

【目次】

1. 研修会・セミナー
2. 産業保健トピックス
3. 産業保健相談員アラカルト
4. センターからのご案内
5. 編集後記

【1】研修会・セミナー

研修会・セミナーの詳細は、「実施予定の研修」をご覧ください。  
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>  
申込みは、各研修の申込フォーム・FAXからお申し込みください。

★新着

10月の研修をアップしました！

10月4日（水）ポールを使ったウォーキング「ノルディックウォーキング」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6068>

10月6日（木）「若年性認知症セミナー」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6069>

10月11日（水）「簡易測定器による測定について」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6070>

10月13日（金）「産業カウンセリング研修」2期-3回目  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6071>

10月17日（火）「Life is Motion 生きることは動くこと」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6073>

10月20日（金）「職場の感染症対策」  
詳細・申込 <https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar/6074>

☆再掲！9月

9月7日（木）「健康診断事後措置の重要性と健康づくり」

9月13日（水）「業務上疾病の認定基準」

9月14日（木）両立支援セミナー「乳がん患者である労働者の理解と支援乳がんの治療と治療に伴う生活の困りごと」～理解と支援のポイント～※1

9月14日（木）両立支援セミナー「乳がん患者である労働者の理解と支援乳がんの治療と治療に伴う生活の困りごと」～理解と支援のポイント～

両立支援コーディネーター交流会※2

9月15日（金）「産業カウンセリング研修」2期-1回目  
～職場におけるカウンセリングの技法を学ぶ～

9月20日（水）「知りたい！職場巡視のポイント」

9月21日（木）「腰痛予防・改善のための体のリセット方法」

9月22日（金）「セルフケアとラインケア」

9月26日（火）「第14次労働災害防止計画の概要」と「労働安全衛生行政の最近の動向」

9月27日（水）「アンガーマネジメント研修Ⅰ（前半）」  
～職場での必要性和怒りに対処するために～

9月29日（金）「発達障害特性のある労働者への対応のヒント」  
～発達障害の特性・職場での困り感や配慮ポイント～

---

## 【2】産業保健トピックス

---

- ◇令和5年度「全国労働衛生週間」を10月に実施します（厚生労働省）
- ◇「第16回じん肺診断技術研修」開催のご案内（お知らせ）
- ◇「定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について」の一部改正について（厚生労働省）
- ◇職場における熱中症予防対策の徹底について（山梨労働局）
- ◇第33回日本産業衛生学会全国協議会 運営スタッフとして参加しませんか？（お知らせ）

詳細は、ホームページの「新着情報」をご覧ください。  
<https://www.yamanashis.johas.go.jp/topics>

---

## 【3】産業保健相談員アラカルト

---

「加熱式たばこ」なら周囲の迷惑にならないから大丈夫？

産業医学担当 岡本 まさ子

日本では、2013年から加熱式たばこが販売されました。喫煙者のなかで加熱式たばこを使用している割合は増加しており、男性では30歳代で47.6%、40歳代で40%、女性は20歳代で52.9%、30歳代で50%の方が加熱式たばこを吸っているという調査結果が出ています。（令和元年国民健康栄養調査結果）紙巻たばこと加熱式たばこを状況により使い分けている方も多くなっています。

加熱式たばこには、「有害物質が90%以上軽減しています」との表示があります。加熱式たばこならば、健康に影響がない、煙が出ないから、周囲に迷惑をかけずに吸うことができる、ご自身の罪悪感を軽減させて、安心して吸っていませんか。

また、吸わない方も、加熱式たばこならば、煙が出ない、においも少ないので健康への影響が抑えられる、すこし安心と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

従来のはたばこでは、たばこ葉に直接火をつけて加熱していましたが、加熱式たばこではたばこ葉に熱を加えてニコチンなどを含んだエアロゾルを発生させ、それを吸い込みます。加熱式たばこは有害物質の濃度が低いものも多いですがニコチンの濃度は 低量から同等の量が含まれています。

喘息などのアレルギーの原因や発がん性のあるアセトアルデヒドなどの有害物質は、紙巻たばこより高濃度に検出されています。

特に高出力タイプの加熱式たばこでは、ホルムアルデヒドの濃度が紙巻たばこの380倍という結果も出ていることはご存じでしょうか。また、検出濃度の有無にかかわらず健康障害をひきおこす有害物質もあります。

