

2009.7 第2号

産業医・産業看護職・衛生管理者等の産業保健関係者の活動を支援します。

産業保健

こうちさんぽ ニュース

新相談員のご紹介・相談員勤務表	1頁
トピックス	2頁
労働衛生工学シリーズ	3頁
産業医学研修会・産業保健セミナーのご案内	6頁
母性健康管理研修会のご案内	8頁
産業医等に対するメンタルヘルス対策及び 過重労働による健康障害防止対策に係る研修のご案内	8頁
精神科医等に対する産業保健に関する研修のご案内	9頁
助成金のご案内	9頁
メンタルヘルス対策支援センターについて	10頁
産業医学研修会・産業保健セミナー等受講申込書	11頁
こうちさんぽメールマガジン配信申し込み票	12頁



独立行政法人労働者健康福祉機構

高知産業保健推進センター

一 新相談員のご紹介

基幹相談員（保健指導担当）

氏 名：小澤 若菜（オザワ ワカナ）

委嘱年月日：平成21年5月1日

所 属：県立高知女子大学看護学研究科修士課程

相 談 日：第四月曜日

四月から基幹相談員として、産業保健推進センターで活動することとなりました。保健指導に関して、色々ご相談いただければと思います。

私は、保健師として企業の健康保険組合で働く人の健康づくりを支援してきました。具体的には、定期健康診断の企画・実施・評価を行いながら、働く人の生活に沿った保健指導や健康教育を行うといった取り組みです。主に、生活習慣病や、タバコに関する活動を活動の基盤としております。働く人が自分の健康について振り返り、気づきを促すことのできる場に保健指導がなるよう、一緒に考えていきますので、どうかよろしくをお願いします。

二 相談員勤務表

産業保健相談員勤務表

平成21年7月1日現在

	月	火	水	木	金
第一			坪崎 (産業医学) 榎本 (メンヘル)		影山 (メンヘル)
第二			坪崎 (産業医学) 下寺(注1) (メンヘル)		町田 (産業医学) 影山 (メンヘル)
第三		森木 (産業医学)	榎本 (メンヘル)	労働衛生工学 担当(注2)	伊藤 (メンヘル)
第四	小澤 (保健指導) 町田 (メンヘル)	菅沼 (産業医学)	影山 (メンヘル)		町田 (メンヘル)

1 相談時間は、13:00~17:00です。(注1)については9:00~12:00です。

2 (注2)の労働衛生工学に関しては、門田・中西の2名でローテーションしています。

三 トピックス

... ●

トピックス その1

事業場訪問による「産業医学研修会」を開催

平成21年5月28日(木)、高知市布師田の(株)太陽の本社工場において「事業場訪問による職場巡視」をテーマとする「産業医学研修会」を開催しました。

当日は(株)太陽本社のご協力の下、最初に事業場概要説明、職場巡視時の留意事項とアクションチェックリストの活用等の説明後、実践的な職場巡視研修に入りました。職場巡視では騒音計・照度計による測定実演のほか、巡視ポイント等をデジタルカメラで撮影し、巡視後の班別ディスカッションに反映しました。班別ディスカッションではアクションチェックリストを基に改善事項、推奨事項等について討議を行い、その結果を発表



しました。受講者からは「実践的な研修で職場巡視の要点を理解できた」、「このような現場に入ったことは初めてでとても良かった」というご意見と有益な研修という評価をいただきました。

トピックス その2

幡多地区で「産業保健セミナー」を開催

平成21年6月10日(水)、四万十市の高知はたJ A会館において、全国安全週間準備期間説明会(主催:四万十労働基準協会・四万十労働基準監督署)の特別講演として「産業保健セミナー」を開催しました。

当日は事業主、安全・衛生管理者、労務担当者など52名の参加の下、当センター相談員(元高知労働基準監督署長)の樋口悠紀夫氏から「労働安全衛生管理とリスクアセスメント」と題して、「労働衛生管理の中核となる事項について基本的な考え方とキーワードの解説」と「リスクへの対応の考え方と具体的な活動」などについて講演が行われました。

本年度、当センターでは産業保健セミナーを毎



月2~3回程度、分野別にテーマを変え開催しております。また、セミナーでは各テーマについて日頃業務で感じておられる疑問や職場の課題等に対する質問などについても歓迎します。皆様のご参加をお待ちしております。

事務所の空気環境の点検について

労働衛生工学担当相談員 門田 義彦

事務をとっている事務室にも、工場などと同じように、作業環境の基準が「事務所衛生基準規則」によって定められています。これから夏場などは、冷房などで体調不良を訴える方が出てきます。快適な職場を維持するため、事務室の空気環境を点検することをおすすめします。ここでは、事務室の空気環境の基準について解説します。

