労働局総務部長)

サクラは主として北半球の温帯に広く分布していますが、美しい花の咲く種類はアジアに多く、しかも日本列島が中心で、多くの種類が集中しています。中国や朝鮮半島にもかなりの種類があり、日本と共通の種類もあります。その他、中国の奥地やヒマラヤ地方などには、日本のものと種類は異なりますが、ヒマラヤ桜のように美しい花の咲く種類が分布しています。ヨーロッパや北米大陸には、日本の桜のように花の美しい種類はなく、日本人の持っている桜の概念からはかけ離れた種類ばかりです。園芸品種が多く、江戸末期に開発されたソメイヨシノ(染井吉野)は、明治以降全国各地に広まり、サクラの代名詞となりました。自然種としてはヤマザクラ、オオヤマザクラ、エドヒガンなど10種ほどが認められます。有名な吉野の桜もヤマザクラになります。また、日本では固有種・交配種を含め600種以上の品種が自生しています。

研修会等の風景



(運営協議会)





作業環境測定その2

労働衛生工学担当相談員

せき むかい かず あき

(財)岩手県予防医学協会 課長

関 向 和 明

有害化学物質や有害エネルギーによる健康障害は、図3のように有害化学物質や有害エネルギーが存在する作業環境の下で、作業者が有害要因発生設備や作業に関わり、労働衛生対策が不備な場合に起こるものです。したがって、作業環境測定を実施する場合は、労働者がどのような工程（作業）で、どのような有害物質等に曝されるか情報収集し、測定範囲、測定時刻、捕集方法、分析方法などを決定することが重要となります。

作業環境測定の流れ（図4）

1. デザイン

作業環境測定は有害要因の発生場所、拡散（伝播）範囲、作業者の行動範囲などから測定結果の及ぶ範囲である単位作業場所（作業環境管理の対象区域）を決定します。

また、生産工程、作業方法、有害物質等の性状や物理的性質、その他作業環境を左右する諸因子を検討して測定対象物質、測定点、サンプリング時間、測定の実施方法、測定日、測定時間帯、サンプリング及び分析方法等について決定します。

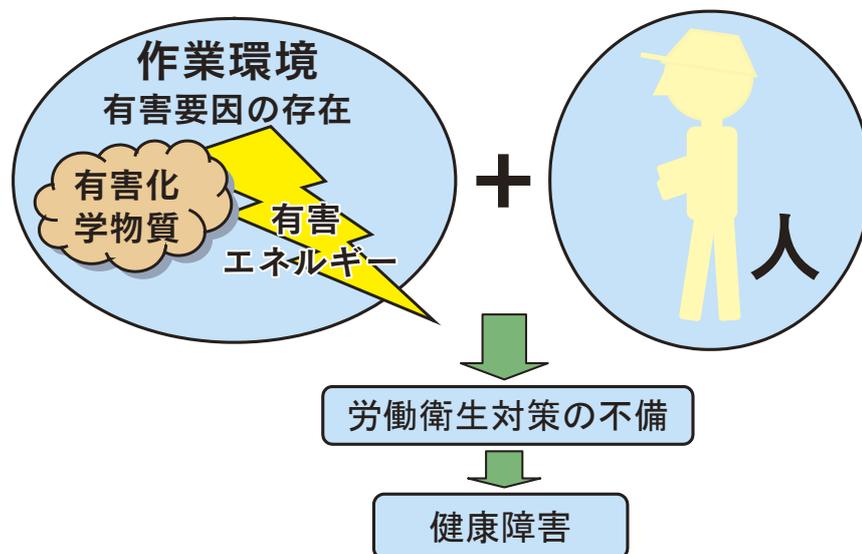


図3 労働災害発生のしくみ

2. サンプリング・分析

測定点の配置やサンプリング方法などについては労働安全衛生法第65条に規定する「作業環境測定基準」に則って行わなければなりません。A測定は平均的な濃度等を把握するためのもので、等間隔でランダムサンプリングを行うことが重要です。また、A測定を補完する目的で行われるB測定は、測定対象物質等の発生源に近接する作業位置で、その作業が行われる時間帯に行われるものです。

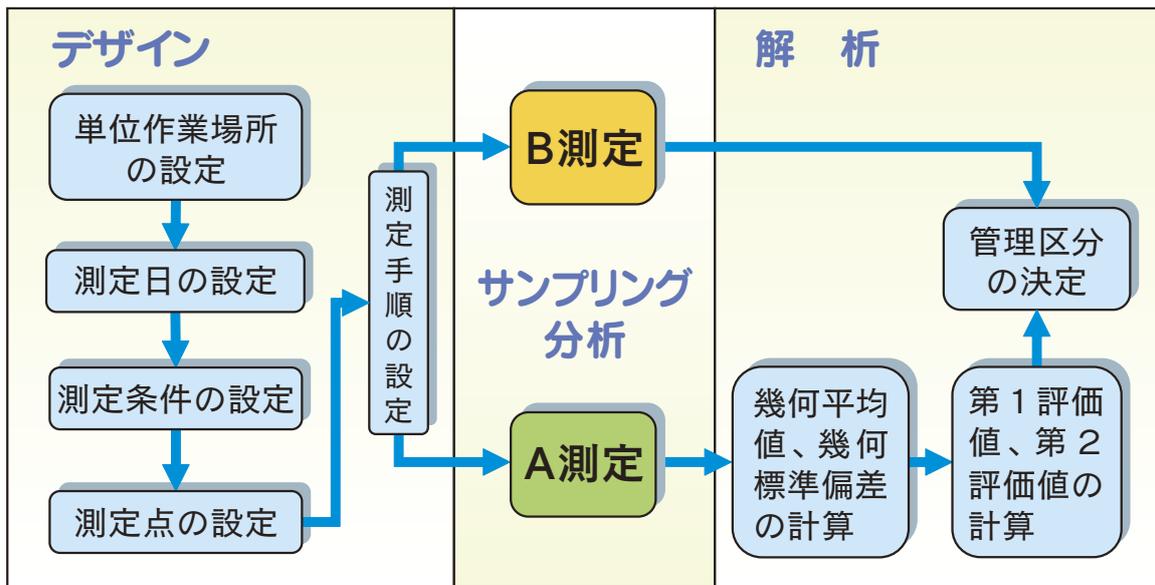
作業環境測定は1作業日中に測定点をすべて測定し、連続する2作業日に同じ測定を繰り返すのが望ましいとされています。ただし、1作業日しか測定を行わない場合には、経験的な日間変動の推定値を適用することになっています（例えば、2作業日の日間変動が全くない作業場所では、1日測定だけの場合は一般的に2日間測定より幾何標準偏差が大きくなり、評価が厳しくなります）。

