

岩手産業保健総合支援センターだより

令和3年10月1日発行 No.47

今年度から導入した「Web配信による研修会」に岩手県内各地、さらに県外の方からもお申し込みをいただき開催しております。Web配信による研修会に初めて参加される方でご不安な方には、研修会の前日などに通信テストを行っているので、一度そちらに参加していただくことで、研修会当日、安心してご参加いただけます。

会場での研修会について、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度も下記の通りとさせていただきます。

※ 会場にて研修会に参加される方は、岩手県内在住、もしくは県内就労の方に限定させていただきます。

また、今後の状況によっては、研修会に参加される皆様の健康・安全面を考慮し、延期又は中止となりますので、開催の有無につきましてはホームページ等でご確認ください。

・受講者の定員の2倍以上を収容できる会場を確保しております。

・座席は指定し、座席間の距離を離します。

・研修会場での換気は、施設ごとに対応が異なります。

①ビル管理法対応施設の場合は、特別な対応は行いません。

②上記以外の施設は、30分に1回の換気、又は、窓等の開放を行います。

参考：・「3つの密を避けるための手引き」

・「換気の悪い密閉空間」を改善するための方法

・研修会場には手指消毒液を設置します。入場前には、**手指の消毒**をお願いします。

・**マスクの着用**をお願いします。（※忘れた方には、配布します。）

・発熱・咳などの諸症状がみられる方の参加はご遠慮願います。

・参加お申込みの皆さまへ「受講票」をお送りします。ご記入の上、研修日にご持参いただきますようお願いします。

（※様式は変更する場合があります。）

※新型コロナウイルス感染症対策において、研修会場の施設管理者、又は保健所等関係機関から参加者名簿の提供を求められた場合には、参加者名簿を提供することとなりますので、受講はその同意が得られる方に限ります。



1. 研修会の開催予定

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、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、治療と仕事の両立支援に関する研修会を無料で開催しております。ぜひ、ご参加ください。

研修会のお申込みは、ホームページ（<https://www.iwates.johas.go.jp/#training-app-form>）の研修申込フォームからどうぞ。

（※ただし、産業医研修会は、FAXでの申込可能）

お問い合わせは、当センター電話019-621-5366まで。



★QRコードからどうぞ。

10月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
10月9日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	産業医研修 テーマ：「石綿関連疾患診断技術研修」 (専門研修) 講師：岸本 卓巳 【アスベスト疾患研究・研修センター 所長】 講師：三浦 元彦 【東北労災病院 副院長】	認定産業医限定 の研修会です。	受付終了
10月14日(木) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策3の1 「休職から復職へ（休職）」 ①メンタル不調者の早期発見・支援のために 講師：産業保健相談員 山田 恵子 【看護師、産業カウンセラー、 キャリアコンサルタント】 ②「休職」に係る一連の対応 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健部長】	精神疾患となる前にメンタル不調者を発見・支援するにはどうすればよいか、また、メンタル不調者の休職にかかわる休職前、休職中、復職に向けた取組などについて研修を行います。	会場 20名 Web参加 20名
10月18日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	カウンセリング研修Ⅲ テーマ：コミュニケーションスキルの習得 「アサーション（その2）」 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所所長、 精神保健福祉士、産業カウンセラー】	2回シリーズで実施するアサーションの2回目。アサーションの基本を押さえたうえで、ワークを取り入れながらアサーティブな考え方、表現方法を学びます。	会場 6名 Web参加 14名
10月28日(木) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：産業保健活動の促進について2 ①改正THP (働く人のこころと体の健康づくり) 指針 講師：産業保健相談員 阿部 千恵子 【（公財）岩手県予防医学協会 健康推進部 健康推進課 課長、保健師】 ②衛生委員会活動の促進について 講師：産業保健相談員 神田 永子 【神田社会保険労務士事務所 社会保険労務士】	令和3年2月に見直された「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(THP指針)に基づく、事業場における健康保持増進対策の進め方を学びます。また、衛生委員会の活動の促進を図るため、衛生委員会を効果的・効率的に開催し、実行ある衛生管理活動を推進する方法を学びます。	会場 20名 Web参加 20名

