



岡山産業保健推進連絡連絡所

《おかやまさんぽメールマガジン》 第 67 号 2013 年 9 月 2 日 (月)



I N D E X

1 相談員便り

『ウォーキングのおすすめ (その 2)』

岡山産業保健推進連絡事務所 成松勇人 相談員

2 連絡事務所からのお知らせ (相談・研修・行事案内)

*平成 25 年度 産業医研修会のご案内(9 月～)

*平成 25 年度研修会の予定

1 相談員便り

『ウォーキングのおすすめ (その 2)』

岡山産業保健推進連絡事務所 成松勇人 相談員

猛暑はまだまだ続きそうですが、朝夕は多少しのぎやすくなってきました。以前お伝えし

ましたウォーキングのおすすめですが、今回もう一度取り上げてみました。

(以前の記事はこちら <http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/06-ma/m-22-04.pdf>)

データが少し古くなりますが、2000 年にスタートした国民健康づくり運動である“健康日本

21” の 10 年間の最終評価によると、目標達成は 10 項目、悪化も 9 項目となっていて、悪化

した項目の中には、“日常生活における歩数の増加”があります。

1日の歩数は、男性のベースラインが8202歩で、目標が9200歩以上だったのに対し、実績は7243歩となんと約960歩も減少、中間報告では約450歩減少だったので、さらに大きく減ってしまっています。女性でも、ベースライン7282歩で、目標が8300歩以上だったのに対し、実績は6431歩と約850歩の減少で、中間報告では約140歩の減少だったので、それ以降に大幅に歩数が減ってきていることとなります。ちなみに、歩幅はおおよそ“身長-100cm”といわれていますので、男女の平均身長を用いて概算すると、男性では年間、245km、女性でも186kmも歩行距離が減少したこととなります。

一方、“21世紀の国民病”といわれている糖尿病に関しては、“糖尿病有病者数”は目標を達成したものの、ベースラインの690万人から890万人へ増加、“糖尿病合併症の減少”も、糖尿病性腎症数はベースラインの10,729人から目標の11,700人を大きく上回る16,414人に増加となっています。

自動車の普及などによる、歩く機会の減少が糖尿病増加の大きな一因ともいわれていますので、糖尿病予防の観点からもウォーキングは大変有効と考えられています。それでは、意識して歩くにはどうすればよいのでしょうか？一番良いのは、まずは毎日歩数計を着けて（持って）みることだと思います。そして日々の歩数を記録してゆくと、歩くことを意識することが出来ます。メタボ気味の方は体重も測定し、一緒に記録するようにするとよいでしょう。

歩数計については、通常タイプのものでもよいですし、携帯電話やスマホにその機能が搭載されているものがあるので、活用されてみてはいかがでしょうか？

ご安全に！

■◇■ 成松相談員の研修会 ■◇■

日 時： 9/4（水）14：30～16：00
研修テーマ： 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： 12/11（水）14：30～16：00

研修テーマ： 健診結果の見方と健康増進について

内 容： 健診結果の見方をおさらいし、健康増進の事例を紹介します

場 所： ピュアリティまきび 会議室（岡山市北区下石井 2-6-41）

受 講 料： 無料

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/01-ke.html>

■◇■ 成松相談員への産業保健相談日 ■◇■

●9/4（水）16：00～17：00（研修会終了後）

●9/11（水）14：00～17：00

※来所・電話での相談を希望される場合は、事前にメール・FAXでの相談予約をお願い
い

たします。メール・FAXでの相談は、24時間受け付けております。

相談のお申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/02-so.html>

2 連絡事務所からのお知らせ（相談・研修・行事案内）

■◇■ 平成25年度 岡山労災病院産業医研修会のご案内 ■◇■

産業医研修会の情報・お申込はこちらからどうぞ

<http://www.okayama-sanpo.jp/01-ke.html>

岡山労災病院における研修会は、実際に産業保健現場で実務を行う機会のある方を支援するための事例検討を中心とした『アドバンストコース』として実施します。職種は問いませんが、特に人事労務担当者の方の参加は歓迎します。