1. 事務所衛生基準規則

事務室は、すべて「事務所衛生基準規則」（以下事務所則といえます）の適用を受けます。さらに、「特定建築物」（延べ床面積 3000 m²以上の大規模な事務所や店舗等などの入ったビルや 8000 m²以上の学校等）で事務所のあるものについては、事務所則とビル管法（建築物における衛生的環境の確保に関する法律）の両方の適用を受けます。

このうち、事務所則の空気環境に関する基準については、以下のようなものがあります。

一般的な空気環境

すべての事務所の空気環境は、次の基準を満足しなければいけません。

室内空気環境基準	一酸化炭素	50ppm 以下とすること
	二酸化炭素	0.5%以下とすること
温 度	10 以下のとき	暖房等の措置を行うこと
	冷房実施のとき	外気温より著しく低くしないこと(外気温との差は 7 以下とする)
ホルムアルデヒド	使用開始後、最初の 6 月から 9 月までに 1 回、測定すること	0.1 mg / m ³

ホルムアルデヒドは、問題となっているシックハウス病などの原因物質であると考えられることから、平成 16 年に新たに、事務所則にこわえられました。ホルムアルデヒドは、新築や改装、模様替えのあと、周囲の気温が高くなる夏期に、建材や壁紙などから、部屋の空気を汚染します。このため、建築や大規模な改修や模様替えをし、使用を開始した後、最初の 6 月から 9 月までに 1 回、測定することが義務づけられています。

空気調和設備や機械空調設備を備えている室

空気調和設備とは、外気を取り入れて、浄化して、温度、湿度及び流量を調節して供給する設備をいいます。一方で、機械空調設備とは、外気を取り入れて、空気を浄化し、その流量を調節して供給する設備をいいます。これらの設備では、供給する空気や室内の空気を以下の基準に適合するようにしないといけません。なお、以前は、中央管理方式のみが規定されていましたが、改訂されて、すべての空気調和設備と機械空調設備をもった室に適用されますので注意して下さい。ただし、中央管理方式以外の

空気調和設備を備えている部屋の浮遊粉じんについては、当分の間は適用されません。

空気調和設備	供給空気の 清浄度	浮遊粉じん量(10 μm 以下)	0.15mg/m ³ 以下とすること
		一酸化炭素	10ppm 以下とすること
		二酸化炭素	0.1%以下とすること
		ホルムアルデヒド	0.1 mg/m ³ 以下とすること
	室内空気の 基準	気流	0.5m/s 以下とすること
		室温	17 以上 28 以下になるように 努めること
		相対湿度	40%以上 70%以下になるように 努めること
機械換気設備	供給空気の 清浄度	浮遊粉じん	0.15mg/m ³ 以下とすること
		一酸化炭素	10ppm 以下とすること
		二酸化炭素	0.1%以下とすること
		ホルムアルデヒド	0.1 mg/m ³ 以下とすること
	室の気流	0.5m/s 以下とすること	

測定の義務

空気調和設備を備えている建物で、中央管理方式のものは、一酸化炭素、二酸化炭素、室温及び外気温、相対湿度については、2ヶ月に一回測定を実施して、3年間保存しなければなりません。ただし、一定の条件を満たすときは、緩和の措置があります。

なお、中央管理方式とは、建物に供給する空気を機械室などで一元的に管理しているものをいいます。

事務所則では、さらに測定義務のある物質として、すでに述べたとおり、大規模な改修などのあとのホルムアルデヒドを指定しています。

照明

照明については次の規定があります。

照度	精密な作業	300 ルクス以上とすること
	普通の作業	150 ルクス以上とすること
	粗な作業	70 ルクス以上とすること

その他

その他、事務所には、空気調和設備の冷却塔や加湿装置の供給水等について、基準や点検の頻度が決められています。

2. 事務所の作業環境測定

事務所則で基準が定められている各項目の測定位置は、それぞれ以下のとおりです。

一般的な空気環境	一酸化炭素 二酸化炭素 気温 相対湿度 気流	室の通常の使用時間中に、室の中央部の床上75cm以上120cm以下の位置において行なうものとする。
空気調和設備、機械換気設備の供給空気の清浄度	浮遊粉じん 一酸化炭素 二酸化炭素 ホルムアルデヒド	空気の吹出口等
建築、大規模改修後、模様替後	ホルムアルデヒド	室の通常の使用時間中に、当該室の中央部の床上50cm以上150cm以下の位置において行うものとする。

