



岡山産業保健総合支援センター

《おかやまさんぽメールマガジン》 第90号 2015年8月5日(水)



I N D E X

1 『ストレスチェック制度について』

2 相談員便り

『メタボの次はロコモ』

相談員 成松勇人

3 センターからのお知らせ(相談・研修・行事案内)

* ストレスチェック制度研修会(実施者向け)

* 平成27年度研修会のご案内

* 新着図書

『日本で一番やさしい職場のストレスチェック制度の参考書』

4 編集後記

1 ストレスチェック制度について

事業者・ストレスチェック制度担当者向け研修会を9月以降に開催します。

日程のご案内は、4月に岡山労働局から発送された『ストレスチェック制度自主点検』の回答に基づき、該当の事業場へ発送いたします。案内が届きましたら、早めにお申込下さい。

その後、ホームページにも研修日程を掲載いたします。

ホームページはこちら

<http://www.okayama-sanpo.jp/16-sc.html>

2 相談員便り

『メタボの次はロコモ』 相談員 成松勇人

梅雨が明けて夏本番となり、冷たいものが欲しくなる季節となりました。

今回は、ロコモについて取り上げてみました。

メタボ（メタボリックシンドローム：内臓脂肪症候群）は、おそらくは知らない方はいらっしゃらないと思いますが、内臓脂肪に起因するインスリンの抵抗性と、それに対応したインスリンの過剰分泌によって、動脈硬化を生じ、最終的には心筋梗塞や脳卒中をはじめ、重篤な疾病を引き起こすものであり、テレビのCMでも、メタボに効果があるとされるトクホ（特定保健用食品）が数多く紹介され、実際に店頭にも並んでいます。

これに対してロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のことで、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、“筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態”とされています。

日本人の平均寿命は伸び続けていて、2013年のデータでは、男性80.21歳、女性86.61歳となっていますが、健康寿命の方は、男性71.19歳、女性74.21歳となっており、平均寿命と健康寿命との差は、男性9.02歳、女性12.40歳となっています。この差は健康ではない期間ということになり、介護などの手助けが必要で、自立した生活が送れなくなっている期間と考えることができます。

健康寿命を延ばすためには、やはり日頃の運動によるロコモ予防が大切ということになりますが、厚生労働省が策定している健康づくりのための身体活動指針：アクティブガイドでは、“+10（プラス・テン）”を推奨しています。これは、まとまった運動でなくてもよいので、今より1日に10分多く身体を動かしましょうというものです。

ウォーキングであれば1日8000歩が目安となっています。なお、熱中症にはくれぐれもお気を付け下さい。

ご安全に！

3センターからのお知らせ（研修）

■ストレスチェック制度研修会（実施者向け）■

実施者（産業医・保健師等）向けの研修会です。産業医の方は、日医産業医の生涯研修（更新2.5単位）を取得できます。定員に達した研修会にはご参加いただけません。

《現在、空席がある日程一覧》

■9/10（木）16：00～18：30（東備）

■10/15（木）18：00～20：30（岡山市） ★新しく追加された日程

■10/17（土）14：00～16：30（美作）

■10/18（日）13：30～16：00（井笠・浅口）

■10/22（木）・10/29（木）13：30～14：45（玉野・児島）両日受講が必要

- 10/25（日）13：30～16：00（倉敷市）
- 10/31（土）14：30～17：00（備北・高梁）
- 11/21（土）14：30～17：00（岡山市）

