

岩手産業保健総合支援 センターだより

令和7年10月1日発行 No.63



暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。夏の暑さで睡眠不足でしたが、やっと朝夕の気温が落ち着き、少し肌寒くも感じ。ぐっすりと寝ることができるようになりました。睡眠をしっかりととることができると、体の疲れも軽減されますね。睡眠の大切さを身に染みて感じております。

過ごしやすい季節になってきて安心していたら、9月のニュースでインフルエンザが全国で増えている、と。。。冬の病気と思っていたインフルエンザが9月くらいから流行しているなんて驚きました。夏の疲れと気温の変化、乾燥も気になる季節になります。美味しい秋の食材で栄養を摂り、体調管理をしっかりして過ごしていきたいですね。

今回のセンターだよりは、10月～12月の研修会をご案内いたします。

■『会場』での研修会ご参加について■

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、延期又は中止とする場合がありますので、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。

1. 受講票は、受講当日の受付時に確認いたしますので、ご持参願います。
(スマートフォン・タブレット画面表示可。)
2. 研修会場内ではマスクの着用は任意としますが、研修会の開催形態によっては、マスク着用をお願いする場合がございます。(※講師がマスクを外して講義する場合があります。)
3. ご参加される際は、体温調整しやすい服装でお越しください。
(各会場につきまして、空調設備が十分に機能しない場合があります。)



※当日は体調確認の上、ご参加ください。

【重要なお知らせ】認定産業医のみなさまへ

令和7年4月以降、日本医師会認定産業医研修会につきましては、医師会会員情報システム(MAMIS:マミス)が導入されることとなりました。当センター主催の産業医研修会につきまして、以下のとおりお知らせしますのでご承知おきください。

(1) 産業医単位の取得について

令和7年度4月以降に開催される産業医研修会につきましては、産業医単位取得のためには、**MAMIS上でのマイページ登録が必須**となります。マイページ登録がお済みでない状態で研修会を受講された場合、取得した単位がMAMISに登録されません。また、単位シール、修了証、受講確認書等の配付は認められておりません。また、MAMISでの単位付与手続きのため、お申込み時に受講者の「漢字氏名」、「フリガナ」、「生年月日(西暦)」、「性別」、「医籍登録番号」を入力していただくこととなりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、現在必須入力項目である「電話番号」、「メールアドレス」に誤りがあると、登録時の不具合の発生の際に受講者本人と連絡が取れず、取得した単位を登録できないことがありますので、十分にご注意をお願いいたします。

(2) 産業医研修会の募集開始時期について

令和7年度の産業医研修会につきまして、受付手続き等について準備を行っております。募集時期が決まりましたら、ホームページ、メールマガジン等にてお知らせしますので、もうしばらくお待ちください。

■MAMISの登録に関してのお問い合わせ先■【医師会会員情報システム運営事務局】

inquiry@mamis.med.or.jp
0120-110-030 平日 10:00～18:00 土日祝、年末年始を除く平日
お問い合わせフォーム<https://mamis.med.or.jp/contact/>