作業環境中に発生する有害物質等はその性状が様々であり、捕集材、吸引流量、分析方法も異なりますので、作業環境基準では一定の方法を規定しています。



有害化学物質については、その物質を空気中から正確に捕集することが重要であり、対象物質を完全に捕集できる捕集材の選定と、流量や時間が正確であることが求められます。また、捕集された物質を定性し、定量する分析技術が作業環境測定の精度に依存することは言うまでもありません。

有害化学物質の捕集方法には、試料空気をろ過材を通して吸引し、ろ過材に対象物質を捕集する「ろ過捕集方法」、空気中のガス状物質をびんや捕集袋



「産業医のための作業環境概論」(社)日本作業環境測定協会 改

図4 作業環境測定の流れ

(ポリフッ化ビニル製のバッグなど)に捕集する「直接捕集方法」、試料空気を固体(活性炭やシリカゲルなど)の層を通すことにより、吸着などによって捕集しようとする「固体捕集方法」、試料空気を液体に通し、液体に溶解、反応等をさせて対象物質を捕集する「液体捕集方法」などがあります。

粉じん、ミストなどの粒子状物質はろ過捕集方法で捕集し、電子天秤等による秤量や、原子吸光分析方法などに供されます。また、ガスや蒸気である物質は直接捕集、固体捕集、液体捕集方法により捕集し、ガスクロマトグラフ分析法、吸光光度分析法、液体クロマトグラフ法などによる分析に供されます。

3. 解析

作業環境中の有害物質等が、改善を要するほどの値であるかどうかを判断するため、労働安全衛生法第65条では「作業環境評価基準」を規定しています。

同基準では、作業環境管理の状態を第1評価値と第2評価値の2つの判断基準により、「第1管理区

分(作業環境管理が適切である)」、「第2管理区分(作業環境管理に改善の余地がある)」、「第3管理区分(作業環境管理が適切でない)」の3つの管理区分に分類することになっています。

作業環境測定の実験結果から得られる「第1評価値」、「第2評価値」と対象物質ごとに設定されている「管理濃度」を用いて、図5 作業環境測定結果の評価(有害化学物質のA測定、B測定を実施した場合)のような表から、管理区分を決定します。

第3管理区分の場合は、直ちに作業方法や設備等の改善が必要となり、改善後の測定を実施して、第2、第1管理区分になっていることを確認することが重要です。

作業環境測定は、許容濃度などを判断基準とする「個人ばく露濃度測定」とは対象とする指標が異なりますので、「第3管理区分」が「健康障害」を引き起こすかどうかの判断をするものではないことを理解しておかなければなりません。

	A 測定		
	第1評価値 < 管理濃度	第2評価値 ≤ 管理濃度 ≤ 第1評価値	第2評価値 > 管理濃度
B 測定値 < 管理濃度	第1管理区分	第2管理区分	第3管理区分
管理濃度 ≤ B 測定値 ≤ 管理濃度 × 1.5	第2管理区分	第2管理区分	第3管理区分
B 測定値 > 管理濃度 × 1.5	第3管理区分	第3管理区分	第3管理区分

図5 作業環境測定結果の評価(有害化学物質のA測定、B測定を実施した場合)

【訂正とお詫び】

前号「表1 有害因子の種類」内において誤りがございました。訂正とともにお詫び申し上げます。

「表1 有害因子の種類」表内
因子の種類 (誤) 科学的因子 (正) 化学的因子

職場のメンタルヘルス

人間関係・コミュニケーションについて その13

いま まつ あき こ
カウンセリング担当相談員 今松明子



前号で認知療法について事例を通して紹介しました。認知療法は、かたよった認知（物事のとらえ方）を正していくことで、問題のもとになっている感情を改善する心理療法であることがおわかり頂けたと思います。問題は、ストレスを抱えている「あなた」にあるのではなく、「あなたの考え方（捉え方）」にあるということです。

さて、このごろ、「ソーシャル・キャピタル」という言葉を聞くことがあります。これを直訳すれば「社会資本」ですから、社会インフラのこのようですが、地域における健全なコミュニティの形成・維持に不可欠な「良好な人間関係」として捉えたり、人々の信頼、ネットワークというような捉え方もあります。概念的にはヒューマン・キャピタル（人的資本）と対応するもので、アメリカの社会学者ジェームズ・S・コールマン（James S. Coleman）によれば、「ヒューマン・キャピタルは個人が持つものだが、ソーシャル・キャピタルは、人と人との間に存在するもの」としています。ソーシャル・キャピタルを社会全体の人間関係の豊かさと考えると、

そのベースにある信頼が非常に重要であるということです。

2007年度の社会経済生産性本部メンタル・ヘルス研究所の『産業人メンタルヘルス白書』に産業人の「信頼」は1980年代前半に比べ大幅に低下しているとの調査結果が載っていました。特に「職場の人はみんないい人だ」の項目では、測定当初から下降し、1982年と2006年の差はマイナス17%になったそうです。そのほか、「自分の思ったことを素直に他人に話せる」とか「問題解決能力に自信を持っている」等の項目も同様に低下傾向を示しています。世代が若くなるにつれ、その傾向は強いそうです。

時代背景などもあり、その原因や対策を考えることは簡単ではありませんが、ここに個人レベルで認知療法を当てはめて考えてみることで幾分、変化が生まれそうな気がします。どうでしょうか。みなさんはどう思われますか？

