



岡山産業保健推進センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第14号 2009年4月1日

発行 岡山産業保健推進センター 所長 石川 紘



I N D E X

1. 新年度のご挨拶・・・平成21年4月

岡山産業保健推進センター所長 石川 紘

2. 相談員のアドバイス

『そろそろ卒煙してみませんか?』

産業医学相談員 成松 勇人

3. 新着図書・ビデオ教材紹介

4. センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）



1. 新年度のご挨拶・・・平成21年4月

『21年度から始まる第2期中期目標に向けて』

岡山産業保健推進センター

所長 石川 紘

昨年5月に開催された全国所長会議に於いて、平成19年12月に閣議決定された「独立法人整理合理化計画」に基づく次期5年間の中期目標が本部から示されたが、内容は主として管理部門等の集約化及び効率化を図るとするもので、具体的には運営経費削減が結果的に求められるものであるが、昨今の財政状況からすれば当然と言えるだろう。中でも20年度の運営経費を基準として、向こう5年間にその30%削減との目標は直ちに全ての事務経費のチェックから始まり、節減できるものから取り組むことを余儀なくされている。

更に、本件に関連して政独委（政策評価・独立行政法人評価委員会）の観点か

らは相談件数が全国平均で1日1件と少ない点を指摘され、

①事務所賃借料の約3割削減を求められ、このためにはフロア面積の縮小・外部会場利用が必至とされ、事務所移転も已む無しとされた。次に当然ながら②相談員に対する謝金総額や③印刷・製本印刷等も縮小していく方針が示された。このためには相談予約制を採用し、又、情報提供方法の見直しとして、各センター間での内容共通部分はホームページで周知していくこと、事務体制の合理化は当然のこととされ、研修の実費負担を課す等も同時に指摘された。

さて以上について当センターでの取り組みは①に対して・・・

岡山駅に至近距離にある現テナントビルからさほど距離を置かない地点の候補テナントビル・空き事務室5件につき本部の意向を打診しつつ検討し、現在の日本生命ビルから約300m離れた第一生命ビルに本年6月を目途に移転することになった。

②については基幹相談員を一気に14人から10名に減じ、特別相談員の活用により研修回数を減ずることなく、この程21年度のカリキュラムを策定したところである。

③については本部の指針に従い本年度よりこれまで年間3回発刊していた情報誌「さんぎょうほけんおかやま」を廃刊し、全てメールマガジンとHPでその内容を発信することとした。

このようにして既に中期目標に対して抜本的な対策に着手し始めているが、相談・研修・調査研究ほかのセンター事業については、後退さすことなく今まで以上にエネルギーに取り組んでいく所存である。

2. 相談員のアドバイス

『そろそろ卒煙してみませんか？』

産業医学相談員

成松 勇人

新年度の始まりとなり、季節的にも過ごしやすくなりました。
今回は“卒煙のすすめ”について書いてみました。

御存知の方も多いと思いますが、喫煙は1492年にコロンブスが新大陸を発見したときにその風習を見つけ、ヨーロッパに持ち帰りそれ以降広まったといわれています。日本に入ってきたのは、それから約半世紀後の1543年で、種子島の鉄砲伝来とともにたばこが上陸し、それ以降国内でもたばこの生産が始まったとされています。このように、日本に入ってきてまだ450年の歴史しかありませんが、その強力な習慣性・依存性を利用し、明治以降は税を徴収する手段となり、国の財政が苦しくなるたびに、タバコ税を上げる、あるいは

は上げる議論が出てくるようになってきています。

WHOの予測では、いわゆる“たばこ病”といわれているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)が2020年の時点で死亡原因の第3位(1990年の時点では第6位)になり、その後さらに増加していくと懸念されており、健康日本21や、昨年度から始まっている特定保健指導でも、卒煙が推奨されているのは皆さんも御存知の通りです。実際に過去において卒煙支援としていわゆる禁煙マラソンを主催したこともあります。そのときの卒煙成功率は1年後では約72%と高率でした。ところが2年後になると約38%とおおよそ半数が再喫煙となり、5年後には約22%に低下していました。さらには、5年間卒煙していた方でも、つい油断して吸った1本のたばこのために再喫煙へ逆戻りとなるなど、たばこの魅力の大きさをまざまざと見せつけられこともあります。

現在では、卒煙をサポートする仕組みが充実していて、禁煙外来での保険診療も可能となっており、ネットおよび企業の健康管理部門や健康保険組合主催の禁煙マラソンも多く実施されています。ニコチン代替療法もニコチンガム、ニコチンパッチは既に一般の薬局でも入手できるようになり、加えて、昨年度からはニコチンを体内に入れない新しいタイプの禁煙補助薬(内服薬)も登場し、以前のように“気合と意志の堅さ”で卒煙するという状況ではなく、卒煙しやすい環境が整っています。

ということで、卒煙を希望されている方はぜひ挑戦していただきたいと思います。実際に卒煙に成功した方でも、平均的なチャレンジ回数は3回くらいと言われており、一度でうまく行かなくても、気を取り直して再度挑戦されてはいかがでしょうか? ご安全に!

