

岩手産業保健総合支援センターだより



令和5年7月1日発行 No.54



5月から始まった研修会は、毎回多くの方にお申込みいただいております。ありがとうございます！昨年度までは、コロナの影響があり、Webで受講される方が多かったのですが、今年度は、会場参加でのお申込みも増えております。

さて、今回のセンターだよりでは、7月から9月開催の研修会のご案内をいたします。ぜひ、研修テーマや実施内容をご覧ください、当センターホームページ「**研修・セミナー**」からたくさんのお申込みをお待ちしております(^^♪



■【集合形式】の研修会にご参加について、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、当面の間、以下の事項にご留意ください。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。

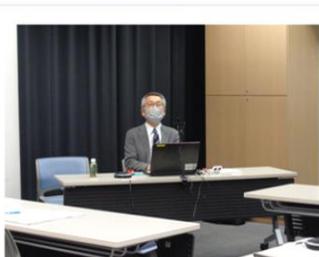
- ・受講者の定員の2倍以上を収容できる会場を確保しております。
 - ・座席は指定し、座席間の距離を離します。
 - ・研修会場には手指消毒液を設置します。入場前には、手指の消毒をお願いします。
 - ・研修会場内ではマスクの着用をお願いします。（マスクはご持参ください。）
 - ・発熱・咳など風邪症状のある方、体調の思わしくない方は参加をお控えください。
 - ・【会場参加】でお申込みの皆さまへ「**受講票**」をお送りします。ご記入の上、研修日にご持参いただきますようお願いいたします。
- (※様式は変更する場合があります。)



※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。

※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。

*** 📷 📷 **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。



7月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
7月3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 「怒りの感情をコントロールしよう ～アンガーマネジメント～ 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】	対人関係において持った怒りの感情で起こる衝動的な言動を抑制し、納得したうえで適切な問題解決につなげるためのスキル、アンガーマネジメントについて研修します。	会場 10名 Web 10名
7月13日(木) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802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 1 ①産業医の活用セミナー 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】 ②衛生委員会活動のすすめ 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所長 社会保険労務士】	産業医は「選任しなくてはいけないと言われたからお願しているけれど何をしてくれる人なのかわからない。」など、悩んでいる事業者や人事担当者に産業医とはどのような役割をし、どのように活用したら事業場にとって有益になるのか、また、衛生委員会の活性化について研修を行います。	会場 10名 Web 10名
7月25日(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 810研修室	労働衛生対策等研修 テーマ： 女性の健康課題の向上について (産業保健スタッフ向け) ①女性の活躍を支える職場づくり ～事業場に求められる女性の健康サポート～ 講師：両立支援・メンタルヘルス促進員 高橋 久美子 【リラウェル保健師事務所代表、保健師、産業カウンセラー】 ②働く女性のためのメンタルヘルスケア 講師：福本 健太郎 医師 【岩手医科大学 神経精神科学講座 講師】	健やかに生き活きと働いていただくためには、女性の健康特性やライフステージについての理解やサポートが大切です。現代の女性が直面している健康課題、女性に多い不調・病気、働く女性の妊娠・出産、不妊治療と仕事の両立、メンタル不調の男女差(男女によるストレスの違い)と特性に応じた対処、その他、管理者の部下に対する対応、労働者が行うと良いセルフケアなど、事業所で取り組むべき支援策や健康経営のポイントについて、保健師・精神科医師が分かりやすくお伝えします。大変人気の研修ですので、お早めにお申し込みください。	会場 10名 Web 10名

8月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
8月7日(月) 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：メンタルヘルス対策1 ①ハラスメントの基礎知識 ②メンタル不調の予防と早期発見 ③アンガーマネジメント ～ストレスマネジメント、アンガーマネジメント、 パワーハラスメントの思考の仕組みとセルフケア～ 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】	パワハラ、セクハラなどのハラスメント。気付かずにやっていませんか。ハラスメントとは何か。その判断基準、定義から、ハラスメントが職場に及ぼす影響、メンタル不調の予防、怒りのコントロールなどについて学びます。	会場 10名 Web 10名
8月9日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 810研修室	労働衛生対策等研修 テーマ：メンタルヘルス対策2 ①新人のメンタルヘルス対策 ～適材適所への発想～ 講師：産業保健相談員 青木 慎一郎 【岩手県立大学名誉教授、認定産業医、 労働衛生コンサルタント】 ②職場の発達障害～産業医の視点から～ 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】	新人が直面しやすいメンタルヘルス不調の予防やセルフケア、職場のメンタル不調者に係る対応事例のポイント等について研修を行います。	会場 10名 Web 10名
8月21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Ⅱ テーマ：【コーチング】 「部下の自発的に考える力、行動する力を導くGROWモデルを身につける」 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】	「コーチング」って何？ 「コーチング」は双方向のコミュニケーションを通じて、相手が自ら問題点、目標点などに気付き、自発的な行動を取るよう促すコミュニケーションスキルです。今回の研修会ではコーチングの活用について学びます。	会場 10名 Web 10名
8月26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：これからの化学物質対策と 治療と仕事の両立支援 ①安全データシート（SDS）の見方 ～自律的な化学物質管理と作業環境管理の仕方～ 講師：産業保健相談員 小山 正範 【（公財）岩手県予防医学協会 情報管理部 次長、 第1種作業環境測定士】 ②治療と仕事の両立支援 （多職種連携、復職のポイント） 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】 ※【日本医師会認定産業医研修（生涯研修） 2単位 申請予定】	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;">認定産業医限定</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">※岩手県内在住、または、県内就労の方限定</p>	<div style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold; writing-mode: vertical-rl;">満席のため受付終了</div>

