

所長あいさつ

今年度4月から、副所長が交代した。新しい態勢で新しい課題に向かってゆきたい。研修会の充実と相談業務の活発化、そして昨年より始まったストレッチの課題の洗い出しと解決の方向性、これは模索の段階化か。両立支援も緒についたばかりだ。

さて、ストレッチで総合支援センター（長）として日々遭遇していることは高ストレス者の面談である。周知のようにこの制度では50人以下の事業者は努力義務である。しかし大手の企業では、従業員サービスの一環として、健康診断と同様に全国展開する支社や営業所等で遍く実施する。当然高ストレス者が発生する。しかし本社の産業医は遠方までの出張の用意はない。（TV電話による遠隔相談も可能だが、実際にはほとんど行われていない。）かくして



厚労省の通達にそって、当該地域の地域産業保健センターにお願いする。しかし地産保での相談対応の医師がいない。かくして当方に依頼が来る。もちろん予めこのような事態は想定され、その時はどうぞとあってあるので当然の帰結であるが。多くの企業では、高ストレスの面談申し出がほとんどいない現状で（これ自体この制度の根幹を揺るがす問題であるが）、このようなケースは大切な機会なので最大限対応する。さてこうした事例はどこでどのようにカウントされ、評価されるのだろうかあるいはされないのだろうか。ストレッチ制度の課題の一つである。



産業保健相談員から

「メンタルヘルス対策」と 「治療と職業生活の両立支援」活動のご紹介

メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員 矢口敏子

私は、大規模事業所の産業保健スタッフ経験を基に、平成22年からメンタルヘルス対策促進員として活動してきていますが、平成28年からは、治療と職業生活のための両立支援促進員としても活動することになりました。そこで、それぞれの促進員としての活動についてご紹介します。



「メンタルヘルス対策」の支援活動

この対策の目的は「社員の心の健康を守る」ことであり、支援内容は・心の健康づくり計画の策定・管理監督者や若年労働者の教育研修・復職支援プログラムの作成などです。支援にあたっては「社員が健康で安心して元気で働く職場になって欲しい」との考えで臨んでいます。



支援を進めていく中で、会社側から、「・それをやればもうかりますか・問題は解決しますか・それは分かり易いですか」というようなことを聞かれます。促進員の活動は、本来の対策の目的と会社側の考えとのギャップを埋めることにもあり、事業場の特性（業種や規模、事業主の価値観、文化雰囲気等）を踏まえて丁寧な支援に努めています。しかし反省点も多くあり、実際に経営者の方が冒頭から、「家庭のストレスまで会社で心配しては事業が成り立ちません！」と発言されたり、研修中に「お前がガンだ！」と個人攻撃が始まり、通夜のような雰囲気になったこともあって、支援の難しさを実感しました。



最近では、過重労働対策や、WLB、健康経営といった考えが一般化し、「働きやすい職場環境を推進する傾向」へと変化してきているのを感じます。事業場での研修会の冒頭「皆さんに難しいお願いをしていることに御礼申し上げます。しかし、健康を害してまで働いて欲しいとは考えていませんので何かありましたら遠慮なく相談してください。」と事業主が挨拶される場面に接し、「ようやく…」と感じました。今後も「風通しのよい職場環境づくり」を目指して活動していきたいと思えます。

「治療と職業生活の両立支援」の支援活動

近ごろは芸能人などが「がんに罹患した」と公表するようになってきていますが、実はがんは日本人の2人に1人が罹かる珍しい疾患になってきました。そして、罹患者の3人に1人が働く世代であり、その4割が治療開始前に退職しているのが現状です。また医療技術の進歩により、がんは「不治の病」から「長くつきあう病気」になりました。こうした流れを見据えて、



厚生労働省は「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」を発表し、その普及と環境整備などを求めています。長野産業保健総合支援センターでは、その

