

4. 産業保健相談員から

改善

先月、職場の健康診断の結果が届いた。30 年以上続いていることではあるが、最近は大キビキビしながら開封している。自身の生活習慣を改善していないことを自覚しており、結果が「良いはずがない」、「悪いに決まっている」との恐れがあるためである。健康診断実施日の直前は、仕事が忙しい時期で帰宅が遅かった、新年会の時期であり飲み会が多かった、寒い日が続き雪降りも多く外を歩くことができなかった、など、言い訳をしたらきりがない。

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査(いわゆるメタボ健診)が実施されている。ウエスト回り、血糖、脂質、血圧、BMI、喫煙習慣などから、生活習慣病の発症リスクを把握するというものである。リスクの程度に応じて、対象者の身体状況に合わせた生活習慣の改善サポートが特定保健指導である。

特定保健指導は医師、保健師、管理栄養士等が実施し効果を上げているが、専門家としての立場であるため指導を受ける側にとっては気軽に相談できないこともある。

「食生活改善推進員」が食を通した健康づくりのボランティアとして地域で活動している。国は 70 世帯に一人の割合で養成することを目標としており、全国 1,411 市町村(H23.4 現在)に協議会組織もつくられている(一般財団法人日本食生活協会ホームページ)。「食生活を改善する人」(同ホームページ)として、豊かな感性と知性及び経験から、食育講座、料理教室などを通し地域のネットワークを活用しながら健康に貢献している。以前、ある市町村の食生活改善推進員(ほとんど女性)の方々をお見かけする機会があった。横のつながりが強固で、まとまったら相当大きなパワーになるに違いない。

特定保健指導は、それまでの生活習慣を変える、つまり行動を変えるものでなければならない。「行動変容」というそうだが、無関心期、関心期、準備期、実行期(行動期)、維持期のステージがあるという。各ステージの説明は専門書やインターネット等をご覧いただくとして、無関心期とは、行動変容についての関心が「全くない」もしくは「あまりない」時期と一般的に定義されている。いかに関心をもってもらい行動を起こしてもらうかは保健師や管理栄養士の腕の見せどころであり、悩みの種でもある。

先日、ヘルスコミュニケーションについての講演を聞いた。行動変容を起こすには、地域組織活動を活性化させ「あの人が言うなら指導受けに行くしかないな」と思わせる、無関心な人には「相手が興味を持つような」話をする、イイ気分にさせて「考える」機会を提供する、などの手法があるそうだ。

作業環境管理について長年従事してきた。作業環境の改善には、有害物質の使用中止又は有害性の低い物質への転換、生産工程、作業方法の改良などによる発散抑制、局所排気の設置などを様々な機会を捉えて訴えてきた。

20 年以上も前のことである。ある事業場の作業環境測定結果の評価が悪かったので、社長に直接改善を促してみたところ、「お金にならないもの(作業環境改善)にお金をかけるわけにはいかない。会社がつぶれたら誰が補償してくれる?」との回答であった。

また、別の事業場での話である。社長が新設の局所排気装置を見せてくれた。相当費用がかかったこと、従業員の健康を守るために費用を工面したこと、環境は良くなっていることなど、熱く話してくれた。早速、現場に行ってみると、女性従業員が近づいてきて「お金かけて作ってくれたけど、(装置を動かすと)冬はとても寒く実際は使っていないよ」とこっそり打ち明けた。なぜ局所排気装置が必要か理解していなかった(理解させていなかった)ようである。

作業環境改善も、いかに「改善のための行動変容を起こさせるか」が重要であり、保健指導と共通するものがある。どのようなリスク(健康障害)があるか、聴いてもらえるようなタイミングで説き、実際の計画を作成していただき、実施にこぎつけ、良い環境を維持していただく。さらに、食生活改善推進員のような「ネットワーク」を持った職長やリーダーを多数養成し、従業員を改善に巻き込んでいく。今後も根気強く環境改善の手助けができればよいと考えている。

冒頭の健診の結果は予想どおり「精密検査を受診するように」であった。今度こそ、体調を整えて受診しようと思い、「前日飲み会がない土曜日」を探した。なかなか良い日がないなあ…では困るのだ。改善のための行動を起こそう！