さて、今回はご案内のとおり、次の事例を通しながら考え方の修正の方法について紹介します。



事例

リーダーに抜擢されたAさん。今まで同僚として、ライバルとして、ともに頑張ってきたBさんの上にとつことになった。

Aさん、Bさんとも以前から新規案件の起案担当をしたいと思っていたが、ある日、Aさんはその業務を課長から依頼された。自分で行いたい気持ちもあったがBさんに任せることにした。Bさんの仕事は完璧で、自信をもって課長に提出したが、その後の上層部出席の検討会では多様な意見を浴び、やり直しとなってしまった。Aさんはひどく責められたと感じ、Bさんに任せなければよかった、という気持ちや、せっかくBさんに任せたのにとBさんを責める気持ちが湧き起こってきて、Bさんの顔も見たくない気持ちになった。



そんな気持ちを押さえながら、一人で再検討を始めたAさんは、「Bさんの素案を見たときに完璧だと感じた自分は、それ以上のものができるだろうか」と徐々に自分の能力に不安を感じるようになり、「A君ではなく、別な人に頼むことにした」と課長から言われるのではないかと想像をして、ますます不安が大きくなり、気分が落ち込み、納期が近づくにつれ、胃も痛くなってきた。

これを図1のシートに分解記入してみると、状況：「Bさんに任せて提出した素案が承認されず、作り直しを命じられた」このときのAさんの認知：「Bさんのためにひどく責められた」というもの。これで評価が下がってしまった。もしかしたら、出世にもひびくかも知れないとの考えがよぎった。行動：検討会の席上での謝罪。気分や感情：「Bさんに任せてしまった自分に腹を立てたり、Bさんを恨んだり」

その後、認知は、「自分には能力がない」に変わり、感情は「大きな不安感」、身体反応は「胃痛」になっている。これはAさんが勝手な想像をして、自分自身で不安を増幅させていることによる。

このシートを完成させるだけでも、ストレスとなった一つの出来事が、悪循環を作っているのがわ

かるだろう。この悪循環を断ち切るには、自分自身を観察し、自分の考え方の癖を知ることが重要なことだ。ここで使われるのが、セルフモニタリングだ。

私たちは自分の状態を観察しようとするときは、「あの時はこうだった」とか「いつもこうだ」というように思い出しながら過去のことを観察していることが多い。だから、曖昧になることもあるし、印象的なことしか思いださないかもしれない。だから、本当の意味で自分の状態の観察はなかなか出来にくい。そこで図2の『3コラムシート』を使ってセルフモニタリングをしてみるとよい。ストレスを感じたその時に、どのように考え、どのような気分であったかを具体的に観察するのだ。自分自身の問題点を整理するためには、書いてみるのが重要である。

セルフモニタリングは自己の認知、気分などを観察し記録することによって自分の状態を客観的な事実として理解することができるように働きかける技法であると言える。毎日書くことはないが、ストレスと感じた出来事があったときに簡単な記録を取ることから始めていけばいい。続けるうちに自分の癖が見えてくるはずである。

Aさんの場合は、セルフモニタリングで『3コラムシート』の記入を続けているうちに、ストレスとなる出来事が起きたとき、とっさに浮かんだ悪い方向への考え（自動思考）は、先の事例同様、あの人のせいだと感情的なきめつけ（認知の歪み）をしたり、想像からこうに違いないと否定的な推論（認知の歪み）をし、そのために自分の不安を大きくしているという“癖”があるという気づきにつながった。

このように癖を知ることにより、「リーダーに抜擢された自分には能力がないのではなく、相手が求めていたものをきちんと理解していないところに原因があった。Bさんも、自分の説明をベースとして

起案したのだから要求されたものと別なものができたのは当然。Bさんを責めるのはお門違い。」と考えを変えることにより、不安の強さは軽減していくはずである。そして、相手の要求をきちんと理解するためにどうすればいいかと、方法論を考え、実行に移していくことができれば、行動まで変わっていくことになる。これまで行くと認知行動療法ができたということになる。

もう一度、Aさんを考えてみよう。セルフモニタリングをすることにより、考え方を変え、その結果、行動まで変えることができ。次の検討会ではOKをもらえるかもしれないし、一時はBさんの関係が悪くなりかけたが、また前のようにいい関係を取り戻すことができたかもしれない。

このように認知療法は少しの訓練で身につけていけるものである。今回は考え方の修正方法の一つとしてセルフモニタリングを紹介したが、次回も別な修正方法を紹介する。



シート1

CBT 状況把握シート

年 月 日 ()

氏名 _____

ストレスを感じた出来事・状況

The diagram illustrates the CBT model. On the left is a large rounded rectangle labeled 'ストレスを感じた出来事・状況' (Stressors). To its right is a double-headed arrow. Further right are four smaller rounded rectangles arranged in a 2x2 grid. The top-left is labeled '認知 (頭に浮かんだ考えイメージ)' (Cognition), the top-right is '感情・気分' (Emotion/Mood), the bottom-left is '身体反応' (Physical Reaction), and the bottom-right is '行動' (Action).

図1 CBT 状況把握シート

シート2

3コラム法 思考記録

月 日	例) 4/1						
状況：出来事	先輩に挨拶したが、無言だった						
不快な感情 (強さ 0-100%)	怒り50% 不安60%						
自動思考：悪い方向へ考え	嫌われたかもしれない なにか悪いことしたかも 知れない						

図2 3コラム法 思考記録

平成20年度研修会開催予定のお知らせ

【注意事項】

- 1：受講は、原則として「無料」です。
- 2：受講の申込みは、申込書によりFAX・郵送・インターネット等をお願いします。
- 3：受講できなかった方には、追加の研修会を検討し、開催する場合にはご連絡します。
- 4：都合により会場や日程の変更をすることがあります。
- 5：参加者数が少ない場合には閉講とさせていただくことがあります。
- 6：未定等は、決定になり次第ホームページへの掲載等でご案内します。