実現のため、研修会の開催や事業場と患者の双方への支援を行っています。治療技術が進歩している現在でも、実際に「がん」と診断されると様々な不安や副作用の苦痛で、収入や生きがいのことなどを考えられなくなる方もいらっしゃいますが、そのようなときだからこそ、ご相談いただければと思います。センターの支援は、関係者（患者と事業場、医療機関、その他）と連携できること、無料なことといったメリットがあります。（詳しくは労働省健康安全機構のホームページ <https://www.johas.go.jp/> でご確認ください。）今後は、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などがん以外の難治性疾患も対象としていくことが予定されています。私が担当している二つの支援についてご紹介させていただきましたが、支援のお申込みは、長野産業保健総合支援センターへどうぞ。皆様からのご連絡をお待ちしております。



研修会レポート

今年度最初の研修会は、キャリア&ライフ代表小野幸子先生による「働く人のポジティブメンタルヘルス」をテーマとした研修でした。

「ポジティブメンタルヘルス」とは聞きなれない言葉ですが、「良い心の状態」のことを言うそうです。

これまでメンタルヘルスの研究は、ネガティブな部分（無力感等）に視点が当てられてきましたが、ポジティブ感情がネガティブな感情を中和できる（打ち消し効果）という点から、ポジティブ感情を

意識的に増やしていくことで、抑うつ状態が長期にわたって緩和する、長期にわたって幸福度が増幅するなどの効果があり、ポジティブメンタルヘルスの研究も徐々に進んでいるとのことでした。研修では、ポジティブ感情を増やすトレーニング法なども説明されました。

幸福度を高めることは、社交性、健康、心、結婚などに良い影響を与え、幸福度の高い職場は、営業成績がプラス37%、創造性が3倍、貢献意欲が10倍となるというデータも示されました。

人間関係が幸福度に与える影響が大きいとのことですが、印象的だったのは、「たわいもない雑談が職場の生産性を高めるうえで

とても重要」「マネージャーが部下の強みに意識を向けている人である場合、不満を持つ人の割合は1%」との説明でした。

とても興味深く2時間が「あっ」という間で、また、職場でのコミュニケーションが重要であることを改めて学んだ研修でした。

なお、研修アンケートでも参加したすべての方が「有益」とのご意見でした。

（副所長）



今回から、各地域産業保健センターのコーディネーターに地域窓口の活動やコーディネーターの仕事について、レポートしてもらいます。



北 信 濃

コーディネーター活動に想う

北信濃地域産業保健センターは、中野労働基準監督署管内が担当地域であり南は長野市若穂地区から北は下水内郡栄村まで、広範囲になります。飯水、中高、須高の三医師会があり、それぞれの医師会の産業医の先生方約 20 名に順番にご担当、ご協力を頂いている状況です。



日頃、活動を進める中で思う事ですが、未だに地域産業保健センターの存在が良く知られていない、特に小規模な会社に浸透していないように感じています。センター事業を紹介し利用を勧めるため、コーディネーターはセールスマンであれと云う言葉を胸に刻み、相手と心を通わせる事が出来る様努力していかねばと思っています。日々、さまざまな企業様に伺っていると、利用されたあと満足される企業主様が大半で、中には“有難う”、“今後も宜しく”と声をかけていただくこともあり、コーディネーター冥利に尽きる瞬間です。

趣味でゴルフをたしなみ、最近はマレットゴルフにも興じておりますが、自己の健康とストレス解消が主な目的であったものが瓢箪から駒と申しましょうか、あちこちの人と人



とのつながりから健康相談の話になりセンター事業に繋がった事例も何件ありました。センター事業は公平に沢山の事業者、労働者の方に利用頂く事が最大の目的であろうと思っております。私たちコーディネーターは、その目標に向かって精一杯頑張り、陰の力にならねばと思っている次第です。

北信濃地域産業保健センター
コーディネーター 中村 弘雄

松 本

松本地域産業保健センターにおける コーディネーターの業務内容と雑感

松本地域産業保健センターでは、松本市医師会を借りて行う健康相談と相談医と保健師が事業場に出向いて指導する個別訪問を柱に、働く人の健康づくりの支援活動を行っており、コーディネーターはこれら業務がスムーズに行われるよう補助する業務を行っ