岩手産業保健総合支援センター 関向 和明 産業保健相談員

岩手産業保健総合支援センターだよりNo.21

平成 27 年度が始まり、①産業保健推進センター事業、②地域産業保健事業と③メンタルヘルス対策支援事業が一元化され、「岩手産業保健総合支援センター」となり、1 年が経過しました。

地域産業保健センター、メンタルヘルス対策支援センターと当センターが一つの組織になったことにより、より活用しやすくなったのではないかと思います。

今年の 6 月には努力義務とはいえ、受動喫煙防止措置が施行され、12 月には労働者数 50 人以上の事業場で「ストレスチェック制度」が施行されます。法律に規定されることで、受動喫煙対策、メンタルヘルス対策も進展していくものと思われます。

これらの対策も含め、今年度も産業保健に関するさまざまなお手伝いをして参りますので、これまで同様、岩手産業保健総合支援センター、県内 7 箇所の地域産業保健センターをご利用ください。

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月開催研修会の様子)



産業看護職等研修(27.1.8)盛岡市メンタルヘルス対策 1 休職から復職へ(その 1 : 休職)
①「休職」に係る一連の対応
②意見交換会



産業医研修(27.1.17)盛岡市「石綿関連疾患診断技術研修」(実地研修)
石綿関連疾患胸部画像の読影実習



衛生管理者等研修(27.1.28)盛岡市メンタルヘルス対策「精神障害の対応 1」
①うつ病と双極性障害
②統合失調症



ストレスチェック制度に係る研修会(27.2.2)盛岡市



衛生管理者等研修(27.2.17)盛岡市メンタルヘルス対策「精神障害の対応 2」
①適応障害と不安障害②発達障害(アスペルガー症候群)③人格障害



産業看護職等研修(27.2.25)盛岡市メンタルヘルス対策 2 休職から復職へ(その 2 : 復職)
①復職準備と復職後の対応
②意見交換会

2.研修会の開催予定(4 月～7 月の予定)

岩手産業保健総合支援センターでは、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、岩手産業保健総合支援センター（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。

前期研修計画一覧(開催月別)					
4月					
※「ストレスチェック制度研修」は、県内7カ所、盛岡・宮古・釜石・北上・一関・大船渡・二戸で開催する予定です。					
受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
4月	4月15日(水) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	メンタルヘルス対策「職場が取り組むべき課題その1」 ①「心の健康づくり計画」の作成方法と手順 ②「職場復帰支援プログラム」の作成方法と手順	岩手産業保健総合支援センター ① 山田恵子 促進員 ② 藤井由里 相談員	20	
4月	4月21日(火) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 810	メンタルヘルス対策「外部支援機関の活用」 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	岩手県精神保健福祉センター ①成田 明子 心理判定員 岩手障害者職業センター ②刈屋 あい子 障害者職業カウンセラー	20	

5月					
受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
4月	5月14日(木) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 702	職業性疾病の予防1 ①有機溶剤、特定化学物質による中毒防止対策(工学的対策) ②作業環境測定結果、SDSシートの見方	岩手産業保健総合支援センター ① 大塚尚寛 相談員 ② 関向和明 相談員	20	
4月	5月21日(木) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 810	メンタルヘルス対策「職場が取り組むべき課題その2」 ①就業規則等の見直し、整備 ～メンタルヘルスと労働時間対策～ ②休業から復職までの流れ	岩手産業保健総合支援センター ① 佐々木誠 促進員 ② 山田恵子 促進員	20	
4月	5月28日(木) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 817	健康確保対策1 ①腰痛の予防 ②熱中症の予防	岩手産業保健総合支援センター ① 立身政信 相談員 ② 大澤正樹 相談員	20	

6月					
受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
5月	6月13日(土) 13:30～16:40 岩手県医師会 視聴覚室	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 青木慎一郎 相談員	医)30名 看・衛)20名	日医認定3単位(産業医のみ) 産業看護職・衛生管理者も対象
5月	6月23日(火) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	過重労働による健康障害防止 ①労災認定基準(脳心臓疾患、精神疾患) ②過重労働総合対策、長時間労働者への対策	岩手労働局労災補償課 ①(調整中) 岩手労働局監督課 ②(調整中)	20	

