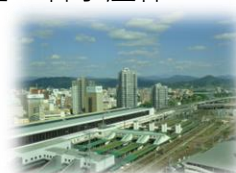


岩手産業保健総合支援 センターだより

令和6年7月1日発行 No.58

盛岡駅から西口に歩いていくと、マリオス盛岡地域交流センターというビルがあります。このビルの14階に岩手産保センターがございます。14階からの景色は見晴らしが良く、一級河川の北上川を望め、盛岡駅に発着する東北新幹線も見ることができます。仕事の途中でふと窓の外を眺めると、木々の緑もたくさん見ることができ、自然豊かな盛岡を感じることができます。春夏秋冬、様々な盛岡の風景が愉しめる場所に岩手産保センターはございます。

7月に発行された【産業保健21（第117号）】。この7月号の26ページ目に「あなたのまちのさんぽセンター紹介」というページがあります。こちらに、今回、当センターの産業保健相談員（労働衛生工学）の大塚 尚寛 先生が岩手産保センターを紹介しております。ぜひ、ご覧ください！



■『会場』での研修会ご参加について■

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。↓↓↓

- ・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。



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。）

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。



※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。

★7月開催★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
7月3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：メンタルヘルス対策1 ①A S D特性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治りにくいうつ病の対応 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】 ~~~~~ ◆ASD（自閉スペクトラム症）は、発達障害の特性の一つです。ADHD（注意欠如・多動症）などと同じく、生まれつきみられる脳の発達の違いによるもので、主な特性として、「言葉や視線、表情、身振りなどで他人とコミュニケーションをとるのが苦手」、「他人に対する興味が薄く、相手の気持ちや状況を理解することが苦手」があります。ただし、発達障害の特性は、環境との相互作用によって欠点になることも長所になることもあります。この研修を受講し、発達障害についての正しい理解を進め、「適材」を「適所」に活かす方法等を考えるきっかけにしてみませんか。 ◆うつ病による休業...、休業が長引きそろそろ2年目...、一度は復職できたが再び休業に...。労働者のメンタル不調やうつ病には様々なケースがあり、投薬だけで完治・寛解に至らずに、何年も治療や休業を続けることもあります。「あの人は、いったいつまで休むんだろう」と思ってしまう職場も、少なくないかもしれません。治りにくいうつ病で苦しむご本人はもとより、ご本人への対応、職場や同僚の理解を得るための働きかけ、経営首脳者への提言などの実務をご担当される、衛生管理者・保健師・人事労務担当者の皆様のご苦労は、とても大きいものです。研修で治りにくいうつ病への対応方法を学び、ご担当者の皆様のお力になれることを期待しています。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
7月8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3 「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 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 ~~~~~ コミュニケーションの基本について学ぶ3回シリーズの最終回です。 ◆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。3回シリーズで開催していますが、前回の振り返りから研修が始まるので、途中の回からでも参加できます。 また、この研修は、「コミュニケーション」について学ぶものなので、産業保健スタッフや人事労務担当者はもちろんですが、「新たに部下を持つこととなった職長、班長、リーダー」、「新入社員」など、幅広い層にとっても役立つ内容となっています。一つの事業場で複数人が参加することも可能ですので、積極的なご参加お待ちしております。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
7月11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産業医の活用促進 講師：産業保健相談員 茂木 隆 【（公財）岩手県予防医学協会 産業保健総合支援部長、認定産業医、医学博士】 ②衛生委員会活動の促進 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】 ~~~~~ ◆産業医の活用促進は、難しいテーマといえます。先日もある会社から当センターに、「産業医の職場巡視が工場見学に終わらないようにするためにはどうすれば...」という相談が寄せられました。また、「産業医が職場に来るのに年に1～2回くらいかな」、「法律で決まっているから産業医を選任しているけど、忙しい先生には中々頼みづらいです...」という声を聞くこともあります。「産業医の選任」だけで終わってしまうのは、会社、産業医のどちらの立場としても「もったいない」と思いませんか？産業医を活用できる機会や手法を学び、必要な取り組みを進めましょう。 ◆衛生委員会の委員は、総括安全衛生管理者、衛生管理者、産業医、労働者の代表者からの推薦者などを構成員に組織することとされています。そして、多くの会社では、衛生管理者や総務・労務担当者が「事務局」となり運営しています。事務局の皆様の中には、「毎月会議を開催しているけど、全然意見が出ない...。形骸化してる...」、「もう完全にマンネリ...。事務局辞めたい...」のようなお悩みはありませんか？必ず議事にしなければならぬ項目や、話し合いが活性するためのヒントを学び、衛生委員会の活性化につなげましょう。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名

