



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15号 2009年5月1日（金）

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 お知らせ

産業保健情報誌「さんぎょうほけんおかやま」の廃止について
メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業について
助成金の御紹介

2 新副所長 御挨拶

岡山産業保健推進センター 副所長 石原 誠人

3 相談員のアドバイス

『メタボは腹囲85cmを基準にして本当に良いのか？』

産業医学特別相談員 中村 武博

4 新着図書・ビデオ・DVD 教材御案内

5 センターからのお知らせ（研修・行事予定・相談など）

産業医研修会・セミナーなどの御案内

《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

1 お知らせ

産業保健情報誌「さんぎょうほけんおかやま」の廃止について

年2回（春・秋）発行してまいりました「さんぎょうほけんおかやま」は、機構全体に対して経費削減を求められており、第32号(平成20年度 秋号)をもって廃止になりました。皆様方には、長い間、御愛読いただき誠にありがとうございました。

これからは月1回のメールマガジンとホームページが主となる情報提供の手段となります。

なお、当センターが行っている研修・セミナー、相談、教材貸出、助成金の交付等の事業は従来通り行ってまいります。また、これらの情報はホームページに掲載しており、メールマガジンでも提供しております。皆様方におかれましては、何とぞ御理解を賜りますとともに、今後、なお一層の当センターの御利用をよろしくお願いいたします。

これまでに発行した「さんぎょうほけんおかやま」（第23号～）を御覧いただけます。

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

□メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業について□

働く人の健康を支援するため、「メンタルヘルス不調者等の労働者に対する相談機関による相談促進事業」（厚生労働 省委託事業）が平成20年度からスタートしました。

当センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を開設し、「メンタルヘルス対策促進員」が皆様の職場を訪問します。この事業は、メンタルヘルス対策への助言、相談機関の利用促進、職場でのメンタルヘルスケア向上等を目的としています。

岡山産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センター・メンタルヘルス対策促進員を御利用ください。

メンタルヘルス対策に取り組む事業場の皆様へ
メンタルヘルス対策支援センターの御案内（労働者健康福祉機構）

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/eap/jigyousha.html>

助成金の御紹介

■産業保健推進センターが、産業医の共同選任をお手伝いします！

《小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度》

労働者数50人未満の小規模事業場の事業者が、他の事業者と共同して産業医の選任・契約した場合、産業保健活動の実施にかかった費用の一部を助成する制度です。

助成額は労働者数にかかわらず、活動1回あたりの定額となります。

小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度（労働者健康福祉機構）

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei00.html>

岡山産業保健推進センターでは、

《小規模事業場産業保健活動支援促進助成金制度》についての冊子の配布を行っております。助成金の申請方法や産業保健活動の実施例、助成金の額など・・・

詳細をご希望の方は ⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/>（トップページ→情報誌配布資料）

■深夜業従事者の健康管理に、積極的にお役立ていただくために・・・

《自発的健康診断受診支援助成金》

深夜業に従事する方の自発的健康診断受診に要した費用の一部が助成金として支給されます。

《助成金額》

自発的に受診した健康診断に要した費用（消費税を含む）の3/4に相当する額が助成されます。ただし、助成額の上限は7,500円となっております。

助成金の申請は、健康診断を受診した日から3ヶ月以内に行ってください。

自発的健康診断受診支援助成金の御案内（労働者健康福祉機構）

<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/jyoseikin/jyosei01.html>

岡山産業保健推進センターでは、《自発的健康診断受診支援助成金》についての冊子の配布を行っております。助成金の申請方法や健康診断項目、助成金に関するQ & Aなど・・・

詳細をご希望の方は ⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/>（トップページ→情報誌配布資料）

2 新副所長 御挨拶

御挨拶

岡山産業保健推進センター 副所長 石原 誠人

4月1日付けをもちまして、副所長となりました石原でございます。

産業保健の分野では、メンタル不調や中毒等の原因となるもののほとんどが、直接的には目に見えないことから、なかなか有効な対策がとられていないと感じております。こうした中で、当センターの役割は、事業主、衛生担当者をはじめ多くの皆様に、有用な情報を提供していくことだと考えております。

微力ながら頑張っておりますので、よろしく願いいたします。

3 相談員のアドバイス

『メタボは腹囲 85cm を基準にして本当に良いのか？』

産業医学特別相談員 中村 武博

2006年の流行語大賞トップテンにも選ばれ（ちなみに同年の年間大賞は「イナバ

ウアー」と「品格」です)、「メタボブーム」などとも言われたぐらいですので、一般にはすっかり定着しているメタボリックシンドロームですが、医学的にはその定義などに対して様々な議論が継続中で、「すっかり定着」しているとはとても言えない状況です。そんな中での昨年からの特定健診（通称「メタボ健診」）の開始ですので、実際に始まってみると（始まる前から？）産業保健の現場では少なからず混乱も生じています。

「なんで女性は 90cm まで良くて男性は 85cm でダメなのか？」

「男で 85cm の人なんて普通やろ？」・・・etc.

