

【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

上半期の研修セミナー一覧表を掲載しております。計画的な受講にお役立てください。
計画表はこちら↓

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/wp-content/uploads/2024/03/474d7e79a969a737de9d4906d16e7c2c.pdf>

【申込期間中の研修】

申込みは、各研修の申込フォームからお申し込みください。

<https://www.yamanashis.johas.go.jp/seminar#schedule-seminar>

☆再掲！

<4月>

- 4月19日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～1回目」
- 4月23日（火）「健康診断結果報告書の書き方」
- 4月24日（水）「新任産業保健スタッフのための労働衛生関係法令の基礎知識」

<5月>

- 5月10日（金）「化学物質規制の見直しについて～自律的な管理へ④～」
- 5月16日（木）「転倒リスク回避のためのチェックとその強化法」
- 5月17日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～2回目」
- 5月29日（水）「タバコの健康障害防止セミナー～受動喫煙防止対策～」

<6月>

- 6月12日（水）「心の健康問題で休職している者の復職前準備について
～障害者職業センターが実施するリワーク支援の取り組み～」
 - 6月21日（金）「体験学習「コミュニケーション」
～職場でのコミュニケーションを体験的に学ぶ～3回目」
 - 6月25日（火）「高齢労働者の健康と安全について」
 - 6月28日（金）「職場の感染症対策」
-

【2】産業保健トピックス

◇令和6年「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します（厚生労働省）

◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内～「妊娠時の食・生活習慣」について～
（お知らせ）

◇はしか（麻しん）誤情報に注意!!（山梨県）

◇「第10次粉じん障害防止総合対策の推進について」の一部改正について（厚生労働省）

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

身体活動量を増やし、生活習慣病の予防につなげましょう。

産業医学担当 岡本 まさ子

皆さん、寒い時期は運動量や身体活動量が落ち、なんとなく足りないものを蓄えてしまっていないでしょうか？

普段から運動習慣がついている方は問題ないと思いますが、運動習慣が定着していない方や何らかの理由で運動習慣を中断した方では、冬になると体重が増加したり、体脂肪が増えたりする方が多いかと思えます。糖尿病や脂質異常症で定期通院している方では2月や3月の受診の際の検査で、糖尿病の指標となる数値が悪化している方や脂質異常の数値が悪化している方も多く見かけます。また、肩こりや腰痛など筋肉の凝りが原因で痛みが出ている方、体力低下や筋力低下を感じている方もいると思えます。

寒く、日が短い冬は、運動も身体活動量もどうしても減ってしまい、座っている時間が長くなりがちです。これからは昼間の時間も徐々に長くなり、暖かくなります。そろそろ体力改善、肥満予防や改善、生活習慣病改善、肩こりや腰痛の改善し、気持ち良く日常を過ごすためにも、身体活動量を増やしましょう。

運動習慣が元々あった方は、運動に取り組む方法やきっかけ、定着の方法を知っているので、すぐに取り組めることと思えますが、運動習慣のない方には、運動をすることはハードルが高いと思えます。

杉やひのきの花粉症の方、運動のための時間を作ることが難しいと感じている方は、まず家の中でスキマの運動をはじめてみませんか。YOU TUBEに流れている運動の動画、ラジオ体操やテレビ体操など、手軽にできる運動を少しずつ、できるだけ毎日行いましょう。それも難しい方は、家事をしながらスクワットやつま先立ち、肩や足のストレッチ、TVなどを見ながら腹筋運動、ストレッチなどを行ってみませんか。特にTVやパソコンを見ながら、食べ物に手が出ている方は、代わりに座りながらでもできる体操を試してみてください。体操の習慣、運動の習慣が定着したら、徐々に時間を長くし、運動の強度を上げていきましょう。

これまで運動習慣がない人も是非少しずつ身体活動を増やし、体力アップと生活習慣病予防に取り組んでください。

【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★

◇研修用機器貸出についてのお知らせ

研修用機器の貸出につきましては各種測定機器の旧式化により修理・校正が困難な状況であり、研修教材として不相当であると判断したため令和6年3月末をもって貸出業務を終了いたします。御理解と御協力に感謝申し上げます。

なお、図書の出借業務につきましては、引き続き行っていますので御利用ください。

★山梨県からのお知らせ★

◇はしか（麻疹）誤情報に注意!!

国内において、はしかの感染が複数確認されています。予防には『ワクチン接種』が最も有効です！

SNSではワクチン接種を否定する誤った情報が流れていますが、命に関わることもある病気ですので、誤った情報にご注意下さい。

山梨県感染症ポータルサイトに、医師のコメントや麻しんに関する情報を掲載していますのでご覧ください。

- * リンク先①（山梨県感染症ポータルサイト）
https://www.pref.yamanashi.jp/kansensho_portal/index.html
- * リンク先②（上記サイトの麻しんページ）
<https://www.pref.yamanashi.jp/kansensho/55791366442.html>

★高齢・障害・求職者雇用支援機構（J E E D）からのご案内★

◇難病患者の就労困難性に関する調査研究

就労経験のある3,000名以上の難病患者、事業所、地域支援機関の調査により、難病の様々な症状による職場での支援ニーズを明らかにした「難病患者の就労困難性に関する調査研究」の報告書を公表しました。

ホームページ（※）からダウンロードできますので、御活用ください。

※ <https://www.nivr.jeed.go.jp/research/report/houkoku/houkoku172.html>

【5】編集後記

桜の開花予想が3月20日頃と前月号に掲載しましたが、寒の戻りもあって身近なところでは未だ咲いていません。私が子どもの頃は入学式に桜が満開だった記憶がありますので、近年は温暖化のためか開花が早くなったような気もしています。

さて、いよいよ新年度を迎えますが、心機一転意気込んでいる方もいれば、新しい環境の下で不安を抱えている方もいらっしゃるかと思います。職場では新入社員が入って来たり、人事異動で職場や職制が変わったり、中には転勤に伴い転居する方も。また、私生活では子どもの入園・入学や就職などもあり、新生活に慣れるまでは精神的にも身体的にも負荷がかかるものです。適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事の摂取などに心掛け、ストレスを解消しつつ過ごしたいものです。

当センターでは、新年度も研修・各種相談・情報発信など働く人の「こころ」と「からだ」の健康を支援して参りますので、引き続き御利用いただきますようお願い申し上げます。（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

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