◆5月・6月研修会の様子◆



日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
7月19日(金) 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：女性の健康課題の向上について （産業医・保健師・看護師など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 講師：高橋 久美子（メンタルヘルス対策・両立支援促進員） 【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 准教授】 ◆女性の勤続年数は、確実にのびています。また、女性は、月経・妊娠・出産・更年期など、ライフステージごとに様々な健康課題があります。女性が健康に働き続けるためには、その時々自分の心と体を見つめ、ヘルスリテラシー（健康情報を探し・理解・理解し、使える力）を高めることが必要です。衛生管理者・保健師等の産業保健スタッフの皆様、女性の健康に関する正しい知識や情報を入手し、女性がいつまでもイキイキと働き続けられる職場づくりに活かしましょう。 ◆月経・妊娠・出産・更年期など、女性の健康課題により生じるメンタルヘルス不調があります。月経・妊娠・出産・更年期に関連する精神医学的問題や、うつ病と適応障害の治療の違い、うつ状態にある同僚への接し方、職場としてできること等を学び、働く女性のメンタルヘルスケアに活かしましょう。	会場 10名 Web 10名

7月31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：職場復帰支援について学ぶ その2 ①職場復帰可否の判断及び職場復帰支援プランの作成 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】 職場復帰支援について学ぶ5回シリーズの2回目です。 ◆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」、「最終的な職場復帰の決定」について説明します。 「休職してた労働者が職場復帰可能との診断書を持ってきたけど、そのまま復帰させて良いの?」、「職場の復帰って誰が決めるの?」、「1年休んで、いきなりフルタイムって無理だね。どうやって慣らしていくの?」など、職場復帰に向けた段階に応じ、様々な悩みが生じます。研修では、過去の相談事例や支援事例を元に、具体的な対応方法等について説明します。今まさに悩んでいる担当者だけではなく、今後に備えるために学びたいという方など、幅広い方のご参加をお待ちしています。 1回目の研修に参加されていない方のご参加もお待ちしております。	会場 10名 Web 10名
--	--	---

★ 8 月開催★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
8月5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2 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 講師：産業保健相談員 今松 明子 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 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21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：職場復帰支援について学ぶ その3 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】 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 10名 Web 10名
8月26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 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所所長】 「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、目標点などに気づき、自発的な行動を取るように促すコミュニケーションスキルです。コーチングの活用について学びます。	会場 10名 Web 10名

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
認定産業医限定 8月3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：ストレスチェックと職場のメンタルヘルス対策 ①職場のメンタルヘルス対策に関する産業医の役割・取り組み 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ストレスチェックに基づく集団分析の活かし方 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】 ※【日本医師会認定産業医研修（生涯研修）2単位】	会場 30名
認定産業医限定 8月31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職場における化学物質対策の自律型管理の進め方 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、復職支援のポイント） 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】	会場 30名

★ 9 月 開 催 ★

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
9月5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職場における化学物質の自律型管理の進め方 講師：産業保健相談員 田村 浩一 【田村労働衛生コンサルタント事務所 所長、労働衛生コンサルタント、 第1種作業環境測定士、衛生工学衛生管理者、環境計量士】 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】 ~~~~~ 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きます。新たな化学物質規制の内容と自律的管理について説明します。また、高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9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 【精神保健福祉士、今松メンタルヘルスクエア事務所 所長】 ~~~~~ 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学習します。 ~~~~~	会場 10名 Web 10名
9月11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「職場における、よい歯で健康＆よい仕事」 講師：岩手県歯科医師会 ②過重労働による健康障害防止対策（脳・心臓疾患・腎疾患対策） 講師：産業保健相談員 大澤 正樹 【特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院 診療部長】 ~~~~~ 最近の口腔ケアや医科歯科連携の重要性等について説明します。また、過重労働、長時間労働対策も踏まえた、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



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. **ばんぽセンター** 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**“無料”**で実施しています。

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。



ご利用・ご相談は
すべて無料!