事務所則で基準が定められた項目については、高知産業保健推進センターの貸し出し機器等で測定することができます。

項目	高知産業保健推進センター貸出機器
浮遊粉じん	レーザー粉じん計 LD3K
一酸化炭素・二酸化炭素	北川式真空ガス法採取器(検知管) 一酸化炭素・二酸化炭素測定器 CMCD-11
気温・相対湿度	アスマン通風乾湿計(電動式) デジタル温湿度計 SK-110TRH
気流	熱線式風速計 ISA-78 ISA-80 スモークテスター
ホルムアルデヒド	北川式真空ガス法採取器(検知管) マルチガスファインダーFP-85
照度	ポケット照度計 ANA-F9 デジタル照度計 ANA-F11

働いている事務所の空気環境の基準が守られているかどうか、一度点検をしてみましょう。具体的な機器の使用方法等について、お気軽に高知産業保健センターに問い合わせをして下さい。

五 産業医学研修会・産業保健セミナーのご案内

「平成21年度産業保健研修会のご案内」を発行（4月発行）した日以降に、日程等が決定・変更になったもの（8月～12月開催分）についてお知らせいたします。

1. 産業医学研修会

（1）9月9日（水）14時00～16時00

「新型インフルエンザ対策について」

（取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位）

講師：高知市保健所地域保健課 課長 豊田 誠 氏

会場：高知県医師会館（高知市鷹匠町2-1-36）

厚生労働省の新型インフルエンザ対策が示されています。新型インフルエンザの最近の状況とあわせて解説し、事業所が準備すべき対策とパンデミック時の対応に関する情報を紹介します。

（2）10月24日（土）14時00～16時00

「腰痛予防の職場改善（実地）」

（取得単位：生涯実地2単位 又は 基礎実地2単位）

講師：広島文教女子大学 教授 宇土 博 氏

会場：当センター研修室

腰痛予防の作業管理のポイントの講義のあと、スライドによって事例を提示し、職場改善の具体的な方法について、グループ討議を行います。

（3）11月11日（水）14時00～16時00

「職場の感染症対策」

（取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位）

講師：高知市保健所地域保健課 課長 豊田 誠 氏

会場：当センター研修室

職場からの発生報告の多い感染症について、最近のトピックスや新感染症法による対策の考え方も踏まえて、対応のあり方について解説します。

（4）12月12日（土）14時00～16時00

「職場の筋骨格系負担評価のための手法について」

（取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位）

講師：東京都立科学技術大学 教授 瀬尾 明彦 氏

会場：当センター研修室

生産現場での腰痛や上肢障害の対策においては、身体の負担度を数値化して評価し、職場改善を推進する手法が利用されています。本研修では、その手法の仕組みと使用法について解説します。

2. 産業保健セミナー（会場：当センター研修室）

(1) 8月20日(木)14時00～16時00

「歯周病と生活習慣病」

(取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位)

講師：当センター相談員 野村 圭介 氏

(高知県歯科医師会 常務理事、のむら歯科 院長)

歯周病は、症状の進行が見えにくく、気がつくと重症化しており「沈黙の病気」と呼ばれています。近年の研究では、口の中の繁殖した細菌が血管を通じてさまざまな臓器に到達し、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病や早産とも関係していることがわかってきました。歯周病が糖尿病や心筋梗塞そして動脈硬化・メタボリックシンドロームとどう関わっているのかをお話したいと思います。

(2) 10月13日(火)14時00～15時30

「生活習慣病」

講師：当センター相談員 森岡 茂治 氏

(介護老人保健施設シルバーマリン 医師)

(3) 10月23日(金)14時00～15時30

「ウォーキングの基本と効果 ～自分にあったウォーキングを見つけましょう～」

講師：(財)高知県総合保健協会検査業務課 課長 井上 豊 氏

ウォーキングは気軽にできる運動です。軽い運動ができる服装・靴で参加していただき、体験・学習してみましょう。

(4) 10月 日()14時00～16時00

「精神疾患とその対応(1)」(仮のテーマ)

(取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位)

講師：当センター相談員 宮崎 洋一 氏(近森病院第二分院 副院長)

(5) 11月5日(木)14時00～16時00

「職場における喫煙対策」

(取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位)

講師：当センター相談員 久保田 聡美 氏(近森病院 総看護師長)

(6) 11月20日(金)13時30～15時30

「新しいうつ病と古いうつ病」

(取得単位：基礎後期2単位 又は 生涯専門2単位)

