

岩手産業保健総合支援センターだより

令和4年4月1日発行 No.49

新年度のスタートです！気持ちを新たに生活を送りたいものです。

【岩手産業保健総合支援センターだより】最新号をお送りいたします。当センター主催の研修会が5月よりスタートします。たくさんのお申込み、お待ちしております！

◎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。

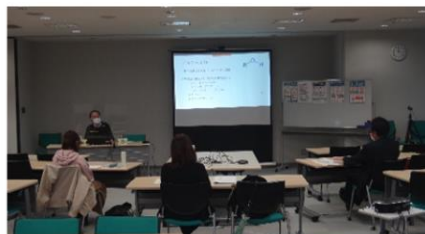
(注) 研修については、実施内容、講師等について、予告することなく変更する場合があります。当センターのホームページでご確認ください。

- ・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いたします。
- (※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。

◆研修会の様子◆



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。

お問い合わせは、当センター 電話019-621-5366 まで。



5 月開催

★QRコードからもどうぞ。

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
5月12日(木) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：労働者の健康保持に必要な課題 1 ①健康診断結果を活用した健康づくり （健康診断の事後措置） 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 健康支援課長、保健師】 ②作業環境管理、熱中症予防について 講師：産業保健相談員 大塚 尚寛 【岩手大学名誉教授、工学博士】	健康診断は実施はしているものの、内容を十分に確認していますか。健康診断を活用した職業生活や私生活の改善の留意点、健康づくりのポイント及び、有所見者に対する事後措置について研修を行います。 労働者の健康保持に必要な作業環境管理、熱中症を予防するための管理について研修を行います。	会場 10名 Web 10名
5月17日(火) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルスとストレスチェック 1 ①ハラスメント防止規程のポイント ②ストレスチェック、両立支援のための 制度策定のポイント 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4年度からは、ハラスメントに対する対応が事業場に求められています。そこで重要となるハラスメント防止規程のポイントの解説、また、労働者のケアに有効なストレスチェックや、安心して働ける職場づくりにも重要な治療と仕事の両立支援のための社内制度の整備について研修します。	会場 10名 Web 10名
5月23日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修 I テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「人との交流を効果的にする方法」 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】	コミュニケーションの基本について学ぶ4回シリーズの1回目。 生きていく上で人と関わることを避けることはできません。良好な人間関係を築く能力は非常に大切になります。楽しみながらコミュニケーションについて学んでみませんか。	会場 10名 Web 10名
5月27日(金) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策 1 「外部支援機関の活用」 ①メンタルヘルス・依存症対策・自殺予防 などの取組 講師：岩手県精神保健福祉センター 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	メンタル不調をきたした、又は疑われる従業員がいる、休職者を職場復帰させる場合の対応が必要になった。そんなとき、どのような公共機関でどのようなサポートをしてもらえるか、実際公共機関で活躍されているカウンセラーや心理職の職員から学びます。	会場 10名 Web 10名

6 月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
6月1日(水) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：ハラスメントとメンタルヘルス対策 ①ハラスメントの基礎知識 ②メンタルヘルス不調者への対応について 講師：産業保健相談員 藤井 由里 【精神保健福祉士、臨床心理士、 産業カウンセラー】	「〇〇ハラスメント」というけれど、何がハラスメントになり、その境界がわかりにくいといった質問が寄せられます。その基礎となる部分を前半で研修します。後半は、メンタルヘルス不調者への対応について研修を行います。	会場 10名 Web 10名
6月6日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅰ テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「コミュニケーションを阻害する問題を見つけていこう」 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】	コミュニケーションの基本について学ぶ4回シリーズの2回目。相手に意思を伝えることの難しさや、難しくしている要因、解決方法などについて、ワークを取り入れ体験しながら学びます。	会場 10名 Web 10名
6月20日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	カウンセリング研修Ⅰ テーマ：メンタルヘルスと職場のコミュニケーション 「思考のくせに気づいていこう」 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】	コミュニケーションの基本について学ぶ4回シリーズの3回目。人はそれぞれ物事の考え方や判断の基準が異なります。それらを理解した上で心理的ストレスのコントロール法を学びます。	会場 10名 Web 10名
6月25日(土) 14:00～16:00 盛岡 マリオス18階 188会議室	認定産業医限定 産業医研修 テーマ：安全衛生法、職場巡視について ①産業医に必要な労働安全衛生法の知識 ②職場巡視の着眼点 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、 医学博士、認定産業医】	※重要※ お申込み方法 当センターホームページからのみ となります。	会場 30名
6月29日(水) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ7階 701会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：働きやすい職場環境づくり ①これからはじめる職場環境改善（講義・グループワーク） 講師：産業保健相談員 伊藤 比奈子 【保健師、産業カウンセラー】 ②治療と仕事の両立支援事例について（復職支援・就労継続のためのポイント） 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】	職場環境改善の有効性について、ストレスチェック制度を活用して職場環境の改善への取り組み方について、また、病気の治療のため休職中の方等への復職のために必要な配慮事項等や、就労継続のための、治療と仕事の両立支援のポイントについて研修を行います。	会場 15名