独立行政法人労働者健康安全機構

johas

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。

地べんぽ

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】

センター名	所在地	電話・FAX番号	管轄地域
盛岡地域産業保健センター	盛岡市愛宕町18-6 盛岡市医師会内	TEL 019-654-2164 FAX 019-651-9822	盛岡市 滝沢市 八幡平市 岩手町 葛巻町 雫石町 矢巾町 紫波町
宮古地域産業保健センター	宮古市西町一丁目6-2 宮古医師会館内	TEL 0193-62-5880 FAX 0193-62-1109	宮古市 山田町 岩泉町 田野畑村
釜石・遠野地域産業保健センター （釜石窓口）	釜石市中妻町3-6-10 釜石医師会館内	TEL 0193-23-9966 FAX 0193-21-1215	釜石市 大槌町
釜石・遠野地域産業保健センター （遠野窓口）	遠野市新穀町1-11 遠野市医師会内	TEL 0198-62-9182 FAX 0198-62-9184	遠野市 （宮守町除く）
花巻地域産業保健センター	花巻市花城町3-3 花巻市医師会内	TEL 0198-22-3881 FAX 0198-22-2016	花巻市 北上市 西和賀町 金ヶ崎町 遠野市のうち宮守町 奥州市のうち 水沢 江刺 胆沢
一関地域産業保健センター	一関市大手町3-40 一関市医師会内	TEL 0191-23-5110 FAX 0191-23-9955	一関市 平泉町 奥州市のうち衣川 前沢
気仙地域産業保健センター	大船渡市盛町字内ノ目6-1 気仙医師会内	TEL 0192-27-6700 FAX 0192-26-2429	大船渡市 住田町 陸前高田市
二戸・久慈地域産業保健センター （二戸窓口）	二戸市福岡字八幡下11-1 二戸医師会内	TEL 0195-23-4466 FAX 0195-23-4466	二戸市 一戸町 軽米町 九戸村
二戸・久慈地域産業保健センター （久慈窓口）	久慈市中町1-67 久慈医師会内	TEL 0194-53-0114 FAX 0194-53-0541	久慈市 洋野町 野田村 普代村



「騒音障害防止のためのガイドライン」 が改訂されました。



産業保健相談員 樋口 明文（産業医学）

【耳鼻咽喉科樋口医院 院長】

令和5年4月に「騒音障害防止のためのガイドライン」がおおよそ30年ぶりに改訂されました。私が所属する耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では20年以上前からこのガイドラインの問題点について話し合われており、毎年のように厚生労働省との折衝をおこなっていましたが「やっと変わるのか」現状の変化に臨機応変にもっと早く対処できないものかと思えます。

職場における騒音障害の現状として、近年騒音性難聴の新規労災認定者数は年間300人ほどで推移しており、その内訳は近年の産業構造の変化、技術の進歩により騒音作業が大企業から中小企業に移行し、小規模事業所の手持ち動力工具等を取り扱う業務を行う作業場で多くなっています。今回の改訂のポイントは①新規労災認定者が多い建設業・製造業での対策を徹底すること。具体的には特殊健康診断の実施。手持ち動力工具等を取り扱う作業を行う労働者に対する聴覚保護具の着用。事業者が作業場ごとに騒音障害防止対策の管理者を定めその管理者に対して教育を行うこと。②技術の発達に伴う見直しを行うこと。具体的には、音源が移動する作業場では個人曝露測定も可とする。野外などでは騒音測定によらずに騒音レベルを推計することも可とする。聴覚保護具の選定では必要十分な遮音値のものを選定すること。③ガイドラインの非対象作業場でも騒音レベルが高い場合には、ガイドラインと同様な騒音障害防止対策を講じること。④健康管理として、定期検査での判定は4kHzで40dBではなく25dB及び30dBで行うこと。雇入れ時健康診断および定期健康診断での異常者の二次検査では6kHzの聴力も測定すること。その結果に基づいて聴力保護具の使用や騒音作業時間の短縮、配置転換などの事後措置を講ずること、などです。詳細については厚生労働省のホームページで「騒音障害防止のためのガイドライン」で検索してみてください。

騒音障害のうち聴覚の障害は騒音性難聴と言われ、昔からある職業性疾患ですが未だに治療が困難です。しかし適切な対策により発症および進行を予防することができます。私が耳鼻科医になった昭和の頃は騒音下作業者に騒音防止のために耳栓をすすめると職人気質の方が多いせいか「仕事になんねー、音の違いで色々な事を判断すんだぞ」と言われたものです。しかし、令和の時代はまず健康を第一に考えるべきです。事業主、特に小規模事業所の事業主にとって、このガイドラインはハードルの高い所もあるかと思いますがこれを指針として職場環境をより良いものにしてもらいたいと思います。

追加ですが我々の学会ではガイドラインに基づいて「聴覚管理マニュアル」や「騒音性難聴に関わるすべての人のためのQ&A」を作成していますので関係者全ての人に活用していただきたいと思います。



■ 騒音性難聴に関わるすべての人のためのQ&A



■ 騒音障害防止のためのガイドライン

（令和5年4月改訂）