皆さんの現場でもこの腹囲の基準値に対する疑問の声が特に多かったのではないのでしょうか。この腹囲の基準値は、2005年に日本内科学会他8学会の合同でまとめられた日本独自のメタボリックシンドロームの診断基準で設定されました。

それまでの研究で、内臓脂肪の蓄積が動脈硬化性疾患に強く関与すると考えられており、腹部CTによる内臓脂肪測定の結果、男女とも内臓脂肪が100?を超えると耐糖能障害や心血管合併症等が増加することが判明していました。

日常診療や健診では行えない腹部CTによる内臓脂肪測定の代用として、腹囲と内臓脂肪面積の相関を検討した結果、内臓脂肪面積100?に相当する、男性85cm、女性90cmが基準値とされました。

この基準値をめぐるはその後いくつかの追加研究が行われ、反対意見も数多く出されています。例えば、2007年に発表された久山町研究では一般住民を対象とした疫学調査の結果から男性90cm、女性80cmの方がその後の心血管系疾患の発生と有意に相関した(男性85cm以上、女性90cmでは有意差なし)と報告されています。

このように腹囲の基準については専門家の間でも議論の分かれるところなので、タイトルの「腹囲85cmで本当によいのか？」という疑問に対して正確な答えは残念ながら出ていませんが、企業の産業医である私は、「メタボ健診の基準は85cmで良い」と考えています。

この診断基準を作ったそもそもの目的の一つに、メタボリックシンドロームを一般の外来や健診などでも（特殊な検査を用いずとも）簡単に診断できるようにし、この病態を広く啓蒙することがあったと思います。日常会話の中に「メタボ」や「腹回り」などの言葉が聞かれ、一般の人々が自分の健康を意識して、生活習慣の見直しに取りかかってくれそうな雰囲気は生まれました。産業保健の現場でも、今までは治療や指導の対象となりにくい「病気の一步手前」のメタボリック

シンдрームに焦点が当てられたことで、動脈硬化性疾患（脳梗塞や心筋梗塞など）のリスクが高い人を早期に発見し、積極的に介入することができるようにもなりました。

ですので、せっかく「腹囲が 85cm もあるとまずいのかなあ」と考えて自分のライフスタイル改善に取り組みそうな人たちに「本当は 90cm までいいんだよな」と思われるのは困ります。今後訂正されるかもしれませんが、現時点では「メタボ健診の基準は 85cm」を強調して健康意識を高め「病気の一步手前で見つかった。」、「予防できるからラッキー」とメタボを前向きに捉えられるような特定健診・特定保健指導を行ってはどうでしょうか。

4 新着図書・ビデオ・DVD 御案内

▼貸し出しは無料で行っております。

▼貸出期間は原則 1 週間（1 回 5 本まで）です。是非御利用ください。

▼教材リスト及び利用方法はホームページの「教材貸出の御案内」をご覧ください。

ホームページ ⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/seminar.html>

▼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

■ 図書 ■

【関係法令】

[02-170]

ワークライフバランスの実現に向けて

「改正労働基準法 法条文と解説」

～割増賃金の引き上げと年休の時間分割～ (株)労働調査会

■ DVD ■

[99-55]

最新-KVT の進め方

～基礎 4 ラウンド法研修用～ 安全衛生映像研究所

[99-56]

職場のパフォーマンスを高める

「メンタルヘルスケア」実践のポイント PHP 研究所

5 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 ■

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/seminar.html>

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

2009年夏 日本医師会認定産業医研修会

日 時： 8/1（土）10：00～18：15
8/2（日） 8：30～16：30
場 所： 岡山労災病院3階会議室
対 象： 産業医活動を希望する医師
定 員： 50名
受 講 料： 15.000円

■ 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/seminar.html>

▼定員は各研修会20名です。定員になり次第受付を締め切らせていただきます。
また、定員に達した時はホームページに掲載いたしますが、定員に達したかどうか
電話にて御気軽にお問い合わせ下さい。

【健康管理研修会】

日 時： 5月19日（火）14：00～16：00
場 所： 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

日 時： 6月2日（火）14：00～16：00
場 所： 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びます
講 師： 山本相談員

日 時： 6月10日（水）14：30～16：00
場 所： 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

日 時： 6月11日（木）14：00～16：00
場 所： 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します
講 師： 道明相談員

【メンタルヘルス研修会】

日 時： 5月25日（月）14：00～16：00
場 所： 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

日 時： 5月27日（水）14：00～16：00
場 所： 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

日 時： 6月15日（月）14：00～16：00
場 所： 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】

日 時： 6月16日（火）14：00～16：00
場 所： 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】

日 時： 6月8日（月）13：30～15：30
場 所： 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

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/seminar.html>

■ 《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。 ■

4月号まで当メールマガジンの「新着図書・ビデオ・DVD」を担当しておりました柴田に代わり、今月号より生田がお送りします。

今後とも《おかやまさんぽメールマガジン》を、よろしくお願い申し上げます。

▼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

次回の第16号は6月1日（月）の配信予定です。

▼ 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 1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館 6 F

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

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

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

