



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26号 2010年4月1日(木)

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 相談員アドバイス

『ウォーキングはいかがですか?』 産業医学相談員 成松 勇人

\*関連情報

### 2 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内等)

### 3 新着情報

### 4 トピックス

\*いのちを守る自殺対策緊急プラン及び自殺対策強化月間

### 5 産業保健相談 回答例

\*母子保健法の規定による保健指導・健康診査

---

### 1 相談員アドバイス

---

『ウォーキングはいかがですか?』

産業医学相談員 成松 勇人

春風が心地よい季節となりました。この時期に、自然を楽しみながら健康増進ができるウォーキングはいかがですか?

ウォーキングの効用は、すでに皆さんが御存知のとおりですが、①生活習慣病の予防、②脳の活性化、③心肺機能の向上、④快眠、⑤ストレスの解消、などがあります。21世紀の国民病”といわれ、年々増加傾向となっている糖尿病ですが、その予防についても興味深いデータがあり、それは、

- ①国民の平均エネルギー摂取量は若干ではあるが減少傾向であるのに肥満者は増加。
- ②自動車の普及台数と糖尿病患者数はその増加直線の傾きがほぼ同じ。

つまり、運動量の減少、とりわけ、歩く機会の減少が糖尿病増加の大きな一因となっているということが示されてきています。それでは、実際にはどれくらい歩けばよいのでしょうか？歩く目安は“1日1万歩”とよくいわれます。一般的には、歩幅は“身長－100cm”といわれていますので、身長160cmの方で歩幅は60cmとなり、1万歩での歩行距離は6km、時間にするると時速6kmの速歩で1時間となります。しかし、実際のところ、日常業務の忙しい中でこの歩数を日々確保するのはなかなか難しいようで、2000年に21世紀の国民健康づくり運動として策定された“健康日本21”の中間結果では、①日常生活における歩数は、男性では、ベースライン：8202歩、目標：9200歩に対し、実績：7753歩と目標に近づくどころか約450歩も減少、女性も男性ほどではないが、ベースライン：7282歩、目標：8300歩に対し、実績：7140歩と約140歩減少となっています。ちなみに、1日450歩の減少は、身長によっても異なりますが、1年間で概ね100kmの歩行距離の減少に相当します。

従って、“エスカレーターやエレベーターを使わず階段を上る”、“近くのスーパーやコンビニには車を使わず歩いてゆく”、“車通勤でないなら、通勤時に1駅（バス停）手前で降りて歩く”などの工夫を日常生活に取り入れてははいかがでしょうかと思います。

今まで運動習慣のない方でも手軽にできる運動ですので、若々しさを保つために、あるいは健やかに老いてゆくために、ウォーキングを試してみられてはいかがでしょうか？

ご安全に！

■成松勇人相談員の研修・セミナー情報■

日 時： 6/2（水）14：30～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室  
研修テーマ： 『健康診断後の事後処置について』  
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

参加は無料です。皆様の産業保健活動に是非、お役立て下さい。

-----  
研修・セミナーのお申込はこちらからどうぞ  
⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

---

2 センターからのお知らせ（相談・研修・行事案内・新着教材等）

---

#### ■ 産業医研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ  
<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

※対象者：

日医認定産業医

単位取得は必要ないが、参加を希望する医師

職場の健康管理に関わる保健師・看護師等産業保健職および人事労務担当者

日 時： 5/20（木）19：00～21：00  
場 所： 岡山労災病院  
研修テーマ： 『産業保健総論』  
『産業医活動の実際』  
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）  
受 講 料： 2,000 円  
単 位： 生涯研修 専門研修2単位

日 時： 6/10（木）19：00～21：00  
場 所： 岡山労災病院

研修テーマ： 『じん肺の読影の仕方と注意点』

『じん肺読影実習』

講師： 岸本 卓巳（岡山労災病院 副院長）

高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）

受講料： 2,000 円

単 位： 生涯研修 専門研修 1 単位 実地研修 1 単位

日 時： 7/15（木） 19：00～21：00

場 所： 岡山労災病院

研修テーマ： 『メンタルヘルス対策の実際（問題発生から休業編）』

『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： 鈴木 越治（岡山大学院 疫学・衛生学分野 助教）

高尾 総司（岡山大学院 疫学・衛生学分野 講師）

受講料： 2,000 円

単 位： 生涯研修 専門研修 1 単位 実地研修 1 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui.html>

F A Xでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/mousikomi/sangyouifax.pdf>

