

# 岩手産業保健推進センターだより

## No.13

平成25年度も岩手産業保健推進センターは元気に企業の産業保健活動を支援します。4月から新しいメンバーによって運営されます。これまで同様、岩手産業保健推進センターのご利用を心よりお待ちしております。よろしくお願い申し上げます。

4月は出会いの季節です。新入社員を見ると、自分が社会人として初めて過ごした日々のことを重ねて回想される方もおりましょうか・・・「あの頃は俺も若かったな～・・・」年を重ね、経験を積み、やがてお腹回りにも貫禄(?)が付き、健康診断もあちこち気になりはじめていませんか？ 最近は「生活習慣病の予防」と「メンタルヘルス」が健康確保対策の中心となっておりますが、昨年の「胆管がん」の事例が示すように、従来の作業環境改善・有害物質対策も決して忘れてはいけません。今年度も「心と体の健康なくして安全なし！」健康であるからこそ「いい仕事」が出来ると思いますので、職場の健康管理にしっかり取り組みましょう。 岩手産業保健推進センターが応援します！

### INDEX

1. 研修会の様子
2. 研修会の開催予定
3. ご利用案内
4. 産業保健相談員から

## 1. 研修会の様子

1月～3月、衛生管理者、人事労務担当者、産業看護職等を対象とする研修会を実施しました。多数の方々にご参加頂きまして感謝申し上げます。研修会の様子をご覧ください。



メンタルヘルス対策 (25.1.19) 盛岡市  
事例検討会、鈴木アドバイザー「困難事例への  
対応」60名の参加で意見交換を行なった。



産業医研修 (25.1.26) 盛岡市  
岡山労災病院 岸本副院長 をお招きし、熱  
心にアスベスト疾患の映像読影研修



衛生管理者等研修会(25.3.7) 盛岡市  
メンタル対策シリーズ 10、管理監督者のた  
めの事例検討会、休職から復帰まで



カウンセリング研修 (25.2.27) 盛岡市  
好評の「傾聴スキルの習得」最終回  
全5回のカリキュラム、お疲れ様でした。



衛生管理者等研修会(25.3.7) 盛岡市  
健康確保対策シリーズ2、死の四重奏の予  
防対策、メタボリックシンドロームについて



衛生管理者等研修会(25.3.15) 北上市  
健康確保対策シリーズ3 発がん物質「タバ  
コの煙」受動喫煙の防止

## 2. 研修会の開催予定（4月～6月の予定）

岩手産業保健推進センターでは、衛生管理者、衛生推進者、健康管理担当者、産業看護職、人事労務管理担当者、管理職、事業主等の「産業保健スタッフ」の活動を支援するため、健康対策や労働衛生対策、メンタルヘルス対策等に関する研修会を開催しております。是非ご参加ください。

お申込み・お問合せは、岩手産業保健推進センター（電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367）又はホームページ（<http://www.sanpo03.jp/>）のメールフォームからどうぞ。

### 4月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
4月16日（火） 13:30～16:30 北上オフィスプラザ セミナールーム	<b>メンタルヘルス対策 職場が取り組むべき課題その1</b> ①「心の健康づくり計画」の作成方法と手順 ②「職場復帰プログラム」の作成方法と手順	坂下史絵相談員 藤井由里 臨床心理士
4月24日（水） 13:30～16:30 盛岡 アーナ 701 会議室	<b>メンタルヘルス対策 「外部支援機関の活用」</b> ①岩手県精神保健福祉センター ②岩手障害者職業センター ③意見交換	岩手県精神保健福祉センター 佐々木志穂子主任心理判定員 岩手障害者職業センター 山口優子障害者職業カウンセラー

### 5月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
5月10日（金） 13:30～16:30 盛岡 アーナ 701 会議室	<b>職場の安全衛生対策に向けて</b> ①「禁煙のすすめ」（職場の禁煙対策、受動喫煙の防止） ②労働衛生の視点から考える職場巡視のポイント	立身政信 相談員 中屋重直 相談員
5月15日（水） 13:30～16:30 北上さくらホール 多目的室	<b>カウンセリング研修 I</b> コミュニケーションスキルの習得 I-1 「コーチング」	今松相談員
5月23日（木） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 813研修室	<b>健康診断の有効活用に向けて</b> ①生活習慣病の予防のための保健指導の在り方 ②意見交換会	青森産業保健推進センター 福原智子 相談員 岩手産業保健推進センター 阿部千恵子 相談員
5月29日（水） 13:30～16:30 一関文化センター 研修室 1	<b>カウンセリング研修 I</b> コミュニケーションスキルの習得 I-2 「コーチング」	今松相談員

### 6月開催

日時、場所	研修テーマ等	講師
6月7日（金） 13:30～16:30 北上さくらホール 会議室	<b>メンタルヘルス対策 職場が取り組むべき課題その2</b> ①就業規則等の見直し、整備 ②安全衛生委員会の役割と活性化に向けて	※講師選定中 中屋重直 相談員
6月26日（水） 13:30～16:30 盛岡 アイーナ 811研修室	<b>カウンセリング研修 I</b> コミュニケーションスキルの習得 I-3 「コーチング」	今松相談員

この他、岩手労働基準協会各支部で研修会が6月に開催されます。詳しくは各支部へ！お申し込みも各支部へ！

### 3. ご利用案内

≫≫「**メールマガジン**」にご登録を！

センターのHPを開き、「メールマガジン」にご登録（無料）頂きますと、毎月1回、定期的に、最新の産業保健情報、法改正の動向、研修会の案内等が届きます。各種情報収集にお役立てください。