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。



■ 10月開催

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
10月3日(金) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 衛生管理者の実務研修 1.衛生管理者に求められる役割 2.職場巡視ポイントと衛生措置の実際 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 代表 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】 ◆ 衛生管理者の役割と責任を明確にし、産業医や経営層との連携方法を学びます。さらに、労働衛生教育の進め方を理解し、職場の健康と安全を支えるための実践力を身につけましょう。 ◆ 職場巡視の重要性と具体的な進め方を学び、リスク低減につなげる実践的なアプローチを習得します。記録・報告のポイントや、最新の安全衛生法令の改正情報も解説します。	会場 20名 Web 20名
10月6日(月) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 治療と仕事の両立支援(メンタル不調者編:うつ病・適応障害) 1.治療と仕事を両立！職場でできる支援と実践事例 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】 2.復職を全力サポート！リワーク支援と職場でのフォローアップ 講師:岩手障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー 玉井 剛史 ◆ メンタル不調者の復職支援や就労継続のポイントを事例とともに解説。治療と仕事を両立できる職場づくりの工夫を学び、社員が安心して働ける環境を整えましょう。 ◆ 障害者職業センターで豊富な実績を持つ専門カウンセラーが、リワーク支援の活用法やジョブコーチによる復職後のフォローアップについて解説。職場でできる支援策を学び、円滑な復職をサポートしましょう。	会場 20名 Web 20名
10月20日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	相談対応スキルアップ研修 「傾聴 その1」(3回シリーズ 1回目) ★初心者のための相談対応スキルアップ研修 ～傾聴スキルを学ぶ～ 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】 ◆ メンタルヘルス対策担当者向けの基礎的な研修で、3回シリーズの1回目の研修です。3回連続でのご参加をお勧めします。研修は、人事労務担当、衛生管理者、上司として、部下や社員の悩みを受け止められる「良い聞き手」となるための基本的な傾聴スキルを、ロールプレイ方式を取り入れた実践的な内容で行います。傾聴は、管理職等部下を持つ方には必須のスキルで、話を聴くときに重要なことは、先入観を持たないで「本気で聴く」ということです。傾聴を実践するためには、知識を基にしたスキルが必要ですが、多くの方は、自らの経験を基に自己流で対応されているのではないのでしょうか？傾聴スキルを学ぶことができる貴重な研修会ですので、「傾聴の方法や注意点を学びたい方」、「初めて部下を持つ管理職」、「事業主」等幅広い方のご参加をお待ちしています。	会場 20名 Web 20名
10月28日(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 働きやすい職場づくり 1.いわゆるZ世代との付き合い方 ～価値観を理解し、円滑な職場コミュニケーションを築く～ 講師:産業保健相談員 田鎖 愛理 【岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座講師、精神保健指定医、労働衛生コンサルタント、 第1種作業環境測定士、認定産業医】 2.働きやすい職場づくり ～ストレスチェックを活かした環境改善～ 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】 ◆ Z世代の特徴や価値観を知り、職場での受け入れや育成のポイントを解説。世代間ギャップによる課題を整理し、スムーズなコミュニケーションの方法を学びます。Z世代とのより良い関係構築に役立つ実践的な内容です。 ◆ ストレスチェック制度を職場環境の改善につなげるための実践的な方法を学びます。健康的な職場づくりに必要な視点や、生活習慣とメンタルヘルスの関係を踏まえ、職場全体で取り組む環境整備のポイントを解説します。	会場 20名 Web 20名

■ 1 1 月開催

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
11月7日(金) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 作業環境測定を活用・化学物質リスクアセスメント実演 1. 作業環境測定を活用し、職場の安全衛生管理を強化！ 2. CREATE-SIMPLEで学ぶ！化学物質リスクアセスメント実践 (※CREATE-SIMPLEファイルをダウンロードしたPCを持参していただきます。) 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、 日測協認定オキュパイショナルハイジニスト】 ◆ ベテランの作業環境測定士を講師に、測定結果の正しい読み解き方と活用法を解説します。作業環境の改善事例を交えながら、職場のリスク低減対策と安全衛生管理の実践のポイントを学びます。 ◆ 化学物質リスクアセスメントの実践的手法を、CREATE-SIMPLEを用いて演習形式で学習。職場のリスクを適切に評価し、安全対策につなげるためのスキルを身につけます。 パソコンを使用し、CREATE-SIMPLEによるリスクアセスメントを体験できますので、実施方法に不安をお持ちの方やCREATE-SIMPLEを使用したことが無い方等、幅広い皆様のご参加をお待ちしております。	会場 20名
11月10日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	相談対応スキルアップ研修 傾聴 その2 (3回シリーズ 2回目) ★初心者のための相談対応スキルアップ研修 ～傾聴スキルを学ぶ～ 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】 ◆ メンタルヘルス対策担当者向けの基礎的な研修で、聴き手の役割を担う方が良い聴き手となるためのスキルを3回シリーズで基礎から学べる研修です。3回連続でのご参加をお勧めします。 傾聴の目的、期待できる効果、スキル(応答方法、質問技法、要約技法、積極技法など)について学び、さらにロールプレイを通し、聴き手側、相談者側の立場を体験しながら具体的・実践的な傾聴技法を学べます。	会場 20名 Web 20名
11月26日(水) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 事例検討で学ぶ復職支援 その1 「こんなときどうする」 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】 ◆ 対応が難しい復職支援のケースについてグループで検討し、実践的な支援スキルを習得。休業中の適切な関わり方や主治医との連携のポイントを学び、円滑な復職支援を目指します。 多くの事業場では、担当者が一人でメンタルヘルス不調者への対応や復職支援に関する悩みを抱えています。同じような悩み(事例)について、参加者同士でグループ討議をしながら、具体的な対策を学べる研修です。お悩みの解決、解決のヒントになることが期待できる研修ですので、多くの皆様のお申込みをお待ちしております。	会場 20名