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
8月31日(木) 13:30～16:00 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2 ①安全データシート（SDS）の見方 ～自律的な化学物質管理と作業環境管理の仕方～ 講師：産業保健相談員 関向 和明 【(公財)岩手県予防医学協会 スーパーバイザー、労働衛生コンサルタント、第1種作業環境測定士】 ②高齢者の安全と健康の確保 （エイジフレンドリー）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】	令和4年5月に改正された労働安全衛生法に基づき、職場の化学物質の管理方法が変わっていきます。新たな化学物質の管理方法の考え方について研修します。また、高年齢労働者の安全と健康の確保（エイジフレンドリー）について研修を行います。	会場 10名 Web 10名

9月開催

日時、場所	研修テーマ等	実施内容	定員
9月6日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：職場復帰支援の5つのステップ ①職場復帰可否の判断及び職場復帰支援プラン作成 ②最終的な職場復帰の決定 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】	職場復帰支援の5つのステップについて学ぶ2回目。今回は「職場復帰可否の判断及び職場復帰支援プランの作成」、「最終的な職場復帰支援の決定」についての留意点等を具体的に説明します。	会場 10名 Web 10名
9月13日(水) 13:30～16:00 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3 ①事業場に役立つ歯の健康 ～生涯を通じた切れ目のない歯科健診/ 歯科特殊健康診断 医科歯科連携の重要性～ 講師：岩手県歯科医師会 ②脳・心臓疾患、腎疾患対策 ～過重労働、長時間労働による健康障害防止対策～ 講師：産業保健相談員 大澤 正樹 【盛岡つなぎ温泉病院 診療部長、医師】	生涯を通じた切れ目のない歯科健診、歯科特殊健康診断や脳・心臓疾患、腎疾患対策で事業所や日常生活で気を付けること、早期発見のための留意事項について研修を行います。	会場 10名 Web 10名
9月20日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策等研修 テーマ：職場復帰支援の5つのステップ ①復帰後のフォローアップ ②職場復帰支援のまとめ 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】	職場復帰支援の5つのステップについて学ぶ3回目研修です。今回は「復帰後のフォローアップ」の留意点や「職場復帰支援のまとめ」について具体的に説明します。	会場 10名 Web 10名
9月25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Ⅲ テーマ：【アサーション】 「アサーティブに気持ちや意見を伝える DESC法を身につける」 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】	コミュニケーションにおいて、お互いの意見が食い違うのは良くあることですが、そのような場面でお互いを尊重しながら歩み寄ろうとするコミュニケーションスキルが「アサーション」です。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、その際の注意点などを研修します。	会場 10名 Web 10名



配信による研修会

1.Web配信について

- ・Zoomミーティング、CiscoWebex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。
- ・研修資料は用紙での提供になり、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、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、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、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」対象に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。

また、【Zoom】・【Webex】を使用したWeb配信も行っております。

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しません。)

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。



独立行政法人労働者健康安全機構

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

■ 「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、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導、個別訪問による産業保健指導の実施、労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談等の産業保健サービスを“無料”で行っています。

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	宮古市西町一丁目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





熱中症にご注意を！



産業保健相談員 大塚 尚寛（労働衛生工学）
岩手大学名誉教授 工学博士

近年、地球温暖化による気温上昇の影響が顕在化しており、なかでも、夏季の真夏日や猛暑日の出現日数の増加に伴う熱中症の発生増加が全国的に問題となっています。夏季を中心に熱中症の発生が相次ぐ中、職場においても例年、熱中症が多数発生しており、重篤化して死亡に至る事例も後を絶たない状況にあることから、事業場ごとに熱中症予防対策に取り組むことが求められています。

熱中症には、労作性と非労作性の2種類があります。労作性熱中症とは、暑熱環境下で作業や激しい運動を行うことで発症する熱中症です。体温の上昇と脱水を招き、高温による臓器障害を起こす場合があります。労作性熱中症は健康な若年から壮年の男性に多く、健康体では熱中症になっても軽症で回復が早いことも特徴です。職場における熱中症による災害例では、労作性熱中症によるものが殆どです。一方、非労作性熱中症とは、暑熱環境下で発症する熱中症で古典的熱中症とも呼ばれます。長風呂、サウナ、エアコンをつけていない真夏の車内などで数十分から1時間程度で陥る熱中症です。経過が緩やかで本人や周囲も気づきにくく、認識と対処が遅れ重症化しやすい傾向があります。また、屋外よりも屋内での発症割合が高く、高齢者の発症や重症例も多く、近年急激に増加しています。

ところで長期天気予報では、今年の夏も暑くなることが予測されています。特に、今年は電気料金の値上がりで冷房を節約することも想定され、それによって熱中症の発生が増加することも懸念されています。

熱中症は、対策を確実に行之、適切な処置を行えば必ず防止、あるいは軽症で済ますことができる災害です。一方、対策を怠ったり、適切な処置を行わなければ、現代の最新医療でも救えない、非常に重篤な災害になる可能性があります。熱中症の具体的な対策としては、①暑さを知る、②暑さを避ける、③涼しい服装をする、④軽い作業にする、⑤休憩を取る、⑥水分・塩分を摂る、⑦暑さに慣れる、⑧体調管理、⑨無理をしない・させないなどが挙げられます。

厚生労働省の「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱などを参考にして、

- ①暑さ指数（WBGT）の把握とその値に応じた熱中症予防対策を実施する
- ②作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行う
- ③衛生管理者などを中心に事業場としての管理体制を整え、発症時・緊急時の措置を確認し、周知する

などを徹底することにより、職場の熱中症対策に取り組んで頂ければと思います。