ております。健康相談は年間を通じて毎週木曜日には必ず、又火曜日も月1日程度は実施しております。個別訪問は火曜に月2日程度実施しております。健康相談と個別訪問の業務量の割合は2対1です。この割合は健康相談の件数をみて医師会の相談医とコーディネーターで年度当初に決めています。健康相談日には、メンタルヘルスの相談を含む労働者の健康管理についての相談のほか、健康診断結果による医師の意見聴取、長時間労働者



に対する面接指導を行っております。この際所見を有する者で希望する者は、同行して相談医に相談をするよう呼びかけておりますが、なかなか応ずる者がおりません。個別訪問の場合は相談医が事業所まで出向いている為これに応ずる者があり、相談医から直接指示される為、労働者が指示事項を守るため、管理者からは有り難いと感謝されております。

松本地域産業保健センター
コーディネーター 有馬 武男

産業保健トピックス

労働安全衛生規則の一部改正について ～産業医制度等に係る見直しがされました～

平成29年6月1日施行

事業場における労働者の健康確保対策として、過重労働による健康障害防止、メンタルヘルス対策などが重要な課題となるなど、産業保健を取り巻く状況が変化していることに対応して産業医制度の充実が図られました。

改正の主な内容は次のとおりです。

○ 産業医の定期巡視の頻度

これまで、少なくとも毎月1回以上作業場等を巡視することとされていましたが、次の事項を満たした場合には、2カ月以内ごとに1回以上の頻度とすることが可能になりました。

- ① 事業者が同意すること
- ② 衛生管理者が毎週1回行う作業場等の巡視の結果を毎月1回以上、産業医に提供すること
- ③ 衛生委員会で調査委審議のうえ、産業医に提供すべき情報として定めた事項を毎月1回以上、産業医に提供すること

○ 長時間労働者に関する情報の提供

事業者が月1回以上把握する、長時間労働（1ヵ月100時間を超えた）を行った労働者の氏名及び超えた時間に関する情報を産業医に提供しなければなりません。

○ 健康診断の事後措置

各種健康診断の有所見者について、医師等が就業上の措置等に関する意見を述べる上で必要となる労働者の業務に関する情報を医師等から求められたときは、これを提供しなければなりません。

なお、各種健康診断とは、一般定期健康診断のほか、有機溶剤中毒予防規則、鉛中毒予防規則、四アルキル鉛中毒予防規則、特定化学物質障害予防規則、高気圧作業安全衛生規則、電離放射線障害防止規則、石綿障害予防規則等に定める健康診断をいいます。

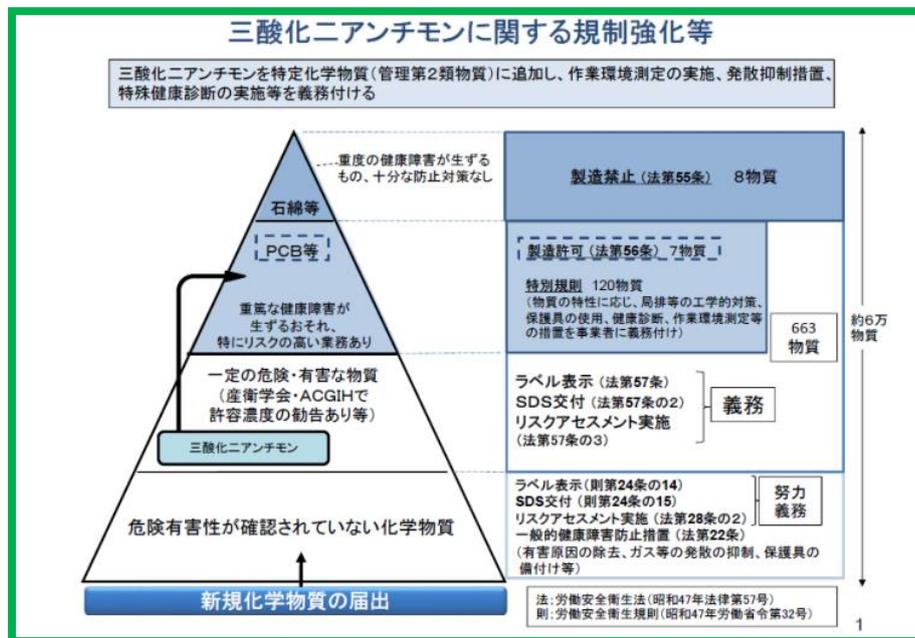
詳しくは、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせ下さい。