産業医研修会 対象：産業医・医師 等

番号	日時	テーマ・概容	講師	会場・定員
1	6月14日(土) 14:00~17:00	職場巡視の勘どころ(印刷業) ※盛岡市内の工場で実体験。(3と同じ。)	岩手産業保健推進センター 中屋相談員 関向相談員	盛岡市内の工場 10名
2	7月5日(土) 13:00~17:00	産業医のメンタルヘルスとの関わりを中心とした調査研究結果 ①北海道と東北5県の全体的結果について ②岩手県の全体的結果について	北海道産業保健推進センター 所長 三宅浩次 岩手産業保健推進センター 鈴木相談員	マリオス会議室 183・184 50名
3	7月26日(土) 14:00~17:00	職場巡視の勘どころ(印刷業) ※盛岡市内の工場で実体験。(1と同じ。)	岩手産業保健推進センター 中屋相談員 関向相談員	盛岡市内の工場 10名
4	8月30日(土) 14:00~17:00	作業環境測定機器の取扱い ※作業環境測定器を使用した測定の実体験。	岩手産業保健推進センター 小野田・関向相談員	マリオス会議室 183・184 20名
5	9月13日(土) 14:00~17:00	作業環境測定機器の取扱い ※作業環境測定器を使用した測定の実体験。	岩手産業保健推進センター 小野田・関向相談員	マリオス会議室 183・184 20名
6	10月予定 14:00~17:00	未定：一関医師会との共催	未定	未定
7	11月8日(土) 13:00~15:00	多職種勤労者の過重労働因子と疲労蓄積度に関する調査研究結果 ※平成19年度に実施した調査研究結果の講義。	岩手産業保健推進センター 鈴木相談員	岩手県自治会館 3階第一会議室 50名
8	11月29日(土) 14:00~16:00	騒音・腰痛・振動障害の予防 ※物理障害の代表的な障害の予防。 VDT作業の労働衛生管理 ※物理障害のうちVDT作業の予防管理。	岩手産業保健推進センター 立身相談員 岩手産業保健推進センター 大澤相談員	マリオス会議室 188 50名
9	1月予定 14:00~17:00	未定：岩手県医師会との共催	未定	未定
10	11月29日(土) 14:00~16:00	危険有害性情報の伝達 ※表示制度、MSDSの交付 呼吸器疾患とじん肺 ※じん肺の症例等	岩手産業保健推進センター 大澤相談員 岩手産業保健推進センター 三浦相談員	マリオス会議室 183・184 50名

衛生管理者研修会

対象者：衛生管理者・衛生管理担当者（保健師・看護師を含む）・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	5月15日（木） 13:30～15:30	職場復帰支援制度と事例 ※メンタルヘルスで休業している労働者への支援（無料）制度の内容と事例の講義。	障害者職業センター 担当者	推進センター 20名
2	5月20日（火） 13:30～16:00	喫煙対策 ※健康問題や健康いわた21プランとの関り等の講義。	岩手産業保健推進センター 立身相談員	一関市：アイドーム 60名
3	5月29日（木） 13:30～15:30	たんぼぼ計画・快適職場・改善機器整備 ※小規模事業場等が行う安全衛生活動への支援（助成金）制度の内容と事例の講義。	（財）岩手労働基準協会他 担当者	推進センター 20名
4	6月4日（水） 13:30～15:30	ここからはじめようメンタルヘルス ※メンタルヘルス対策の基本と支援（無料）制度の内容や事例の講義。	中災防東北サービスセンター 福島光彦専門役	推進センター 20名
5	6月11日（水） 13:30～16:00	健康保持増進対策 ※健康保持増進対策（THP）への支援（無料）制度の内容と事例の講義。 新・産業医共同選任制度 等 ※小規模事業場が共同で産業医を選任し活動する費用の助成金制度の内容と事例の講義。	岩手県予防医学協会 担当者 岩手産業保健推進センター 担当者	推進センター 20名
6	6月18日（水） 13:30～15:30	セクシュアルハラスメントの防止 ※今後、一層重要性が増してくるセクシュアルハラスメントについて、法律上の考え方や事例の講義。	21世紀職業財団 伊藤方子アドバイザー	推進センター 20名
7	6月20日（金） 13:30～16:00	第11次労働災害防止計画と労働衛生 ※国から示された災防計画の労働衛生関係部分の講義とグループ討議。	岩手産業保健推進センター 担当者	推進センター 20名
8	7月16日（水） 13:30～15:30	生活習慣と歯周病 ※生活習慣と歯周病との関りの講義。	岩手県歯科医師会 担当歯科医師	推進センター 20名
9	8月8日（金） 13:30～16:00	作業環境測定機器の取扱い方 ※現場で役立つ作業環境測定機器の取扱い方の講義と測定の実践。	岩手産業保健推進センター 関向相談員	推進センター 20名
10	8月予定 13:30～16:30	AEDと救急蘇生 ※AED（自動体外式除細動器）の取扱いの実践等。後日、普通救命講習修了証が交付されます。	盛岡中央消防署 担当者	推進センター 20名
11	2月13日（金） 13:30～16:00	安全衛生委員会と産業医の効果的活用 ※安全衛生委員会と産業医を有効に機能していくための講義。	岩手産業保健推進センター 中屋相談員	一関市：未定