～研修の様子～



11月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
11月8日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	カウンセリング研修Ⅳ テーマ：職場で使えるコミュニケーションスキル 「傾聴」（その1） 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所所長、 精神保健福祉士、産業カウンセラー】	5回シリーズで実施する「傾聴」の1回目。コミュニケーションの基本は相手の話を聞いて理解することです。では、「聴く」ってなんでしょう。今回は「聴く」ことの意味を含め、傾聴の基本を学びます。聴き方によって人間関係も変わっていきます。特に管理監督者に身につけていただきたいスキルです。	会場 6名 Web参加 14名
11月10日(水) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策3の2 「休職から復職へ（復職）」 ①復職準備と復職後の対応 講師：産業保健相談員 上田 均 【もりおか心のクリニック 院長、認定産業医】 ②職場復帰支援（リワーク支援） 講師：岩手障害者職業センター	メンタルヘルス不調者の復職準備と復職後の対応のため、主治医とのかかわり方や職場が配慮すべき事項について、また、職場復帰に向けて支援機関から見た留意点、取組事項などについて研修を行います。	会場 20名 Web参加 20名
11月25日(木) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：職場における依存症対策 ①喫煙が及ぼす人体への影響 講師：産業保健相談員 立身 政信 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健支援部長、医学博士】 ②アルコール依存による健康障害 講師：産業保健相談員 小野田 敏行 【岩手大学教授 保健管理センター長、産業医、 医学博士】	喫煙が及ぼす様々な人体への影響、アルコール依存となる精神的なメカニズムと、身体面への影響と二つの観点からアルコール依存を学びます。	会場 20名 Web参加 20名
11月27日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	産業医研修 テーマ：産業保健活動の促進について ①健康診断の評価及び健診事後措置 ②長時間労働及び高ストレス者にかかる 医師の面接指導（オンライン対応） 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健部長】	認定産業医限定 の研修会です。	会場 40名
11月29日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	カウンセリング研修Ⅳ テーマ：職場で使えるコミュニケーションスキル 「傾聴」（その2） 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所所長、 精神保健福祉士、産業カウンセラー】	5回シリーズで実施する「傾聴」の2回目。相手の話を「聴く」上で重要なのは相手が思っていることを引き出すことです。が、相手が受け止めている事実、状況を受け取っていく過程を通じて、受け取り方の振り返りを促していきます。	会場 6名 Web参加 14名

12月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
12月4日(度) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 183・184・185 会議室	産業医研修 テーマ：過重労働対策について ①過重労働の現状について ②過労死防止対策の概要について 講師：岩手労働局監督課	認定産業医限定 の研修会です。	会場 40名
12月13日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 183・184会議室	カウンセリング研修Ⅳ テーマ：職場で使えるコミュニケーションスキル 「傾聴」（その3） 講師：産業保健相談員 今松 明子 【今松メンタルヘルスケア事務所所長、 精神保健福祉士、産業カウンセラー】	5回シリーズで実施する「傾聴」3回目。カウンセリングでは、相手が何を考えているのか、何を相談したいのかをお互いに確認、理解することが必要ですが、今回はその手法について研修を行います。相手の意思や気持ちを引き出し、共感しつつ相手の感情を理解していきます。	会場 6名 Web参加 14名
12月20日(月) 13:30～16:30 盛岡 マリオス18階 188会議室	治療と仕事の両立支援研修 テーマ：治療と仕事の両立支援の進め方 ①治療と仕事の両立支援ガイドラインの解説 講師：両立支援促進員 福島 ナルミ 【保健師】 ②両立支援におけるコーディネーターの役割 講師：産業保健専門職 萩野 とも子 【岩手産業保健総合支援センター 保健師】	治療と仕事の両立支援ガイドラインを説明し、コーディネーターの役割を研修します。 	会場 20名 Web参加 20名

（注）研修については、実施内容、講師等について、予告することなく変更する場合があります。当センターのホームページでご確認ください。

=カウンセリング研修会Web参加される方へのお願い=

カウンセリング研修はコミュニケーションスキルの習得を目的としています。

基本的には会場にお集まりいただき、講師とのコミュニケーション、参加の皆さんとのコミュニケーションをとるグループワーク等を行うことで、さらに理解を深められる研修を実施しています。

現在は、新型コロナウイルス感染症対策、受講者の利便性の向上から、講習会にWebからの参加も可能としており、講師から会場・Web参加の皆さまにお声がけをし、発言いただくことにより、感じたことの共有、いわゆる「シェアリング」を行いながら実施しています。

そこで、参加されている皆さまとのコミュニケーションをより良いものとするため、できる限りWebカメラをOnにしての参加をお願いしたいと思います。

研修の受講をご希望される皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

2. ご利用案内

◆「産業保健関係者に対する専門的研修」をで実施しております。

岩手産業保健総合支援センターでは、産業医、産業看護職、衛生管理者等を対象として、産業保健に関する様々なテーマの研修を実施しています。Webexを使用したWeb配信での研修も行っております。

研修スケジュールにつきましては、当センターホームページ等でご確認ください。



◆「共催研修」のお申込みを受け付けております。

同業種、地域、関連事業場など複数事業場からのお申込みにより、講師を派遣します。

詳しくは、当センターまでお問い合わせください。

◆「個別訪問支援」をお受けしております。

(※無料です。謝金・交通費等は一切いただきません。)

メンタルヘルス対策や化学物質対策等の職場環境改善等について専門員が皆様の事業場に直接赴き、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しております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。

◆「治療と仕事の両立支援」をご利用ください。

「がん」などの長期治療が必要な労働者が、就労を継続するために必要なアドバイス等について、事業場・労働者に対する専門的相談や個別訪問支援を行います。出張相談窓口も開設しております。