≫≫「**実地相談**」をお受けしております。（※無料です。謝金・交通費等は一切頂きません。）

専門の相談員が現場・工場・作業場に直接赴き、問題点について意見交換しながら、現場の状況に応じた改善方法をアドバイスいたします。

≫≫ ビデオ、DVD等視聴覚機材を使った「**出張ビデオ研修**」をお受けしております。

管理職等の研修をご予定されておりましたら、一度当センターにご相談ください。  
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367 又は、当センターHPから、メールでもご連絡いただけます。

**図書や各種測定機器の貸し出し**も行なっておりますので、どうぞご利用ください。（無料）

≫≫「**各種セミナー**」をお受けしております。

災害防止団体・業界団体・工業団地・協同組合・企業グループ等で、健康確保対策、労働衛生対策、メンタルヘルス対策、等に関する研修会や勉強会等を企画されておりましたら、是非ご連絡を！ 専門スタッフを講師とする研修をご検討ください！（無料）

≫≫ 社内研修における講師の「**斡旋**」を行なっております。

社内研修を考えているが、適当な講師が見つからないという時は、センターにご相談下さい。臨床心理士、カウンセラー、Dr、社会保険労務士等々の専門スタッフを講師とする研修をご検討ください！（※「講師の斡旋」は有料となります。）

≫≫ **メンタルヘルス対策支援センターの「訪問支援」**をご利用ください。

平成25年度もメンタルヘルス対策支援センターが支援いたします。

「職場復帰支援プログラム」の作成が25年度の支援の中心となります。そろそろ作ってみようかとお考えでしたら、是非「訪問支援」をご活用下さい。支援は無料です。

各種相談もお受けいたします。メンタルヘルス対策全般について〔無料〕でご利用頂けます。

窓口相談は予約が必要となりますが、メール相談もお受けしておりますので、お時間のある時にメールを送って頂ければ、後日ご回答・ご連絡申し上げます。

また、メンタルヘルス対策促進員が、随時「企業訪問」をしておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

メンタルヘルス対策支援センターのご利用は

電話:019-652-1466

FAX:019-652-1466

Eメール [shien@mentaliwate.jp](mailto:shien@mentaliwate.jp)

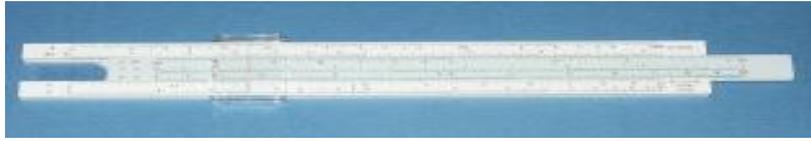
ホームページ <http://www.mentaliwate.jp>

岩手産業保健推進センター <http://www.sanpo03.jp/> を開き、

トップページ右側の〔メンタルヘルス対策支援センター〕からも入れます！

## 4. 産業保健相談員から … 「計算用具あれこれ」

皆さんは「計算尺」というアナログ式の計算用具は御存知でしょうか。

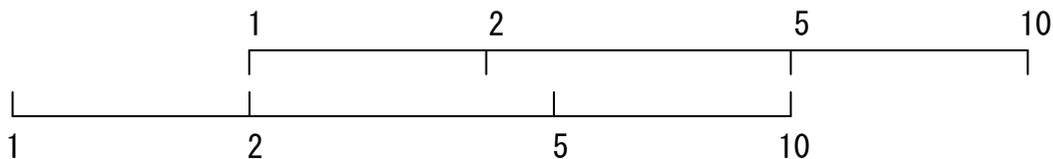


wikipedia「計算尺」から画像引用（ヘンミ P45S）

下図のように、滑尺（画像中央の部分）を滑らせて尺に刻まれた対数の目盛の1と2を合わせた場合、他の部分では5と10の目盛が合っている状態となります。

この状態そのものが $2 \times 5 = 10$ という計算を示しています。

操作手順として、最初に下の目盛の2に注目、上の目盛の1に合わせてから上の目盛5に相当する下の目盛を読むと $2 \times 5 = 10$ という乗算ですし、下の目盛の10に最初に注目、ここに上の目盛の5を合わせて下の目盛を読むと $10 \div 5 = 2$ という除算をしたこととなります。なお、ここでは説明の都合上「10」という数字を使いましたが、計算尺では位取りはできません。 $2 \times 5$ の計算では答えは「1」としか求まりません。その後の暗算で1か10か100かを決める必要があります。



計算尺は三角関数や2乗、3乗などの計算もできて気軽に持ち歩けるすばらしい計算用具でしたが、1970年代に関数電卓が登場し、あえなく販売休止となりました。

商工会議所の検定で2級まで取った身としては残念なことでした。

同じように電気を使わない計算用具で機械式計算機がありました。レジの理屈で、加減算を素早く正確に行えるものです。またこの仕組みで乗除算も行えます。 $123 \times 456$ という計算であれば456を機械にセットし、まず3回レバーを回します。これで456が3回足されて答え1368がダイヤルに示されます。次に桁を1桁ずらして2回、さらに1桁ずらして1回回すことによりそれぞれ $456 \times 20$ 、 $456 \times 100$ が次々に足され答え

56,088を得る仕掛けで、筆算の方法そのもので計算を行っています。

とにかく頑丈な造りで壊れたという話を聞いたことがない位ですが、この機械も電卓の普及で計算尺よりも数年以上前から使われなくなりました。

今となっては両方ともお目にかかる機会もなくなりましたが、昭和の時代はこのようなものが活躍していたことを知って頂きたいご紹介致しました。



HP「タイガー手廻計算機資料館」  
<http://www.tiger-inc.co.jp/temawashi/temawashi.html>  
 から画像引用

小野田 敏行（岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授）