産業看護職研修会 対象：保健師・看護師 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	5月22日(木) 13:30~16:30	効果的な保健指導のあり方 ・意見交換(講師を困んで) ※保健指導の効果を上げていくための考え方・手法等の講義等	東京労災病院・勤労者予防医療センター 保健師 労働衛生コンサルタント 東京産業保健推進センター 斉藤照代相談員	推進センター 10名
2	6月26日(木) 13:30~16:30	セクシュアルハラスメントの防止 ・意見交換 ※今後、一層重要性が増してくるセクシュアルハラスメントについて、法律上の考え方や事例の講義。	21世紀職業財団 伊藤方子アドバイザー	推進センター 10名
3	7月24日(木) 13:30~16:00	ここからはじめようメンタルヘルス ※メンタルヘルス対策の基本と支援(無料)制度の内容や事例の講義。	中災防東北サービスセンター 福島光彦専門役	推進センター 10名
4	8月28日(木) 13:30~16:30	職場復帰支援制度と事例・意見交換 ※メンタルヘルスで休業している労働者への支援(無料)制度の内容と事例の講義。	障害者職業センター 担当者	推進センター 10名
5	9月25日(木) 13:30~16:00	作業環境測定機器の取扱い方 ※現場で役立つ作業環境測定機器の取扱い方の講義と測定の実践。	岩手産業保健推進センター 関向相談員	推進センター 10名
6	10月予定 13:30~16:30	AEDと救急蘇生 ・意見交換 ※AED(自動体外式除細動器)の取扱いの実践等。	盛岡中央消防署 担当者	推進センター 10名

労働衛生工学研修会 対象：衛生工学衛生管理者・衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・産業医・医師 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	6月27日(金) 13:30~16:30	労働安全衛生マネジメントシステムと労働衛生(製造業) ※リスクアセスメント(評価)の体験。	岩手産業保健推進センター 関向相談員	推進センター 20名
2	8月21日(木) 13:30~15:00	職場の温熱環境の改善 -温室効果ガス排出削減を目指して- ※工学分野から温暖化対策の講義。	岩手産業保健推進センター 大塚相談員	推進センター 20名
3	10月16日(木) 13:30~15:00	人間工学的観点からみた職場環境の改善 -OA化の進展に伴う問題点の解決に向けて- ※工学分野からOA化対策の講義。	岩手産業保健推進センター 大塚相談員	推進センター 20名
4	12月5日(金) 13:30~16:00	喫煙対策と確認のための測定 ※喫煙対策の方法と確認のための作業環境測定の体験。	岩手産業保健推進センター 関向相談員	推進センター 20名

カウンセリング研修会

対象：衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
A-1	4月7日(月) 13:30~16:00	<p style="text-align: center;">定員になりました。</p> <p style="text-align: center;">話の聴き方 ～積極的傾聴～ (初心者対象・基本的内容の4回シリーズ)</p>	岩手産業保健推進センター 今松相談員	推進センター 20名
A-2	5月12日(月) 13:30~16:00			
A-3	6月2日(月) 13:30~16:00			
A-4	7月7日(月) 13:30~16:00			
B-1	8月4日(月) 13:30~16:30	<p style="text-align: center;">認知行動療法 (実務経験者対象・体験学習の5回シリーズ)</p>		推進センター 10名
B-2	9月1日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-3	10月6日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-4	11月10日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
B-5	12月1日(月) 13:30~16:30			推進センター 10名
C-1	1月19日(月) 13:30~16:00	<p style="text-align: center;">事例研究 (事例を研究します。)</p>		推進センター 20名
C-2	2月2日(月) 13:30~16:00			推進センター 20名
C-3	3月2日(月) 13:30~16:00			推進センター 20名

※AとBは、それぞれのシリーズとなっていますので、シリーズ単位での申込をお願いします。

母性健康管理研修会 (予定)

対象：産業医・医師・衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	11月22日(土) 13:30~17:00	<p>①管内の働く女性の現状 等</p> <p>②母子保健の理念 等</p> <p>③産業保健スタッフの役割 等</p>	<p>岩手労働局</p> <p>指導医</p> <p>指導医</p>	マリオス会議室 185・186 50名

※産業医・医師の方は日医認定単位を取得できます。

その他の研修会（共催による）

対象：衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	8月1日（金） 13:30～15:30	エクササイズガイド ※メタボリックシンドロームを解消するための運動を体験します。	（財）岩手県予防医学協会 担当者	推進センター 20名
2	11月予定 13:30～16:30	職場リハビリテーションフォーラム（予定） ※専門家からの基調講演等。	障害者職業センター 担当者 等	未定 50名
3	12月予定 13:30～16:30	自殺予防セミナー（予定） ※メンタルヘルス対策としての自殺予防。	岩手産業保健推進センター 鈴木相談員	未定 100名

事業主セミナー（共催による）

対象：衛生管理者・衛生管理担当者・保健師・看護師・労務担当者 等

開催日、参加費用（資料代金）等については主催者からの案内をご確認下さい。

番号	日時	テーマ・概要	講師	会場・定員
1	9月10日（水） 13:30～16:30	心とからだの健康	岩手産業保健推進センター 中屋相談員	労働基準協会 盛岡支部 岩手県自治会館 100名
2	9月予定	未定	岩手産業保健推進センター 相談員	労働基準協会 宮古支部 未定 50名
3	9月25日（木） 13:30～16:30	特定健診と衛生管理担当者	岩手産業保健推進センター 小野田相談員	労働基準協会 釜石支部 未定 50名
4	9月10日（水） 13:30～16:15	仕事による蓄積疲労への対応	岩手産業保健推進センター 鈴木相談員	労働基準協会 花巻支部 さくらホール 200名
5	9月10日（水） 13:10～16:50	メンタルヘルス対策のすすめ方 ～人間関係から自殺予防まで～	岩手産業保健推進センター 今松相談員	労働基準協会 一関支部 ペリーノホテル 60名
6	9月予定	メタボリックシンドローム	岩手産業保健推進センター 相談員予定	労働基準協会 大船渡支部 未定 50名
7	9月16日（火） 13:30～16:00	健診結果の見方と活用	岩手産業保健推進センター 立身相談員	労働基準協会 二戸支部 未定 50名
8	9月予定	未定	岩手産業保健推進センター 相談員	北上工業クラブと共催 北上工業クラブ 50名

研修会等参加申込書

平成 年 月 日申込

岩手産業保健推進センター 殿
次のとおり研修会等の参加を申し込みます。

I 参加申込みする研修会

研 修 の 種 類	開 催 日

II 参加申込者 (☑で表示してください。)