労働安全衛生法施行令及び特定化学物質障害予防規則等の改正について ～三酸化ニアンチモンを特定化学物質（管理第2類物質）に追加～

平成29年6月1日施行

当該物質は、国が行う「化学物質による労働者の健康障害防止に係るリスク評価」において、リスクが高く規制が必要との結論となったことから、特定化学物質（管理第2類物質）として、主に次のような措置を講じなければならなくなりました。

- ①特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習修了者から作業主任者を選任すること（平成30年5月31日まで経過措置） ②作業環境測定を実施すること（平成30年5月31日まで経過措置） ③特殊健康診断を実施すること ④作業環境測定結果、健康診断結果、作業記録等を30年間保存すること 等です



詳しくは、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせ下さい。

産業保健関係助成金について

独立行政法人労働者健康安全機構は、平成29年度からの産業保健関係助成金として、従来の「ストレスチェック助成金」に加え、「職場環境改善計画助成金」「心の健康づくり計画助成金」「小規模事業場産業医活動助成金」を新設しました。

職場における労働者の健康管理等のため、是非ご活用ください。

◎労働者健康安全機構 産業保健・資金援護部 産業保健業務指導課

https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/sanpo/sanpojoseikin/pdf/jyoseikin_annai_H29.pdf

電話番号：全国統一ナビダイヤル **0570-783046**

受付時間：平日 9時～12時
13時～18時

(土曜、日曜、祝日休み)

住所：〒211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町1番1号 事務管理棟



センターからのお知らせ

“信州さんぽメールマガジン”をお届けします！



センターでは利用者の皆さまへ、産業保健に関する最新情報などを掲載している「信州さんぽメールマガジン」を定期的に（月1回程）お届けいたします。

「信州さんぽメールマガジン」の配信をご希望の方は、当センターのホームページ（<http://www.naganos.johas.go.jp>）からご登録いただきますよう、お願いいたします。なお、お預かりしたアドレス等の個人情報は、「信州さんぽメールマガジン」の配信ならびに長野産業保健総合支援センターからのお知らせ以外には使用いたしません。

講師紹介のお申込み



事業場または団体が主催する労働衛生大会などの講師に、当センターの産業保健相談員を紹介いたします。「講師紹介」を依頼される場合には、当センターのホームページ（<http://www.naganos.johas.go.jp>）から申込書を印刷していただき必要事項を記入の上、FAXでお申込み下さい。講師料は依頼者負担となります。

産業保健研修のご案内

既にご案内している産業保健研修（平成29年度上半期）に次の研修会を追加します。

○ 改正労働安全衛生規則について（産業医制度の見直し等）

平成29年9月8日（金）14時から 長野県自治会館

研修の詳細、募集については当センターのホームページ、メールマガジンでご案内します。

編集後記

4月から当センターの副所長となって感じたのは「まだまだ長野産業保健総合支援センターが認知されていない」ということでした。

「産業保健総合支援センター」とは、何をやっているところなのか、どんな組織なのか想像がつかず、さらには名前が長いので、電話をすると「もう一度会社名をお願いします。」と必ず聞き返されます（最初は、名前を言うこちらもつかえていましたが・・・）。業務の内容も多岐にわたっているため、なかなか分かりづらいかもかもしれません。

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援する機関として、産業医学、メンタルヘルス、化学物質管理など各分野の専門家による、研修や相談対応を行っています。

各分野の専門家は、医師、保健師、大学教授、労働衛生コンサルタント、産業カウンセラーなど、高いレベルの方々であり、これらの専門家の研修や相談を無料で受けられるのは、産業保健活動における外部資源として、かなり有効なものだと自負しています。

だからこそ、もっと多くの方に知っていただき、活用いただきたいと思っています。

そのためにも、あらゆる機会、チャンネルを通じて、センターの周知に奔走しているところです。

産業保健に関係する皆さんのニーズに可能な限り対応したいと思いますので、センターをさらにご活用いただくと幸いです。（編集後記といいながらセンターの宣伝になってしまいました。）