加熱式たばこでは、紙巻きたばこのような煙たい副流煙は出ませんが、喫煙者が吐き出す息、いわゆる呼出煙は出されているため、喫煙者の周囲や同室の環境では受動喫煙を受けています。

加熱式たばこなら迷惑をかけないと思っている方、そして紙巻きたばこから加熱式たばこに替えてもらえば害を受けなくなるから安心と思っている方は大きな勘違いをされています。

改正健康増進法では、禁煙と指定された場所では加熱式たばこも吸うことはできません。加熱式たばこ専用喫煙ルームで吸うこととなります。

加熱式たばこも、自身の健康障害を引き起こし、周囲の人は受動喫煙による健康影響を与えてしまうのです。

そこで、紙巻たばこから加熱式たばこへの変更ではなく、是非 禁煙にチャレンジしていただきたい！

禁煙してみようかなと思ってもなかなか禁煙できない理由は、ニコチンは脳への依存性

が強いためです。ニコチンが切れてくると、落ち着きがなくなったり、不安になったりします。いわゆる「禁断症状」です。意思が弱いせいではありません。

ニコチンには強い血管収縮作用もあり、たばこを吸って心筋梗塞を発症ということもあります。安全に仕事をしていただくために、特に高血圧の指摘を受けている方、運転や機械作業の前にする「一服」のリスクをご理解いただければと思います。

ニコチン切れのイライラを少しでも軽減しながら禁煙にチャレンジしてみませんか。現在はニコチンパッチによる禁煙外来も行っております。喫煙者の方は、是非禁煙にチャレンジしてみてください。

山梨県のたばこ対策に関する取り組みはこちらから  
禁煙支援医療機関や禁煙サポート薬局も掲載されています。

山梨県／本県のたばこ対策に関する取り組み  
<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/tabaccotaisaku.html>

---

#### 【4】センターからのご案内

---

山梨産業保健総合支援センターでは働く人々の健康を確保するため、研修会の実施や相談への対応、産業保健に関する情報の発信など「産業保健スタッフの活動へのサポート」を実施しています。

#### ★今月のご案内★

○第33回日本産業衛生学会全国協議会の前期参加登録期間が間もなく終了します。  
前記協議会が令和5年10月27日（金）から29日（日）までの3日間、「多様化する社会と産業保健」をテーマにYCC県民文化ホール、山梨県立図書館を会場に開催されます。  
参加登録方法やプログラムなどの詳細はこちら

<https://convention.jtbcom.co.jp/sanei-kyogikai2023/>

---

#### 【5】編集後記

---

今年で105回目を迎えた全国高校野球選手権大会は、8月6日から8月23日まで14日間にわたり甲子園球場で開催され、数々の熱戦が繰り広げられました。

今大会では新型コロナウイルス感染対策で制限されていた声出し応援も春の選抜に続いて行われ、選手と応援団とが一体となったの戦いには、コロナ禍には得られなかった感動を覚える場面もありました。また、暑さ対策の一環で導入された「クーリングタイム」（原則、5回終了時に体温を下げることを目的に設けられた10分間）では、選手のみならず応援団も空調の効いた通路まで移動して涼んだり、応援席では噴霧器で冷水を撒いたり学校ごとに工夫して暑さ対策をしているのを目にしました。

クーリングタイムは試合の流れを変えてしまうなど賛否両論がありますが、炎天下にいる選手や応援団の方々の健康に関しては一定の成果があったように思いました。

暦の上ではすでに秋ですが、向こう1か月の季節予報では、平均気温が平年より高い見込みと予想されています。皆様の職場でも、もう一度熱中症対策の徹底をしてみてくださいがでしょうか。（小林）

\*\*\*\*\*

配信の解除をご希望の方は、「お問い合わせフォーム」をご利用ください。

---

【発行】 独立行政法人 労働者健康安全機構

山梨産業保健総合支援センター

【住所】 〒400-0047 山梨県甲府市德行5-13-5 山梨県医師会館2階

【TEL】 055(220)7020 【FAX】 055(220)7021

【E-mail】 [info@yamanashis.johas.go.jp](mailto:info@yamanashis.johas.go.jp)

【URL】 <https://www.yamanashis.johas.go.jp>

---