参加申込者 氏 名	_____	職 名 又 は 資 格 名	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 医師（産業医以外） <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 保健師・看護師 <input type="checkbox"/> 衛生管理者・推進者 <input type="checkbox"/> 労務・安全衛生担当者 <input type="checkbox"/> 雇用機会均等推進責任者 <input type="checkbox"/> その他
	(<input type="checkbox"/> 男 · <input type="checkbox"/> 女)		
事 業 場 名		所 在 地	
電 話		F A X	
E メール		所 属 医 師 会	医師会

岩手産業保健推進センター 盛岡市盛岡駅西通 2-9-1 マリオス12階
電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/>
メールアドレス iwate@sanpo03.jp

- ・受付けた方には後日FAXでご連絡します。FAX以外での連絡をご希望の方は余白に希望事項をご記入下さい。
- ・締切日は開催日の一週間前ですが、先着順で受け付けますので、締切り前でも定員に達した場合にはお断りすることがあります。また、都合により開催中止、日程変更、講師変更となる場合がありますので、ご了承下さい。
- ・この参加申込書は、当センターの研修等事業運営のためにのみ使用し、第三者へ提供することはありません。
- ・この参加申込書は、一研修につき1枚の使用となります。複数の研修に参加されたい場合は、その研修ごとにご記入ください。

受 講 票	参加申込みをNo. _____ で受け付けました。 この返信をもって受講票に代えます。 欠席の場合は早目にご連絡下さい。
-------------	--

新着ビデオ・図書のご案内

新着ビデオ

※ は更新図書

分類	番号	タイトル	内容	発行所	時間
作業環境管理関係	04-025	解体・改修工事における石綿の安全対策 石綿の特性と使用状況 ～石綿工事の事前準備～	解体・改修工事では、作業を始める前にその建築物に石綿含有の建築材料があるかどうか事前に調査（スクリーニング）しなければなりません。作業計画はそれら石綿の作業レベルが判明してから策定します。	アスベスト対策研究会	14分
	04-026	解体・改修工事における石綿の安全対策 石綿作業レベル1,2 石綿工事の実際と防護対策	石綿関連の解体・改修工事のうち、特にレベル1,2は著しく発じん量の多い作業なので厳重な暴露防止対策が必要です。また、作業場所の隔離や高濃度粉じんに対する呼吸用保護具、保護衣を適切に使用してください。	アスベスト対策研究会	17分
作業管理関係	05-055	危険の芽を摘み取る！ どう始める？リスクアセスメント ～再発防止から予防安全へ～	再発防止の安全管理から、予防の安全管理へ！ 国が提唱するリスクアセスメントを取り入れると、現場はどう変わるか？ 気になるリスクアセスメントの取り組み方は？ ドラマ仕立てで実践に即したわかりやすい内容。(副読本付)	(株) プラネックス	26分
	05-056	油断大敵 ～リフォーム・アフターケア時の安全確保～	限られた条件、限られた経費の中でリフォーム現場の安全をいかに確保するか？ その答えがこのビデオにあります。 その他、リフォーム工事ならではの危険をしっかりと対策!! (墜落・転倒)	(株) プラネックス	25分
	05-057	土木工事における作業員の法的義務 ～自己安全義務とは～	安全の確保は事業者だけに課せられた一方的な義務なのでしょうか。いいえ、土木工事の現場で働く作業員の皆さんにも、安全に関わる法的義務があるのです。	コムリンク	17分

新着DVD

分類	番号	タイトル	内容	発行所	時間
作業管理関係	04-01	石綿 アスベスト ～健康被害と救済～	石綿とはどのようなもので、それによる健康被害がどのようなものであるかを専門家へのインタビューや、コンピュータ・グラフィックスでわかりやすく解説するとともに、「石綿健康被害救済制度」等について紹介し、健康被害を受けられた方、疑われる方への情報提供に役立てて頂ける内容です。	独立行政法人環境再生保全機構	33分
	06-04	職場のメンタルヘルスケア 部下の『うつ』上司にできること ～早期発見から復職支援まで～	あるメーカーの営業課長が部下の不調に気づいたとき、どう対処していけばいいのか。治療へのサポート、復職への配慮等ドラマを例に、職場で上司に求められる心得、配慮を具体的に説明しています。	P H P 研究所	35分

新着図書

分類	番号	タイトル	内容	発行所	著者(監修)
その辞書・事典・辞書	00-135	産業保健散策 ～北海道労働衛生史メモ～	北海道産業推進センター情報誌で連載中の評判の「北海道労働衛生史メモ」は、北海道内を駆け巡り労働衛生の歴史的な資料を掘り出され、かつての現場写真を自ら撮影し、文章にまとめあげられた一冊です！	(株)北海道医療新聞社	古屋 統
全般	01-202	脊髄損傷者の社会参加マニュアル	脊髄損傷という麻痺をかかえたからだをコントロールしながら、いかに社会参加を果たしていくか。本書は、障害の世界を超えて新たな自己実現を果たしていくツールとなることを目指している。	NPO法人日本せきずい基金	住田 幹男 徳弘 昭博 岡崎 真柄 古澤 一成
	01-203	産業保健ハンドブックⅣ じん肺 ～臨床・予防管理・補償のすべて～	本書は、じん肺の臨床、予防管理、補償の全般に及んで記述されており、産業界、臨床医等に必要なしん肺に関する情報が網羅されています。	財団法人産業医学振興財団	和田 攻 他
産業心理学・社会学関係	07-003	【新訂版】 ICD-10 精神および行動の障害 ～DCR研究用診断基準～	世界保健機関（WHO）が作成した分類でICD（国際疾病分類）と略します。その最新版が、1990年の第43回世界保健総会において採択されたICD-10です。このうち第V章(F)「精神及び行動の障害」の新訂版	(株)医学書院	WHO精神保健部(訳者) 中根 允文 岡崎 祐士 藤原 妙子 中根 秀彦 針間 博彦
	07-041	【第2版】 メンタルヘルスケア実践ガイド ～手法を理解して、事例で体験する～	初版以来、好評を頂いている“実践ガイド”を6年ぶりに一新し最新のものにした本です。	財団法人産業医学振興財団	和田 攻 他