お問い合わせは、当センターまでお願いいたします。



◆「産業保健関係助成金」をご利用ください。

- ・ 事業場における労働者の健康保持増進計画助成金
- ・ 副業・兼業労働者の健康診断助成金
- ・ 治療と仕事の両立支援助成金
- ・ ストレスチェック助成金
- ・ 職場環境改善計画助成金
- ・ 心の健康づくり計画助成金
- ・ 小規模事業場産業医活動助成金

詳しくは、《産業保健関係助成金》で検索してください。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1944/Default.aspx>

■ 「地域産業保健センター」をご利用ください。

地域産業保健センターでは、労働者50人未満の事業場を対象に、健康相談、長時間労働者の面接指導、ストレスチェックの高ストレス者の面接指導を無料で行なっています。

また、健康対策等のご相談について直接事業場の状況を見ながら、改善のアドバイスも行っています。

お問い合わせは、お近くの各地域産業保健センターまでお願いいたします。

【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 宮古医師会館内	0193-62-5880
釜石・遠野地域産業保健センター (釜石窓口)	026-0034	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会館内	0193-23-9966
釜石・遠野地域産業保健センター (遠野窓口)	028-0522	遠野市新穀町1-11 遠野市医師会内	0198-62-9182
花巻地域産業保健センター	025-0075	花巻市花城町3-3 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 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 気仙医師会館内	0192-27-6700
二戸・久慈地域産業保健センター (二戸窓口)	028-6101	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸医師会内	0195-23-4466
二戸・久慈地域産業保健センター (久慈窓口)	028-0056	久慈市中町1-67 久慈医師会内	0194-53-0114



「新型コロナウイルス感染症、油断せず無理のない対策を 続けましょう」



岩手大学教授 保健管理センター長
産業保健相談員 小野田 敏行

2020年1月に原因不明の肺炎として初めて報道されて以降、2021年9月の現在でもニュース番組の多くを新型コロナウイルス感染症、COVID-19の話題が占めています。現在、新規感染者数は少し落ち着いてきたようですが今後どうなるのでしょうか。

感染症の対策について公衆衛生の教科書的な話をします。教科書では三脚の椅子が足が一本でも無いと立たないことに例えて、病原体、感染経路、宿主の三つの要因のいずれかが無ければ感染症は成立しないとしています。実際には一つの要因を完全に断つことは難しいため、それぞれに対策をしていくことになります。

まず、病原体そのものについては消毒が有効です。COVID-19には水及び石けん、熱水、エタノール、次亜塩素酸ナトリウムなどが有効です。ただし、熱水、次亜塩素酸ナトリウムは手指の消毒には使えません。なお、COVID-19単体では条件が良くても3日で失活するとのことですので、感染者がいた場所でも3日経てば特段の処置は必要ないと考えます。

次に感染経路です。COVID-19のような呼吸器感染症では特に飛沫による感染に注意が必要です。自分自身が既に感染している場合（COVID-19は潜伏期が長く、症状出現の数日前から既に高い感染力を発揮＝知らず知らずのうちにまき散らしてしまう）、感染者と会話する場合、いずれもマスクが感染経路の対策として重要です。感染者がマスクをしていてもそれなりにマイクロ飛沫が漏れますので部屋の換気も心がけましょう。もう一つ対策が必要なのは自分の手指を介してウイルスが目・鼻・口への粘膜に運ばれる経路です。これには石けん・流水での手洗いが最も有効です。出先では手洗いが難しいのでエタノールでの手指消毒を行いましょう。皮膚（粘膜以外）から感染することは無いので手すりなどを触ること自体は心配ありません。食品や食品包装を通して感染することも無いと考えて良いようです。ただし、外出時やパブリックな空間にいる時は、手洗いや手指消毒の前に食事をしたり自分の眼・鼻・口を触ったりすることは避けて下さい。

最後に宿主です。病原体があって、それが何らかの感染経路で人に運ばれてきてもその人が免疫を持っていれば罹りません。COVID-19ワクチンの有効率は85%前後との報告があります。相当効果があるとみられる数値ですがそれでも過度の曝露があれば感染のリスクは高いと考え行動しましょう。

ここまで教科書的な説明をしてきましたが、特にマスクについては神経過敏などの症状で着けるのが困難という人もいます。そこまででなくともうっとおしいという人が大半だと思います。症状が無く（そもそも症状ある場合は出社してはいけません）、密集、密接、密閉のいずれでも無ければ会話の場面以外ではマスクを外しても良い、ただし咳エチケットはしっかりと実行する、ということも合理的と考えます。冬のインフルエンザ含め呼吸器感染症の合理的で継続可能な対策について、事業所や家庭でしっかりと話し合しましょう。





お気軽に
ご相談ください。



岩手
さんぽセンター

岩手産業保健総合支援センター

電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367

URL <https://www.iwates.johas.go.jp>

E-mail iwate@iwates.johas.go.jp