3. 新着図書・ビデオ情報

- ◆貸出期間は原則1週間(1回5本まで)、無料です。是非ご利用ください。
- ◆教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出のご案内」をご覧ください。
- ◆初めての方は、利用者カードを作成しますので、申込書もお願いします。

○新着図書・ビデオ・DVDの御案内(無料貸出)

◆◆図書◆◆

【全般】

[01-309] 産業保健ハンドブックV
働く人々の Common Diseases の臨床と予防管理
—とくに過重労働対策の産業医・産業保健活動の実際—
(財) 産業医学振興財団

[01-310] 産業保健ハンドブックVI
職場の感染症対策
—予防管理・発生時対策・臨床・補償のすべて—
(財) 産業医学振興財団

[01-311] 産業看護の国際交流
～岡山県産業看護部会のあゆみ～
ふくろう出版 著者：当センター保健指導相談員 福岡悦子 先生

【関係法令】

[02-83] 第8版 産業保健ガイドライン
—1冊でわかる法令・通達・指針・ガイドライン—
(財) 産業医学振興財団

4.センターからのお知らせ (相談・研修・行事案内等)

◎産業医研修会

日時： 4/9 (木) 19:00～21:00

場所： 岡山労災病院3階会議室

研修テーマ： 産業医活動の実際 (大学における嘱託産業医活動)
職場の喫煙対策

講師： 高尾総司 (岡山大学院 疫学・衛生学分野講師)

岸本卓巳（岡山労災病院 副院長）

定員： 50名

受講料： 2,000円

日時： 5/28（木）19：00～21：00

場所： 岡山労災病院3階会議室

研修テーマ： 『健康診断事後措置の実際』

『モデル書式を用いたシステムティックな健康診断事後措置』：グループワーク

講師： 岸本卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師）

定員： 50名

受講料： 2,000円

日時： 6/11（木）19：00～21：00

場所： 岡山労災病院3階会議室

研修テーマ： 『メンタルヘルス対策の実際』

『モデル書式を用いた原則に基づくメンタルヘルス・ケース対応』：グループワーク

講師： 岸本卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師）

定員： 50名

受講料： 2,000円

日時： 7/16（木）19：00～21：00

場所： 岡山労災病院3階会議室

研修テーマ： 『過重労働対策の実際』

『モデル書式を用いたシステムティックな過重労働対策』：グループワーク

講師： 岸本卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾総司（岡山大学大学院 疫学・衛生学分野講師）

定員： 50名

受講料： 2,000円

【健康管理研修会】

・5月19日（火）14：00～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「有害環境と健康管理」

内 容：有害環境（主として物理的要因）と健康障害について

講 師：山本相談員

・6月2日（火）14：00～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「熱中症にならないために」

内 容：熱中症にならないための予防対策について学ぶ

講 師：山本相談員

・6月10日（水）14：30～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「健康診断後の事後措置について」

内 容：健康診断後の事後措置についておさらいします

講 師：成松相談員

・6月11日（木）14：00～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「行動変容とコーチングについて」

内 容：特定保健指導における行動変容について、コーチングの
立場から易しく解説する

講 師：道明相談員

【メンタルヘルス研修会】

・5月25日（月）14：00～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「新入社員に伝えるメンタルヘルス」

内 容：若年層に多い疾患、経過、治療法および職場の対応について

講 師：勝田相談員

・5月27日（水）14：00～16：00 当センター会議室

研修テーマ：「アルコール依存症について」

内 容：アルコール依存症の症状、経過、治療法および職場の対応について

講 師：大月相談員

・6月15日(月) 14:00～16:00 当センター会議室

研修テーマ:「事例に学ぶメンタルヘルスⅠ」

内 容:メンタルヘルスの実際の事例について解説します

講 師:中島相談員

【産業看護研修会】

・6月16日(火) 14:00～16:00 当センター会議室

研修テーマ:「産業看護職の定義(役割・職務)について」

内 容:産業保健の場における看護職の基本について学ぶ

講 師:福岡相談員

【労働衛生関係法令】

・6月 8日(月) 13:30～15:30 当センター会議室

研修テーマ:「介護事業者の労働・安全衛生管理」

内 容:労基法、安衛法、男女雇用機会均等法、労災保険法などを中心に
介護事業者の雇用管理を考える

講 師:角南特別相談員

お申込はこちらからどうぞ→<http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

▼今後、研修会開催場所に関しては変更になる可能性があります。

変更になった場合は、速やかにご連絡いたします。

▼ご意見、ご要望等をお待ちしております。

当センターの研修会、ビデオ、情報など各種事業に関するものご遠慮なくお願いします。

人事異動について

◆村嶋相談員が平成21年3月31日をもちまして退職しました。

◆角南相談員が平成21年4月1日をもちまして特別相談員に変更になりました。

◆高島相談員が平成21年4月1日をもちまして特別相談員に変更になりました。

▼詳しくは、当センターホームページ→相談員プロフィールにて掲載しております。

◆《おかやまさんぽメールマガジン》担当者が変更になりました。

3月号まで当メールマガジンを担当しておりました蕪崎に代わり、田岡が今月号からお送り致します。

今後とも《おかやまさんぽメールマガジン》を、よろしく願い申し上げます。

次回の第15号は5月1日（金）の配信予定です。

- ▼ 編集内容に関するご意見、ご質問などをお寄せください。
- ▼ 教材情報・センター情報の詳細確認、利用申込等は下記のホームページURLからアクセスしてください。
- ▼ Eメールアドレスの変更、配信停止なども下記メールアドレスへお願いします。
- ▼ 著作権法の規定により、他者の著作物を私的な目的以外で複製することは禁止されていますので、必ず守ってください。
- ▼ 当メールマガジンは、リンク先サイトの内容やプライバシーについて、責任を負うものではありません。利用者自身の責任においてご利用ください。
- ▼ このメールは配信専用メールアドレスから配信されています。このまま返送いただいてもお答えできませんので、必ず info@okayama-sanpo.jp へご返送ください。
- ▼ バックナンバーはホームページの「メールレターを配信しています！」に掲載しております。

☆☆

独立行政法人 労働者健康福祉機構岡山産業保健推進センター

〒700-0907

岡山県岡山市北区下石井 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館 6F

TEL 086-212-1222 FAX 086-212-1223

HP : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

☆☆