資料（通達）

基発第0121001号
平成20年1月21日

都道府県労働局長 殿
厚生労働省労働基準局長

労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行及び平成10年労働省告示第88号（労働安全衛生規則第44条第3項の規定に基づき労働大臣が定める基準を定める件）の一部を改正する件の適用について

労働安全衛生規則の一部を改正する省令（平成19年厚生労働省令第96号。以下「改正省令」という。）が、平成19年7月6日に公布され、平成20年4月1日から施行されることとなった。

また、この改正に伴い、平成10年労働省告示第88号（労働安全衛生規則第44条第3項の規定に基づき労働大臣が定める基準を定める件）の一部を改正する件（平成19年厚生労働省告示第248号。以下「改正告示」という。）についても、平成19年7月6日に公示され、平成20年4月1日から適用されることとなっている。

今回の改正は、「労働安全衛生法に基づく定期健康診断等に関する検討会」の報告を踏まえ、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第66条第1項の規定に基づく一般健康診断のうち、雇入時の健康診断、定期健康診断、特定業務従事者の健康診断及び海外派遣労働者の健康診断（以下「定期健康診断等」という。）の項目の改正を行ったものである。

ついては、下記に示す今回の改正の趣旨を十分に理解し、関係者への周知徹底を図るとともに、その運用に遺漏なきを期されたい。

記

I 改正省令関係

第1 改正の趣旨

労働安全衛生法では、事業者に対して、労働者の健康の保持増進、疾病の早期発見・予防のみならず、労働者の就業の可否・適正配置・労働環境の評価などを判断するために、定期健康診断等の実施を義務づけている。

定期健康診断等における健康診断の項目は、作業関連疾患である脳・心臓疾患に適切に対応するという観点から、随時その項目を見直してきており、この度、新たな医学的知見が得られたことから、その項目の見直しを行ったものである。

1 腹囲の追加について

労働災害となりうる脳・心臓疾患発症の危険性については、肥満・高血圧・脂質異常症・高血糖の4つを合わせ持つと相対的に危険性が高

まることが明らかになっている。

これまでは、肥満の指標としてBMI（BodyMassIndex:体重(kg)/身長×身長(m)²）を用いてきたが、近年、BMIよりも腹囲（内臓脂肪）が脳・心臓疾患の発症と関連するとの報告が数多くなされ、日本内科学会等8学会よりなるメタボリックシンドローム診断基準検討委員会や国際糖尿病学会でも基準の必須項目に取り入れられるなど、腹囲（内臓脂肪）が肥満のリスク指標として優れていることが明らかとなっている。

このため、脳・心臓疾患を予防する観点から腹囲（内臓脂肪）を把握することは、労働安全衛生の観点からも欠かせないものであり、このため定期健康診断等の項目に腹囲の検査を追加したものである。

2 低比重リポ蛋白コレステロール（LDLコレステロール）の導入について

低比重リポ蛋白コレステロール（以下「LDLコレステロール」という。）は、日本動脈硬化学会が示す動脈硬化性疾患診療ガイドラインにおいて、単独で脳・心臓疾患の原因となる動脈硬化の強い危険因子になると指摘されているものであり、治療目標値はLDLコレステロールを主体とし、血清総コレステロール値を参考値とするとされているところである。

これを踏まえ、安衛法に基づく定期健康診断等の健康診断の項目において、総コレステロールに代えて、LDLコレステロールを導入したものである。

3 尿検査の必須化について

糖尿病の疑いがある者を早期に把握するため、これまで血糖検査を行ってきたところであるが、健診受診者の状況によっては、必ずしも正確な値を得られない場合もあり、血糖検査だけでは、糖尿病の疑いのある者を正確に把握することが難しいことが少なくないことが明らかになってきた。

同時に、尿中の糖の有無の検査をすることで、血糖検査だけで把握できない糖尿病の疑いがある者を、より正確に把握することが可能であることも明らかにされている。

そこで、現在は血糖検査を行った場合は、「尿中の糖の有無の検査」を省略することができることとされているが、血糖検査を補完する観点から、尿糖検査を省略することができない項目としたものである。

第2 改正の要点

1 健康診断項目の改正

定期健康診断等の健康診断項目について、①及び②の改正を行ったこと。（労働安全衛生規則（昭和47年労働省令第32号。以下「安衛則」という。）第43条、第44条第1項関係）

① 腹囲の検査を追加したこと。

② 血清総コレステロールの検査に代わりLDLコレステロールの検査を規定したこと。

2 健康診断項目の省略

定期健康診断及び特定業務従事者の健康診断の項目のうち、尿検査を省略できないものとしたこと。(安衛則第44条第3項関係)

3 その他

① 所要の規定の整備を行ったこと。(安衛則第45条の2第4項関係)

② 健康診断項目の改正に伴い、健康診断個人票の様式改正を行ったこと。(安衛則様式第5号関係)

第3 細部事項

1 安衛則第43条(雇入時の健康診断)及び第44条(定期健康診断)関係

① 「腹囲の検査」について

第3号の「腹囲の検査」は、メタボリックシンドロームの診断基準に基づき、立位、軽呼吸時、臍レベルで測定を実施する。この際脂肪蓄積が著明で、臍が下方に偏位している場合は、肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。

より詳細については、平成19年「国民健康・栄養調査必携(厚生労働省)」を参考とする。なお、具体的な測定方法の映像については、独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページ(<http://www.nih.go.jp/eiken/chosa/kenkoeiyo.htm1>)に掲載されている。

② 腹囲の簡易な測定方法について

腹囲の測定については、腹部の露出等の労働者のプライバシーへの適正な配慮を行う必要があることから、簡易な測定方法を導入することとし、具体的には、腹囲の測定を、着衣のまま測定することを認めるとともに、労働者による健診会場での自己測定を認めるものとする。この際、着衣の上からの測定を行った場合は、厚生労働科学研究における研究結果を踏まえ、実測値から15cm引いた値を腹囲の検査値とするものとする。なお、現在も健康診断の際に、囲い等を設けて、脱衣、胸部・腹部を露出した上で、医師による診察、心電図検査等を行っているところであるが、その際、同時に腹囲の計測を行うことによりプライバシーに配慮することが可能となる。

