
佐賀産業保健推進連絡事務所「かささぎ」メール・マガジン

2012年6月 第50号

【目次】

1. トピックス
 2. お知らせ
 3. 産業保健相談員のコーナー
 4. 研修会のご案内
 5. 産業保健関係情報
-

1. トピックス

◇平成24年の職場における熱中症予防対策の重点的な実施について

暑い日は作業計画の見直しを！

～昨年の傾向や今夏の節電計画に基づいた平成24年の職場での取り組み～

平成24年5月18日に、厚生労働省より「平成24年の職場における熱中症予防対策の重点的な実施についての概要」が公表されました。

http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/h24_nettyuuchou.html

2. お知らせ

◆中央労働災害防止協会「今日から役立つ安全衛生活動体験セミナー」ご案内

中央労働災害防止協会主催による、安全衛生活動の基本的な手法について実践的に学びたい方のための「今日から役立つ安全衛生活動体験セミナー」が、全国7ブロックで計8回開催されます。

http://sanpo41.jp/public/_upload/type010_1_2/file/file_13387908855.pdf

◆メンタルヘルス対策促進員の増員について

当連絡事務所内のメンタルヘルス対策支援センターに、6月1日より新たに森永正勝促進員（産業カウンセラー）が加わりました。現在5名のメンタルヘル

大切です。満腹中枢が作動されやすく、少量で満足が得られます。歯応えがある、かきがある、かまないと食べにくい食品を上手にとることもポイントです。低エネルギーのコンニャクやきのこ、海藻も活用しましょう。また、体脂肪がつきにくい油も市販されています。肥満が気になる、肥満気味の方は使ってみてもよいかもしれませんが、ただ、脂肪がつきにくい体になるわけではなく、食べ過ぎれば太るということです。肥満を自覚し食習慣を改善して健康を気遣うといった健康行動はとても大切です。効果的なダイエット方法に近道はありません。食べ過ぎずに体を動かし生活習慣を改めることです。

2) 負荷が軽い筋力トレーニングでも効果あり

筋肉に適度な負荷をかけて行うウエートトレーニングには、低下している筋力を回復させる効果があります。筋力は20～30歳代をピークに、日常の活動量が少ない人ほど低下していき筋力の低下は特に下半身に起こりやすく、関節痛の原因になるほか、転倒を招く危険性もまねきます。ウエートトレーニングを続ければ自分の体をしっかり支えられるようにもなります。重い負荷をかけたウエートトレーニングと負荷をかけない軽めのウエートトレーニングの効果はほぼ同じであるといわれています。

ウエートトレーニングを行う場合は、筋肉に適度な疲労をもたせることがポイントです。腰や関節にトラブルを抱える中高年にとって、この研究結果は朗報です。過度のウエートトレーニングにより体を痛めるリスクを避けつつ、ウエートトレーニング効果が得られます。

～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

4. 研修会のご案内

◆平成24年度 産業医研修会(6月・7月)のご案内

研修会番号【4】

(講演)

- 1 日時 平成24年6月28日(木) 18:30～20:30
- 2 会場 アバンセ 4階 **第5研修室**(佐賀市天神3丁目2-11)
※都合により第2研修室(A)より変更となりました!
- 3 単位 認定医:生涯研修の専門研修(7) 作業管理 2単位
- 4 テーマ「騒音の基礎と対策法」

- 5 講師 佐賀大学工学部 教授 瀬戸口俊明 先生
- 6 定員 30名

研修会番号【5】

(講演)

- 1 日時 平成24年7月5日(木) 18:30~20:30
- 2 会場 アバンセ 4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)
- 3 単位 認定医:生涯研修の専門研修(10) その他 2単位
- 4 テーマ「産業医のスキルアップ(産業衛生専攻医試験の傾向と対策)」
- 5 講師 久留米大学医学部 教授 石竹達也 先生
- 6 定員 30名

※研修会場が開催日によって異なりますので、ご注意ください。

※受講を希望される場合は、所定の申込書類(メール又はFAX)にて事前の申込みをお願いいたします。

※詳しくはこちらから↓↓↓

<http://sanpo41.jp//index.php?id=21>

たくさんのご参加お待ちしております。

(8月以降の開催日程についてはホームページに掲載しています。)

～産業医資格取得受講ご希望の皆様へのお知らせ～

平成22年4月1日より、産業保健推進センター(連絡事務所)にて基礎研修を実施することができなくなり、生涯研修のみの開催となりました。

当連絡事務所の本部となる労働者健康福祉機構の通知によるものですので、ご容赦いただきますようお願い申し上げます。

◆平成24年度 産業保健研修会(6月・7月)のご案内

研修番号【2】

- 日時 平成24年6月22日(金) 14:00~16:00
- 会場 アバンセ 4階 第2研修室(A) (佐賀市天神3丁目2-11)
- テーマ「アーク溶接のリスクアセスメントのすすめ方」
- 講師 高倉敏行 先生