対 象：「産業保健の実務に携わっており」
「岡山労災病院における研修会を2回以上受講したことがある」方

【※】受講を希望される方は、必ず ↓ こちらをご確認ください。【※】

<http://www.okayama-sanpo.jp/pdf/01-ke-isi.pdf>

受 講 料： 3,000 円

(資料代としてNPO 法人が管理します。受付時にお支払い下さい。)

場 所： 岡山労災看護専門学校 1 階会議室(岡山労災病院敷地内)

定 員： 20 名

◆平成 25 年 9 月 12 日 (木) 19:00~21:00

演 題：事例から学ぶ産業保健実務 4、グループワークによる事例検討 4

講 師：三橋利晴 (岡山大学病院新医療研究開発センター 助教)

高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位：生涯研修 実地 2 単位

◆平成 25 年 10 月 10 日 (木) 19:00~21:00

演 題：事例から学ぶ産業保健実務 5、グループワークによる事例検討 5

講 師：三橋利晴 (岡山大学病院新医療研究開発センター 助教)

高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位：生涯研修 実地 2 単位

◆平成 25 年 11 月 21 日 (木) 19:00~21:00

演 題：事例から学ぶ産業保健実務 6、グループワークによる事例検討 6

講 師：鈴木越治 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 助教)

高尾総司 (岡山大学大学院 疫学・衛生学分野 講師)

岸本卓巳 (岡山労災病院 副院長)

単 位：生涯研修 実地 2 単位

メールフォームでのお申込は

⇒ <http://www.okayama-sanpo.jp/form-sangyoui/form-sangyoui25.html>

F A Xでのお申込は

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

■ 岡山産業保健推進連絡事務所主催セミナー・研修会 ■

場 所： ピュアリティまきび 会議室（岡山市北区下石井 2-6-41）

受 講 料： 無料

※ お車でお越しの際は、ピュアリティまきびの駐車場をご利用ください。

駐車場は無料をご利用いただけます。駐車券は、お帰りの際にフロントまでお持ちくだ

さい。但し、駐車場が満車の場合はご利用いただけません。ご注意ください。

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/01-ke.html>

【健康管理についての研修会】

日 時： 9/4（水）14：30～16：00

研修テーマ： 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

講 師： 成松相談員

日 時： 10/7（月）14：00～15：30

研修テーマ： 過重労働対策の導入について

内 容： 過重労働対策を実施する際の注意事項等について解説いたします

講 師： 中村相談員

日 時： 10/15（火）14：00～16：00

研修テーマ： 元気で楽しく働こう！

内 容： ワークエンゲイジメントについて（働く人々が元気になるために）

講師： 福岡相談員

日時： 11/12（火） 14：00～16：00

研修テーマ： おいしく飲もうアルコール

内容： 生涯おいしいアルコールを飲むために

講師： 福岡相談員

日時： 12/11（水） 14：30～16：00

研修テーマ： 健診結果の見方と健康増進について

内容： 健診結果の見方をおさらいし、健康増進の事例を紹介します

講師： 成松相談員

【メンタルヘルスについての研修会】

日時： 9/19（木） 14：00～16：00 ※定員に達しましたのでお申込み頂けません。

研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅡ

内容： カウンセリング（傾聴技法）

講師： 武田相談員

日時： 10/17（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅢ

内容： ロールプレイング

講師： 武田相談員

日時： 10/31（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職域のメンタルヘルス対策とコーチングについて

内容： 職場のメンタルヘルス対策とコーチングについて簡単に説明

講師： 道明相談員

日時： 11/5（火） 13：30～15：00

研修テーマ： メンタルヘルスに関する病気について

内容： うつ病と職場復帰について

講師： 山下相談員

日時： 11/20（水） 14：00～16：00

研修テーマ： うつ病

内 容： うつ病の理解と対応について

講 師： 大月相談員

日 時： 11/21（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 職場のメンタルヘルスとカウンセリングⅣ

内 容： ロールプレイング

講 師： 武田相談員

日 時： 12/5（木） 14：00～16：00

研修テーマ： 過重労働・メンタルヘルス対策について

内 容： 過重労働・メンタルヘルス対策について分かりやすく簡単に説明

講 師： 道明相談員

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>

- ▼研修会の受付はピュアリティまきび会議室前で行います。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。
- ▼当連絡事務所の研修会、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します。

E-mail : info@okayama-sanpo.jp

次回の第 68 号は

10 月 1 日（火）の配信予定です。