③ 健康診断項目の実施の手順について

腹囲を定期健康診断の項目として追加し、あわせてその省略基準等を告示したところであるが、腹囲の省略基準にBMIを用いる観点から、今後定期健康診断を実施する場合は、身長及び体重の測定を健康診断の最初の段階で行い、BMIの値を計算した後に医師の診察を行うことが望ましい。

また、健診機関等においては、これ以外にも、こうした腹囲測定の省略基準を念頭においた健康診断の企画を行うことが望ましい。

④ 腹囲の値による事後措置について

腹囲は、これまで肥満の指標として用いられてきた、安衛則第51条に基づく健康診断個

人票に規定するBMIに代わる指標として位置づけるものである。したがって、BMIがこれまで、健康診断個人票の他の健診項目とともに、医師が労働者の状況を総合的に判断するための指標のひとつとして用いられ、これらの状況を判断した結果である「医師の意見」を事業者が勘案し、必要があると認めるときに、適切な措置を講じることとなっていたのと同様に、腹囲についても取り扱われるものである。

よって、従来からBMIのみで事後措置を求められることはなかったのと同様に、腹囲のみで事後措置を行う必要はない。

2 安衛則様式第5号関係

「BMI」の欄の下に「腹囲(cm)」の欄を設けるとともに、「総コレステロール(mg/dl)」の欄を「LDLコレステロール(mg/dl)」の欄に改めたこと。

II 改正告示関係

第1 改正の趣旨

労働安全衛生法では、事業者に対して、労働者の健康の保持増進、疾病の早期発見・予防のみならず、労働者の就業の可否・適正配置・労働環境の評価などを判断するために、年1回の定期健康診断等の実施を義務づけている。

今般、脳・心臓疾患に適切に対応するという観点から、Iのとおり、健康診断の項目について見直しを行った。これに伴い、省略することのできる健診項目を定める告示について、所要の改正を行ったものである。

第2 改正の要点

1 腹囲の検査を省略できる者として①から④までの者を定めたこと。

① 40歳未満の者(35歳の者を除く。)

② 妊娠中の女性その他の者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと診断されたもの

③ BMIが20未満である者

④ 自ら腹囲を測定し、その値を申告した者(BMIが22未満である者に限る。)

2 尿糖検査を省略できる者についての規定を削除したこと。

第3 細部事項

1 「40歳未満の者(35歳の者を除く。)」について他の健診項目(肝機能検査等)の省略基準と同様の取扱いとしたものである。

2 「BMIが20未満である者」及び「自ら腹囲を測定し、その値を申告した者(BMIが22未満である者に限る。)」について

告示で規定したBMIの数値未満のものにあつては、内臓脂肪の蓄積が多いと判断される者が統計上少ないと判断されるため、省略できる取扱いとしたものである。

事業実績表

岩手産業保健推進センター
(平成15年度～19年度)

相談件数

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
法令、法令解釈に関して	13	14	19	17	11
メンタルヘルスに関して	21	31	62	47	75
健康診断に関して	6	10	8	12	17
作業環境測定、基準、評価に関して	7	8	5	12	8
労働安全衛生管理体制に関して	11	6	2	10	6
長時間労働者の面接指導について					23
計	58	69	96	98	140

図書等の貸出件数

	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
図書	160	92	104	65	173
ビデオ	456	404	497	387	494
作業環境測定・研修用機器	54	35	43	80	72
計	670	531	644	532	789

事業主セミナー・研修会

		平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年
①研修	開催回数	15	30	35	36	44
	参加者数	564	922	796	885	1,213
②事業主セミナー	開催回数	12	10	8	9	14
	参加者数	719	664	1,288	1,131	1,464
合計(①+②)	開催回数	27	40	43	45	58
	参加者数	1,283	1,586	2,084	2,016	2,677

地域産業保健センターを活用しましょう

- ※ 医師・保健師・看護師が相談・保健指導をいたします。
- ※ ご希望により事業場に直接お伺いして健康相談・健康指導等もいたします。
- ※ 健康診断結果の有所見者については、医師の意見を聴取することが法令で定められています。医師の意見の聴取としても積極的にご利用下さい。

盛岡 地域産業保健センター

盛岡市愛宕町18-6
(盛岡市医師会内 TEL: 019-654-2164 FAX: 019-624-1350)

宮古 地域産業保健センター

宮古市西町1-6-2
(宮古医師会内 TEL: 0193-62-5880 FAX: 0193-62-1109)

釜石・遠野 地域産業保健センター

釜石市中妻町3-6-10
(釜石医師会内 TEL: 0193-23-9966 FAX: 0193-21-1215)

花巻 地域産業保健センター

花巻市花城町10-7 花巻商工会議所会館内
(花巻市医師会内 TEL: 0198-22-3881 FAX: 0198-22-3802)

一関 地域産業保健センター

一関市大手町3-40 岩手日報ビル5階
(一関市医師会内 TEL: 0191-23-5110 FAX: 0191-23-9955)

気仙 地域産業保健センター

大船渡市盛町字内ノ目6-1
(気仙医師会内 TEL: 0192-27-6700 FAX: 0192-27-6701)

二戸・久慈 地域産業保健センター

二戸市福岡字八幡下11-1 二戸総合福祉センター内
(二戸医師会内 TEL: 0195-23-7698 FAX: 0195-23-6685)

- 相談日が決められていますので、各地域産業保健センターにお問合せ下さい。
- 盛岡及び一関地域産業保健センターについては、メンタルヘルスの相談も受けています(予約した上での面談相談に限ります)。

独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター

〒020-0045
盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号マリオス12階
tel.019-621-5366 fax.019-621-5367
ホームページアドレス <http://www.sanpo03.jp/>
メールアドレス iwate@sanpo03.jp

ご利用いただける日時は
平日の午前9時～午後5時。