定員 30名

研修番号【3】

日時 平成24年7月13日(金) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1F研修室 (佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

テーマ「メンタルヘルス問題への支援～公的機関との連携～」

講師 彌富美奈子 先生

定員 30名

研修番号【4】

日時 平成24年7月9日(月) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1F研修室 (佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

テーマ「職場のメンタルヘルス対策①不調者への支援」

講師 真崎康子 先生

定員 30名

研修番号【5】

日時 平成24年7月10日(火) 14:00~16:00

会場 アバンセ 4階 第4研修室 (佐賀市天神3丁目2-11)

テーマ「健康配慮義務」

講師 市場正良 先生

定員 30名

研修番号【6】

日時 平成24年7月23日(月) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1F研修室 (佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

テーマ「職場のメンタルヘルス対策②職場復帰への支援」

講師 真崎康子 先生

定員 30名

研修番号【7】

日時 平成24年7月31日(火) 14:00~16:00

会場 メートプラザ佐賀 1F研修室 (佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)

テーマ「喫煙対策と健康管理」

講師 後藤英之 先生

定員 30名

※研修会場が開催日によって異なりますので、ご注意ください。

※受講を希望される場合は、所定の申込書類（メール又はFAX）にて事前の申込みをお願いいたします。

※詳しくはこちらから↓↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=22>

たくさんのご参加お待ちしております。

（8月以降の開催日程についてはホームページに掲載しています。）

～．

5. 産業保健関係情報

《関係法令改正等》

▽平成24年5月9日に労働安全衛生法第28条第1項の規定に基づく「建築物等の解体等の作業での労働者の石綿ばく露防止に関する技術上の指針」が公表されました。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/hourei/dl/kouji120509.pdf>

《関係通達等》

▽平成24年5月11日に小宮山洋子厚生労働大臣はバス事業者団体にバス運転者の労働時間管理等の徹底を要請しました。また同日付けで、厚生労働省労働基準局長より、都道府県労働局長あてに同趣旨の要請を都道府県バス協会等に対して行うよう通達が発出されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002a811.html>

▽平成24年5月21日に厚生労働省より、印刷業界団体及び各都道府県労働局長に対し、化学物質による健康障害防止対策の適切な実施について要請が出されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002az1u.html>

《その他》

▽平成 24 年 5 月 25 日に厚生労働省より「平成 23 年における死亡災害・重大災害発生状況等について」が公表されました。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002bbbw.html>

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ご相談・ご質問をお待ちしています！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

佐賀産業保健推進連絡事務所では、産業医や事業所の労務管理者等の方が産業保健活動を実践する上での様々な問題に関するご相談・ご質問を窓口（予約面談）・電話・Eメール等で受け付けています。各専門分野の産業保健相談員を中心に対応し、解決方法を助言させていただきます。ご相談は無料ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

【担当分野・相談例】

産業医学：●健康診断の事後措置●職業性疾病の予防対策●職場巡視の方法

労働衛生工学：●作業環境の維持管理と改善の方法●測定機器の扱い方

メンタルヘルス：●職場におけるメンタルヘルスの進め方

労働衛生関係法令：●関係法令の解釈

カウンセリング：●職場における指導●相談の進め方

保健指導：●勤務形態や生活習慣病に配慮した生活指導の仕方

※各専門分野の相談員名簿についてはこちら↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=7>

★★★★★★★★★★

講師斡旋のご案内

★★★★★★★★★★

佐賀産業保健推進連絡事務所では、産業保健に関する研修等を希望される事業所に対し、講師の斡旋（紹介）を行っています。

当連絡事務所から各専門分野の産業保健相談員を講師として斡旋（紹介）し、謝金等については各事業所にて講師と直接交渉の上、ご負担いただきます。

講師の斡旋を希望される場合は、「講師斡旋申込書」に必要事項をご記入の上、

当連絡事務所へお申し込み下さい。

※「講師斡旋申込書」はこちらからダウンロードできます。↓↓

<http://sanpo41.jp/index.php?id=15>

〇〇〇

独立行政法人 労働者健康福祉機構

佐賀産業保健推進連絡事務所

〒840-0816

佐賀市駅南本町 6-4 佐賀中央第一生命ビル 10 階

T E L 0952-41-1888 F A X 0952-41-1887

ホームページ <http://sanpo41.jp>

E メール sanpo41@mtg.biglobe.ne.jp

〇〇〇

メルマガ変更・配信中止のご通知は「メールアドレス変更」または「配信中止」と件名にご記載の上、こちらまで sanpo41@mtg.biglobe.ne.jp

【記入例】

件名：メールアドレス変更希望

旧アドレス[]

新アドレス[]