■ 岡山産業保健推進センター主催セミナー・研修会 ■

産業医研修会・セミナーの情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

【健康管理研修会】

日 時： 6/1（火） 14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング 3 階 共用会議室

研修テーマ： 『熱中症について』

内 容： 地球温暖化やヒートアイランド現象で近年社会問題化しつつある、  
熱中症の職場における対策について解説します。

講 師： 山本相談員

日 時： 6/10（木）14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

研修テーマ： 『職場のメンタルヘルス対策とコーチングの有用性について』

内 容： 職場のメンタルヘルス対策において重要なコーチングについて  
わかりやすく解説します。

講 師： 道明相談員

日 時： 7/15（木）14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

研修テーマ： 『過重労働による健康障害とその対策』

内 容： 過重労働による健康障害とその対策について  
分かりやすく解説します。

講 師： 道明相談員

---

#### 【産業看護研修会】

日 時： 5/11（火）14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

研修テーマ： 『産業看護の定義・役割・職務』

内 容： 産業保健に従事する看護職の基本について

講 師： 福岡相談員

日 時： 6/8（火）14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

研修テーマ： 『熱中症の予防』

内 容： 熱中症予防の基本について

講 師： 福岡相談員

日 時： 7/13（火）14：00～16：00

場 所： 岡山第一生命ビルディング3階 共用会議室

研修テーマ： 『保健指導パートⅠ保健指導に必要な8つの軸』

内 容： 対象者の行動変容につながる大切な軸を考える。  
講 師： 福岡相談員

---

【労働衛生関係法令研修会】

日 時： 6/14（月） 13：30～15：30  
場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階 共用会議室  
研修テーマ： 『自動車運転手の労務・健康管理』  
内 容： トラック、タクシー、バス業に従事する運転手に対する「改善基準」  
の説明および過労防止  
講 師： 角南相談員

---

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 5/17（月） 14：00～16：00  
場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階 共用会議室  
研修テーマ： 『摂食障害について』  
内 容： 拒食症、過食症の基礎知識  
講 師： 勝田相談員

日 時： 5/19（水） 14：00～16：00  
場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階 共用会議室  
研修テーマ： 『うつ病について』  
内 容： うつ病の診断と治療  
講 師： 大月相談員

日 時： 7/21（水） 14：00～16：00  
場 所： 岡山第一生命ビルディング 3階 共用会議室  
研修テーマ： 『パニック障害』  
内 容： パニック障害の診断と治療、対応について  
講 師： 大月相談員

---

産業医研修会・セミナーのお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/index.htm>

- 
- ▼研修会の受付は3階共用会議室で行います。直接会議室へお越し下さい。
  - ▼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、速やかに御連絡いたします。
  - ▼当センターの研修会、貸出教材、メールマガジン、ホームページの内容など各種事業に関する御意見、御要望を下記メールアドレスにEメールにて御遠慮なくお願いいたします。

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

---

### 3 新着情報

---

#### ■新着教材■

##### 【図書】

- 02-83 第9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-
- 02-171 労災裁判 1988-2007
- 02-172 ここが変わった！改正労働基準法
- 02-173 労働判例に学ぶ中小企業の労務管理
- 02-174 残業手当のいらない管理職
- 04-279 働く人の健康診断と事後措置の実際
- 04-280 日頃気になる体のあのこと この症状
- 04-281 中小企業における新型インフルエンザ対策アクションマニュアル
- 04-282 医療従事者のための新型インフルエンザ対策実践ガイド
- 04-283 45分でわかる！新型インフルエンザの基礎知識。

#### ■3月に配布開始したパンフレット■

2-47 定期健康診断における

## 胸部エックス線検査等の対象者の見直しに関する改正について

---

### 4 トピックス

---

#### ■いのちを守る自殺対策緊急プラン及び自殺対策強化月間■

平成22年2月5日に自殺総合対策会議において

「いのちを守る自殺対策緊急プラン」が決定されました。

なお、同プランにより、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、重点的に広報啓発活動を展開するとともに、関係施策を強力に推進することとされています。(内閣府共生社会政策統括官)

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/plan/index.html>

---

### 5 産業保健相談回答例

---

#### ■母子保健法の規定による保健指導・健康診査■

〈相談〉

男女雇用機会均等法は「女性労働者が母子保健法の規定による保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保すること」を義務付けていますが、具体的にはどのような時間を指すのでしょうか？

〈相談員より〉

同法施行規則（2条の3）によれば、産前・産後に区分し、次のように定められています。

#### 1) 産前の場合

- ①妊娠23週まで…4週に1回



②妊娠24週から35週まで…2週に1回

③妊娠36週から出産…1週に1回

## 2) 産後 (1年以内)

医師又は助産師が指示した時間を確保すること

産業保健相談はこちらから

<http://www.okayama-sanpo.jp/3soudan.htm>

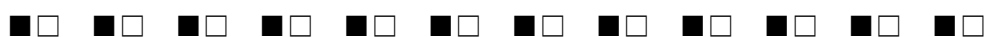
メールによる相談も受け付けております。

<http://www.okayama-sanpo.jp/form-soudan.html>

-----

次回の第27号は5月6日(木)の配信予定です。

- ▼ メールマガジンの配信停止を希望される方、メールアドレス変更予定のある方は、こちらのアドレスからご連絡ください ⇒ ([info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp))
- ▼ 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](mailto:info@okayama-sanpo.jp) へ御返送ください。
- ▼ 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 2-1-3

岡山第一生命ビルディング 12階

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

H P : <http://www.okayama-sanpo.jp/>

E-mail : [info@okayama-sanpo.jp](mailto:info@okayama-sanpo.jp)