■ 1 2 月開催

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
12月8日(月) 13:30～16:30 盛岡 アイーナ8階 802会議室	相談対応スキルアップ研修 「傾聴 その3」(3回シリーズ 3回目) ★初心者のための相談対応スキルアップ研修 ～傾聴スキルを学ぶ～ 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】	会場 20名 Web 20名

日時・場所	研修テーマ・実施内容	定員
12月12日(金) 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【交流会】 メンタルヘルス不調者の治療と仕事の両立支援 (実務に必要な制度の活用～事例紹介～/交流会) 1・講義:医療機関におけるリワーク支援プログラム、事例紹介、事例対応のポイント 講師:未来の風せいわ病院 これからの暮らし支援部 社会復帰支援室 看護師 久保田 嘉子 ・講義:両立支援の進め方について 講師:岩手産業保健総合支援センター 産業保健専門職 萩野 とも子【保健師】 2.交流会:グループワーク、情報交換	会場 20名
12月16日(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 女性の健康課題の向上について(人事労務担当者向け) 1.女性の健康を職場で支える！PMS・更年期への理解と実践サポート 講師:岩手医科大学産婦人科 助教 川村 英恵 先生 2.女性がいそいそ働ける職場づくり ～人事労務担当者のための実践セミナー～ 講師:産業保健相談員 神田 永子 【社会保険労務士、神田社会保険労務士事務所 所長】	会場 20名 Web 20名
認定産業医限定 12月20日(土) 14:30～16:30 盛岡 マリオス18階 188会議室	産業医研修 ※岩手県内在住、または、県内就労の方限定 【健康診断】 ※医師会会員情報システム(MAMIS)の登録完了の方 1.リスクアセスメント対象物健康診断(化学物質)について 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.定期健康診断の有所見者に対する就業制限 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】 ※【日本医師会認定産業医研修(生涯・更新)2単位】	会場 40名
12月23日(火) 13:30～16:00 盛岡 アイーナ8階 802会議室	労働衛生対策・メンタルヘルス対策研修 ストレスチェックの高ストレス者に対する対応 1.高ストレス者への対応～早期発見と適切なサポート～ 2.職場の相談窓口強化！ 事業場におけるメンタルヘルス相談対応 講師:産業保健相談員 田鎖 愛理 【岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座講師、精神保健指定医、 労働衛生コンサルタント、第1種作業環境測定士、認定産業医】	会場 20名 Web 20名



これまでの研修会の様子です





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。
（※講師資料の著作権等により、二次使用を防ぐため）
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。

相談対応スキルアップ研修会 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。

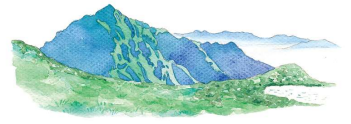


【地域産業保健センター 一覧】

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 気仙医師会館内	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 0195-23-6685	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