配信による研修会

1.Web配信について

- ・Cisco社Webexを使用し、配信いたします。
- ・参加者の定員が決まっておりますので、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。
- ・受講には、インターネットに接続できるパソコン・スマートフォン等、マイク・カメラ・スピーカー（パソコン等に内蔵されているもので可）、メールアドレスが必要になります。
- ・受講方法等の詳細については、受講申込受付後、受講者あてメールにてお知らせします。よくご覧になっていただきまして、ご参加願います。

2.注意事項

- ・配信した音声・映像の録音・録画は、禁止とします。これらの行為は著作権侵害に当たり得るとされています。
- ・インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となります。
- ・研修資料は紙での提供になり、電子データは配布いたしません。郵送をするため、研修日にお手元に届かない場合がございます。
- ・Web配信に必要なWebブラウザ、Webexアプリ以外のソフトウェア（ウイルス対策ソフトを除く）の起動（操作）はお勧めしません。Webカメラのフリーズやパソコンのフリーズの原因になります。

★初めてWeb研修会に参加される方へ★

研修会の前日などに【通信テスト】を行っています。ご不安な方は、【通信テスト】に参加していただくことで、当日、ご不安なく受講することができますので、お気軽にご参加ください♪

カウンセリング研修会 Web参加される方へのお願い



※Webカメラはオン、マイクで発言できる環境で参加してください。

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。講師から会場・Web参加の皆さまにお声がけをし、発言していただくことにより、感じたことの共有、「シェアリング」を行っています。

講師とのコミュニケーションや参加者同士のコミュニケーションをすることで、さらに理解を深められる研修となります。

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。



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



マスクの密着性を確認すること



産業保健相談員 関向 和明（労働衛生工学、労働衛生関係法令）
（公財）岩手県予防医学協会

新型コロナウイルスは全世界にマスクの重要性を認知させた。厚生労働省は「正しいマスクのつけ方」の動画を配信し、研究機関は飛沫がマスクから漏れて飛散する様子を公開し、不織布マスク1枚でも正しく装着すれば効果が高いことを示した。今やだれでもマスクのワイヤーを折り曲げ、鼻のあたりを押さえて着けることを知っている。

マスクを装着する場合、鼻の上とあごの下部分に隙間ができやすく、そこからウイルスや有害物など、入ってほしくないものが侵入してくる。マスクと顔との密着性が重要となるが、密着性を確認することをフィットテストと言う。有機溶剤作業主任者技能講習などでは保護具の講義で必ず具体的に説明するもので、防毒マスクや防じんマスク等を着用する場合、必ず作業前に行うことになっている。

先日、「マスクフィットテスト実施者養成研修」を受講した。溶接ヒュームによる健康障害防止対策として、防じんマスクなどの呼吸用保護具のフィットテストが義務付けられたことをうけて、開催されたものである。溶接作業における健康影響、フィットテスト実施者の役割、フィットテストの合否判定、フィットテストの方法など、実施者に求められる知識と技能について、講義と実技併せて正味5時間、みっちり勉強した。

フィットテストには2種類あり、どちらかを選択することになる。定量的フィットテストは、計測装置によりマスクの外側と内側の粉じん粒子数を計測しその比率から密着の度合いを数値化するものである。また、定性的フィットテストとは、被験者がフィットテスト用フードを被り、その中に甘味成分、または苦味成分の溶液を噴霧し、マスクをした状態で味がするかどうかを確認するものである。両試験ともマスクをそのままつけるだけではなく、深呼吸や頭を上下左右に動かす、発声するなど、定められた各動作を行って総合的に判断するが、各動作1分以上なので、一人当たりのテスト時間は最短でも7分である（一定の感度を持つ計測器の場合は4動作、最短2.5分）。動作によっては漏れが大きく、定量的フィットテストでは不合格となった。顔の形状にもよるだろうが、有害物を取り込まないように密着させることが、容易ではないことを実感した。

国は今後5年をめどに特定の化学物質に対する個別具体的な規制から、危険性・有害性が確認された全ての物質に対して、国が定める管理基準の達成を求め、達成のための手段は限定しない方式に大きく転換する方針を示した。現在の特定化学物質として規制される化学物質などについても、呼吸用保護具の使用などもばく露防止対策として容認し、前述の溶接ヒュームのばく露防止対策と同様、個人サンプラーによる測定で有効な保護具を選んでフィットテストを実施することになるようだ。

久しぶりに受講者として参加したが、実技がある研修は楽しいし、よく理解できる。





お気軽に
ご相談ください。



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