詳細、お申込は

<http://www.okayama-sanpo.jp/16-sc.html>

※事業所担当者向けの研修会につきましては、今後ホームページやメールマガジンでご案内します。

■ 岡山産業保健総合支援センター主催セミナー・研修会 ■

受講料：無料

⇒⇒⇒ 会場が「ピュアリティまきび」の研修会

会場：ピュアリティまきび会議室（岡山市北区下石井 2-6-41）

※ピュアリティまきびの駐車場がございますが、満車の場合にご利用いただけません。できるだけ公共交通機関でお越しください。

日時：8/5（水）14：30～16：00

テーマ：『メンタル不調による休職からの職場復帰支援について』

内容：講義及び症例呈示

日時：8/20（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 1』

内容：傾聴の意義と技法を講義。4回シリーズの1回目。技法の習得後ロールプレイングを通してカウンセリングを理解していく。

⇒⇒⇒ 会場が「岡山第一生命ビルディング」の研修会

会場：岡山第一生命ビル 3階貸会議室（岡山市北区下石井 2-1-3）

※駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

日時：9/2（水）14：30～16：00

テーマ：『過重労働対策について』

内容：過重労働対策についておさらいします

日時：9/17（木）14：00～16：00

テーマ：『カウンセリング 2』

内容：Iの講義をふまえて面接実習。4回シリーズの2回目。技法の習得後ロールプレイングを通してカウ

セリングを理解していく。

日時：9/25（金）14：00～15：30

テーマ：『元気で楽しく働こう～ワーク・エンゲイジメントの導入～』

内容：職場の皆さんが元気になるための、ワーク・エンゲイジメントの導入について

⇒⇒⇒ 会場が「岡山大学鹿田キャンパス」の研修会

会場：岡山大学鹿田キャンパス医学部

基礎研究棟1階小セミナー室（岡山市北区鹿田町2丁目5番1号）

※駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

※シリーズとなっていますが、各研修会単独で受講できます。

企業における「新しい」メンタルヘルス対策について、お話しします。復職の判断基準を明確化し、人事や医療職が自信を持って対応できるルール作りを進めませんか。

日時：8/18（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応 本人への真の支援とは①』

内容：療養段階確認シート、療養報告様式による「自立」支援

日時：9/15（火）14：00～15：30

テーマ：『メンタル対応 本人への真の支援とは②』

内容：前月の内容をふまえてロールプレイング

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/01-ke.html>

▼研修会の受付は各研修会会場で行います。直接、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。

▼お問合せは、下記アドレス宛にお送りください。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

※従来からの受講料を徴収して実施しておりました産業医・産業保健研修会については、NPO法人岡山健康医学研究会にて実施することになりました。研修会の情報、お申込につきましては下記のサイトをご覧ください。

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

■新着図書■

07-190『日本で一番やさしい職場のストレスチェック制度の参考書』

著者：石見忠士（こころの耳ポータルサイト運営事務局 事務局長）

中小企業の不安、疑問を解消！この1冊でざっくりわかる。

「常勤の産業医はいないが、非常勤の嘱託産業医がいる」

「労働者 50 人以上 100 人未満」

「職場のメンタルヘルス対策ができているとはまだ言えない事業場」

・・・の「事業者」、ならびに「実施事務従事者」を対象として想定し、実践的な取り組み方を現場視点でまとめました。

図書の貸出についてはこちら

<http://www.okayama-sanpo.jp/03-kasi.html>

4 編集後記

暑い日々が続きます。7月～8月は熱中症発生のピークになります。岡山県下では、平成24年は8人、平成25年は12人、平成26年は8人の方が業務上で休業4日以上の中熱症に被災しています。熱中症は、屋外の作業だけでなく、屋内の作業でも発生しています。気温・湿度の把握、自己の体調管理、こまめな水分・塩分補給、休憩場所の確保等が大切です。休憩場所の整備・熱中症予防教育・緊急連絡先の作成はできていますか？事業者用チェックリストと日々の点検用チェックリストは岡山労働局ホームページに掲載しています。また、熱中症予防対策の詳細は厚生労働省ホームページを御覧ください。もちろん、岡山産業保健総合支援センターは、皆様のお力になれるよう、これからも支援させていただきますのでよろしくお願いいたします。

次回の第91号は9月1日（火）の配信予定です。