ブレンナー峠を越えて

(嗜好と健康の分別とバランス)



産業保健相談員 田村 浩一(労働衛生工学)
【労働衛生コンサルタント、第1種作業環境測定士】

四半世紀前の思い出が、この季節になると心をかすめる。水色と白のストライプ。楽団の入場。演奏と唱和が始まり歓喜は最高潮。“♪Ein Prosit, Ein Prosit”。10月の第1日曜日を最終として2週間続く“OKTOBER-FEST”。巨人たちに混じった小人がマグを6杯。安全な街に帰路の記憶も薄らぐ至福のひとつときだったが、既に霧が立ち込め肌寒く、ビールには少し残念な季節になっていた。暫く滞在し晴天を待ちたいところではあったが、連れは「25年に一度、聖なる扉が開く年」と、限られた日程の中でバチカン行きを譲らなかった。

ローマまでの旅は、早朝のミュンヘン中央駅から約12時間。コンパートメント席の車窓は、またしても霧。旧市街から郊外へ、田園風景も曇り空。列車と時が静かに進み流れる。インスブルックを過ぎ、峠の駅で交流・直流切替の小休止。Brenner(ブレンナー)、Brennero(ブレンネッロ)、二つの駅名が併記されるオーストリア-イタリア国境である。来し方は鉛色の、行く先南方には、ゲータが憧れイタリア紀行に表したという、地中海まで抜けるかのようなコバルトの光が広がる。南チロールを下りベローナへ。日もとっぷり暮れた頃ローマテルミニ駅に到着。

翌朝、これぞ天空ローマの青。その天からのご褒美か、ホテルの一階には“水色と白のバイエルン-ストライプ“Löwenbräu”。ミュンヘンから列車直送で届く樽生だ。サン・ピエトロ訪問後の昼下がり、早速ここで“Ein Prosit”。人生屈指の喉越しに確信を得る。美味しいビールの条件は、①ビール自体の出来栄えと状態、②飲む場所と時の天候、③体調(できれば良い仕事を成し終え、一汗かいた後)。3つ整うことが最良。これに違いないと。

思えば地球を飲み歩いたものだ。サウナ上がりのLapin Kulta/フィンランド、砂漠の黄昏でCeltia/チュニジア。甲乙つけがたい。生涯で一番美味しいと感じた一杯は、真夏のヴァーツラフ広場の露店で紙コップの立ち飲みPilsner Urquell/チェコ。水より安く、1杯¥80くらいだった。

この「渇きの潤し方」が、長年に渡り脱水を助長し、私の腎機能低下の伏線になったのかも知れない。当時は健康診断の結果にe-GFRの表記もなかったが、産業医からは「衛生管理者ならば自重せよ」とお叱りをいただく。職場巡視に熱心な先生だった。

さても単なる呑兵衛親父が「嗜好」、「人生の質」だのと己を正当化するのは見苦しく、立場上もアルコールがIARC発がん性分類グループ1であることを完全無視する訳にもいかず。ストイックに健康に拘るか、今楽しく生きることを至上とするか。連載寄稿や資料提出の締切が迫れば、心の矛盾は激化するも、晩酌抜きでパソコンに向かう日々へと変わらざるを得ない。そして一区切り節目のご褒美に、馴染みの店で少々嗜む。結果、肝機能については数値も落ち着いてきた。私の「弁証法=アウフヘーベン(止揚)」である。“正当化”に懲りていない。

ところでクラフトビールでお馴染みのWeissbier(ヴァイスビア)。バイエルン典型的のスタイルで私の一押しだが、この製法には、常温から高温で活発に働く上面発酵酵母が使われる。発酵中の酵母は炭酸ガスと共に浮上し、麦汁の上に酵母層を形成する。これが本当の「アウフヘーベン(auf-heben:上に-持ち上げる)」である(=オチ)。ヘーゲルもビールの聖地(修道院ビールの発祥)ヴュルテンベルクの生まれと聞く。