講師：メンタルヘルス担当相談員 伊藤 高 氏

社会構造が変化する中、メンタルヘルス関連疾患にもその影響が見られるようになってきました。特にうつ病に関しては、以前の概念とは違ったタイプの患者さんが増えてきています。そのため、事業所側の対応もこれまでのものとは違ったことが望まれるようになってきました。新旧の

タイプを比較して、もう一度うつ病に関して考えてみたいと思います。

(7) 11月26日(木)14時00～15時30

「ヘルシーカンパニーの実現を目指す、定期健康診断の活用方法」

講師：保健指導担当相談員 小澤 若菜 氏

定期健康診断の結果を分析し、効果的な生活習慣病予防に向けての戦略的な広報活動と事業場の特性にあった保健指導・健康教育について紹介します。

六 母性健康管理研修会（厚生労働省委託事業）

... .

日 時 平成21年11月18日(水) 13:30～17:00
会 場 高知共済会館
(高知市本町5-3-20)
内 容 管内の働く女性の現状・男女雇用機会均等法における母性健康管理の措置・
労働基準法における母性保護規定
母子保健の理念(母子保健法)・妊娠中の症状等に対応する医学的措置
職場における妊産婦の健康管理と産業医等産業保健スタッフ等の役割
(取得単位：基礎後期3単位 又は 生涯更新1単位 及び 生涯専門2単位)
講 師 高知労働局雇用均等室 室長 藤田 恭子 氏
高知労働局母性健康管理指導医・
高知赤十字病院診療部長・第一産婦人科部長 乾 泰延 氏
愛媛労災病院 副院長 宮内 文久 氏
定 員 100人

七 産業医等に対するメンタルヘルス対策及び過重労働による健康障害防止対策に係る研修のご案内 (厚生労働省委託事業)

... .

日 時 平成21年10月10日(土) 13:30～17:00
対象者 産業医等労働者の健康管理・面接指導等に携わる医師
会 場 オリентホテル高知
(高知市升形5-37)
内 容 メンタルヘルス対策
過重労働による健康障害防止対策
長時間労働者に対する医師による面接指導等の手法
(取得単位：基礎後期3.5単位 又は 生涯更新3.5単位)
講 師 メンタルヘルス担当相談員 下寺 信次 氏
産業医学担当相談員 坪崎 英治 氏
定 員 50人

八 精神科医等に対する 産業保健に関する研修のご案内（厚生労働省委託事業）

... .

日時 平成21年10月10日（土）14：00～17：00
対象者 精神科医等
会場 オリентホテル高知
（高知市升形5 - 37）
内容 産業保健概論、メンタルヘルス対策及び過重労働による健康障害防止対策
メンタルヘルス対策の事例検討
（取得単位：基礎後期3単位 又は 生涯専門3単位）
講師 当センター所長 大原 啓志 氏
メンタルヘルス担当相談員 伊藤 高 氏
定員 10人

九 助成金のご案内

... .

1. 小規模事業場産業保健活動支援促進助成金

（1）労働者数50人未満の小規模事業場の事業者が、他の事業者と共同（申請は単独の事業場で可能）して産業医の要件を備えた医師を選任・契約し、職場巡視、健康診断の結果に基づく保健指導、長時間労働者への面接指導、健康教育、健康相談等の産業保健活動を実施した場合、その費用の一部を3年間にわたって助成する制度です。

（2）産業医を選任すると、以下のようなメリットがあります。

ア．産業医の活動により、

（ア）職場巡視による作業環境の改善

（イ）健康診断結果に基づく適切なアドバイスによる健康管理

（ウ）長時間労働者への面接指導による健康障害防止対策

等が進展します。

イ．これらの結果、

（ア）健康に対する意識が向上

（イ）職場の快適感が向上

（ウ）健康診断受診率が向上

（エ）生活習慣病関係因子が改善

等の効果が期待できます。

（3）助成金支給額

ア．産業医による産業保健活動1回当たり21,500円

イ．各年度最高4回

ウ．21,500円×4回＝86,000円が上限です。

(4) 受付期間

受付期限は7月末(登録初年度)までです。
お早めにお申込ください。

2. 自発的健康診断受診支援助成金

深夜業(午後10時から午前5時)に従事した方(勤務した時間の一部が深夜時間帯にかかる方も含まれます。)が、事業主の行う定期健康診断以外に労働者個人の意思で健康診断(人間ドックも可)を受けた場合に、健康診断に要した費用の3/4に相当する額(上限7,500円)が助成されます。

助成金支給対象者

- (1) 常時使用される労働者(1週間の労働時間が通常の労働者の所定労働時間数の3/4以上の方も含まれます)
- (2) 自発的健康診断を受診する日前6ヶ月の間に1ヶ月当たり4回以上(過去6ヶ月で合計24回以上)深夜業に従事した方
- (3) 今年度にこの助成金の支給を受けたことがない方

- 1 深夜業とは、午後10時から翌日の午前5時までの間における業務をいいます。勤務時間の一部でも午後10時から午前5時までの時間帯にかかる場合は「深夜の業務」があるとし、交替制等の勤務の形態は問いません。
- 2 国の直営事業、官公署の事業等の労働保険非加入事業場に係る労働者は対象となりません。
- 3 法令に基づく定期健康診断に置き換えることはできません。

十 メンタルヘルス対策支援センターについて(厚生労働省委託事業)

... .