7月					
受付開始月	開催日時	テーマ・概要	講師(案)	定員	備考
6月	7月6日(月) 13:30～16:40 北上 さくらホール会議室1、2	職業性疾病の予防2 ①化学物質による健康障害とその予防 ②化学物質のリスクアセスメント	岩手産業保健総合支援センター ① 小野田敏行 相談員 ② 関向和明 相談員	20	
6月	7月11日(土) 13:30～16:40 北上 オフィスプラザ セミナールーム 1、2	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 茂木 隆 相談員	医)30名 看・衛)20名	日医認定3単位(産業医のみ) 産業看護職・衛生管理者も対象
6月	7月13日(月) 13:30～16:40 盛岡 アイーナ 802	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その1)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20	
6月	7月18日(土) 13:30～16:40 大船渡 シーバル大船渡 大会議室	ストレスチェック制度研修 ① ストレスチェック制度 総論 ② ストレスチェックと面接指導マニュアルの解説	岩手産業保健総合支援センター ① 副所長 ② 藤井由里 相談員	医)30名 看・衛)20名	日医認定3単位(産業医のみ) 産業看護職・衛生管理者も対象
6月	7月27日(月) 13:30～16:40 北上 さくらホール会議室1、2	カウンセリング研修Ⅰ コミュニケーションスキルの習得「コーチング」(その1) (7月13日、盛岡開催の内容と同じです。)	岩手産業保健総合支援センター 今松明子 相談員	20	

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。
- ≫≫「**窓口相談**」をお受けしております。
- 地域の産業医、衛生管理者、産業看護職、事業内メンタルヘルス推進担当者等産業保健スタッフ、事業主、人事労務担当者等からの産業保健に関する専門的な相談に対応いたします。面談による相談は予約が必要となりますが、電話・FAX・メールによる相談もお受けしており、その場合は後日ご回答・ご連絡申し上げます。
- ≫≫「**メンタルヘルス個別訪問支援**」をご利用ください。
- メンタルヘルス対策を普及促進するため、「こころの健康づくり計画の策定」、「衛生委員会での調査審議への助言」、「教育・研修計画等の支援」等事業場のメンタルヘルス対策の導入に関する取組について支援を実施します。
- また、「管理監督者教育」の実施希望、「職場復帰支援プログラム」の作成を目的とした支援についても対応します。各種相談もお受けいたします。
- ≫≫「**実地相談**」をお受けしております。
- 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等をアドバイスいたします。
- ≫≫ 団体等を対象に、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。
- 図書や各種測定機器(デモ用)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。**

- ★ **地域窓口(地域産業保健センター)**では、地域の産業保健関係者等に対する**相談の実施・小規模事業場等に対する訪問支援**をお受けしております。
- 1 小規模事業場の産業保健関係者・労働者等からの相談対応
- 常時 50 人未満の労働者を使用する事業場の事業者の産業保健活動を支援するため、地域産業保健センターでは以下の相談等に応じます。
- ① 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ② 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- ③ 長時間労働者に対する面接指導
- 2 個別訪問による産業保健指導の実施
- 常時 50 人未満の事業場の職場巡視、相談対応等産業保健に係る個別訪問指導の要請等に基づき、登録産業医等が事業場を訪問し、産業保健に係る指導等を行います。

★地域窓口(地域産業保健センター)一覧

盛岡地域産業保健センター	020-0013	盛岡市愛宕町 18-6 盛岡市医師会内	019-654-2164
宮古地域産業保健センター	027-0061	宮古市西町 1-6-2 宮古医師会内	0193-62-5880
釜石・遠野地域産業保健センター	026-0034	釜石市中妻町 3-6-10 釜石医師会内	0193-23-9966
花巻地域産業保健センター	025-0075	花巻市花城町 3-3 渡邊花巻ビル 3 階 花巻市医師会内	0198-22-3881
一関地域産業保健センター	021-0884	一関市大手町 3-40 (株) 岩手日報社一関支社ビル 5F 一関市医師会内	0191-23-5110
気仙地域産業保健センター	022-0003	大船渡市盛町字内ノ目 6-1 気仙医師会内	0192-27-6700
二戸・久慈地域産業保健センター	028-6101	二戸市福岡字八幡下 11-1 二戸市総合福祉センター 二戸医師会内	0195-23-4466