働く人の健康を支援するため、「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」が平成20年度からスタートしました。当センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を開設し、「メンタルヘルス対策促進員」が皆様の職場をお訪ねします。

この事業は、メンタルヘルス対策への助言、相談機関の利用促進、職場でのメンタルヘルスケア向上を目的としています。従業員の心の健康対策への取り組み方法が分からないという経営トップのみならず、メンタルヘルス対策支援センター・メンタルヘルス対策促進員をご利用ください。

下記の【お問合わせ先】のTEL・FAX及びEメールは、メンタルヘルス対策支援センター専用番号です。お気軽にお問合わせ下さい。

【お問合わせ先】

メンタルヘルス対策支援センター(高知産業保健推進センター内)
〒780-0870 高知市本町4丁目2番40号 ニッセイ高知ビル4階
TEL・FAX: 088-855-3061
Eメール: mental@kochisanpo.jp

産業医学研修会・産業保健セミナー等 受講申込書

ご希望の方 で囲んでください

高知産業保健推進センター あて(Fax 088 - 826 - 6151)

次のとおり申し込みます。

受講希望研修会・セミナー等

番号	開催日	テーマ	センター受付番号 (センター記入欄)
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		
	平成 年 月 日		

申込者(受講者)に関する事項

該当する項目をご記入下さい。 にはチェックをいれて下さい。

事業場名			
業 種			
所 在 地	〒 -		
連絡先 電話番号	(職場 個人) - -	Fax	(職場 個人) - -
E - mail	(職場 個人)		
所属部署		職名	
職 種	産業医 事業主 保健師 看護師 衛生管理者・推進者 労務管理担当者 産業保健機関 その他		
受講者氏名	ふりがな		

以降は、**産業医学研修会を申込みの方のみ記入**をお願いします。

産業医認定番号		資格更新期限	平成 年 月
産業医学研修会受講票送付先 (事業場への送付を希望される方は、同上とご記載下さい。)	〒 -		

センター仮受付印

_____ 殿

お申し込み頂きました**産業医学研修会・産業保健セミナー等**の件につきまして、
 参加を受付しました。
 (産業医学研修会を申込の方には、後日受講票を送付いたします。)
 定員を越えている為、受付できません。
 恐れ入りますが、またの機会にお願い致します。

〔 当受講申込書に記載いただいた個人情報、受講票の送付、アンケート調査、各種お知らせ等に利用させていただき、当センターが実施する産業保健推進に関する事意外には使用いたしません。 〕

こうちさんぽメールマガジンを是非ご活用下さい！

当センターでは、法令改正等の最新情報や研修・セミナー等の開催案内などを原則毎月1日にメールマガジンにて情報提供を無料で行っています。定期的なチェックの機会として是非ご活用ください。配信をご希望の方は下記の「こうちさんぽメールマガジン配信申し込み票」にて、FAX又はEメールでご連絡くださいますようお願いいたします。

----- 切り取り線 -----

こうちさんぽメールマガジン配信申し込み票

高知産業保健推進センター 殿

平成 年 月 日

氏 名 (ふりがな)	()	電 話 番 号 (勤務先電話番号)	
勤 務 先 名			
住 所 (勤務先所在地)	〒 ()		
職 種 (いずれかに 印を)	事業主、産業医、一般医師、産業看護職、衛生管理者、安全衛生推進者、 労務担当者、労働者、その他()		
Eメールアドレス			
F A X 番 号 (FAX希望者記載)			

独立行政法人労働者健康福祉機構 高知産業保健推進センター
〒780-0870 高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル4階
TEL : 088-826-6155 / FAX : 088-826-6151
ホームページ : <http://www.kochisanpo.jp/>
Eメール : info@kochisanpo.jp

当申し込み票に記載いただいた個人情報は、メールマガジンの配信、アンケート調査、各種お知らせ等に利用させていただき、当センターが実施する産業保健推進に関する以外には使用いたしません。