

鹿児島産業保健総合支援センターでは、四半期に1回、毎月初めに配信しているメールレターの内容などを中心に取りまとめて、本紙により配信しています。

全国健康保険協会鹿児島支部と協定を締結しました【令和 7 年 3 月】

当センターは、全国健康保険協会鹿児島支部と「健康づくり等の推進に向けた包括的連携協定」を締結しました。

協定内容等については、以下のとおりとなります。

- (1)労働者の健康管理に関すること
- (2)メンタルヘルス対策に関すること
- (3)治療と仕事の両立支援に関すること
- (4)健康経営の普及促進に関すること
- (5)県民の健康づくりの推進に関すること
- (6)その他目的を達するために必要な事項に関すること

労働者の健康増進と健康寿命の延伸を図るため、中小企業等の健康経営・健康づくりを推進してまいります。



事業場向けおすすめの産業保健研修・セミナー

令和7年度の産業保健研修・セミナーを計画しましたのでご案内いたします。今回は年間計画を立てて公開する方法に初めて取り組んでみました。詳しくは当センターホームページをご覧ください。

対象となる事業場の皆様!!

化学物質の自律的な管理の取り組みは進んでいますか?

労働安全衛生関係法令の改正により、令和6年4月から「化学物質管理者」の選任が事業者には義務付けられるなど、事業場内の化学物質に関する管理が幅広く必要となります。化学物質の管理を進めていくうえで、リスクアセスメントは不可欠です。

当センターでは、専門的な産業保健研修会を定期的に開催していますが、労働衛生工学の分野を担当している産業保健相談員による「化学物質のリスクアセスメント」をテーマにしたお助めの研修会をご案内しますので、事業場の化学物質管理者や衛生管理者などの労働衛生に関わるご担当者の皆様、是非ご参加ください。お申込みお待ちしております。

実施にあたっての不安を解消しませんか?

リスクアセスメントって何? リスクアセスメントは難しいの? リスクアセスメントは誰がやるの? リスクアセスメントをしたらどうすればいいの?

令和7年6月7日(土)14:00~16:00

会場 鹿児島県医師会館 4階 大ホール (鹿児島市中央町8-1)

テーマ CREATE SIMPLEを用いた化学物質のリスクアセスメントのやり方

講師 産業保健相談員 東 正樹 先生(労働衛生工学)

定員 50名(先着順となります)

受講無料

令和7年7月17日(木)18:00~20:00

会場 光健ボイスビル 2階 (鹿児島市上之園町25-36)

テーマ 自律的な化学物質管理とリスクアセスメント

講師 産業保健相談員 中村 直樹 先生(労働衛生工学)

定員 10名(先着順となります)

令和7年8月30日(土)14:00~16:00

会場 鹿児島県医師会館 3階 中ホール (鹿児島市中央町8-1)

テーマ 化学物質のリスクアセスメント(クリエイトシンプルを用いたリスクの見積り手法)

講師 産業保健相談員 田原 崇志 先生(労働衛生工学)

定員 30名(先着順となります)

お申し込みはこちら

日医認定産業医(生涯研修)の皆様

この案内は事業場向けとなっていますので、上記の二次元コードからの申し込みはご遠慮ください。

会場には駐車場はございません。公共交通機関、もしくはコインパーキングをご利用ください。

独立行政法人 労働者健康安全機構 **鹿児島産業保健総合支援センター**

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

さんぽセンター 主催 **オンライン**

令和7年度 産業保健セミナーのご案内

鹿児島産業保健総合支援センターでは、「メンタルヘルス対策」や「治療と仕事の両立支援」について、オンラインセミナーを予定しております。講師は、日頃から事業場支援に携わっておりますメンタルヘルス対策・両立支援促進員です。皆様の参加をお待ちしております!

開催日程	セミナーテーマ	※日医認定産業医の単位取得はできません
5月27日(火)	ストレスチェック判定図を活用して職場環境改善を考える!	
6月6日(金)	職場のハラスメントを知ろう	
6月24日(火)	治療と仕事の両立支援のための労務管理について	
7月7日(月)	職場のメンタルヘルス対策 ポジティブなメンタルヘルス対策へ向けて	
7月18日(金)	風通しのよい職場づくりを目指して	
8月21日(木)	メンタルヘルス対策 ~ ストレスすっきり! 睡眠を見直す ~	
8月28日(木)	ハラスメントと心の不調	
9月9日(火)	職場のメンタルヘルス対策 : 一次・二次・三次予防について	
9月19日(金)	ストレスチェック制度について	
9月30日(火)	治療と仕事の両立支援 ~ 諸制度の活用 ~	

時間: 14時~15時30分

形式: オンライン (Zoom)

対象者: 事業者、人事労務担当者、衛生管理者、産業保健スタッフなど

講師: 鹿児島産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員 (社会保険労務士、産業カウンセラーなど)

申込: ホームページ申込フォーム、2次元コード

その他: セミナー開催日は変更になる可能性もございます。

変更になる場合は、お申込のメールアドレス宛にご連絡いたします。

参加無料

申込期限: セミナー開催日の4日前まで

お申し込みはこちら

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします!

ご利用・ご相談はすべて無料!

さんぽセンターの支援

- メンタルヘルス対策支援
- 治療と仕事の両立支援
- 専門的・実践的研修
- 運動指導等の支援 など

相談聞くソウ!

独立行政法人 労働者健康安全機構 **さんぽセンター**

鹿児島産業保健総合支援センター

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

令和7年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」の実施について

今年も厚生労働省や関係団体の主唱により、キャンペーンが実施されます。すべての職場において、「職場における熱中症予防基本対策要綱」に基づく基本的な熱中症予防対策を講ずるよう広く呼びかけ、期間中、事業者は、

- ①暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策を実施すること
- ②熱中症のおそれのある労働者を早期に見つけ、身体冷却や医療機関への搬送等適切な措置ができるための体制整備等を行うこと
- ③糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮をおこなうこと

など、重点的な対策の徹底を図ることとしています。

期間は、令和7年5月1日から9月30日までとし、同年4月を準備期間、7月を重点取組期間としています。

熱中症の発生を防止するためにも、積極的な取り組みをお願いいたします。



社内教育等でご活用ください。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

熱中症を防ごう!

暑さに慣れる▶早く汗が出る▶体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ ON/OFF

Q 身体が暑さに慣れていないと
気温が高くない時期でも熱中症になるってホント?

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け
働く人の今すぐ使える 熱中症ガイド

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

熱中症を防ぐ3つの注意点

①前日のチェック	☐ 仕事前日の飲酒は控えめに ☐ くっすり眠る ☐ 熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	☐ よく眠れたか ☐ 食事をしたか ☐ 体調は良いか ☐ 二日酔いしていないか ☐ 熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	☐ 単独作業を避け、声をかけ合う ☐ 監督者は現場パトロール ☒ 水分・電分の補給 ☒ こまめに休憩

熱中症の見分ける方と「命を救う」応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに119

作業着を脱がせ

水をかけ全身を

急速冷却



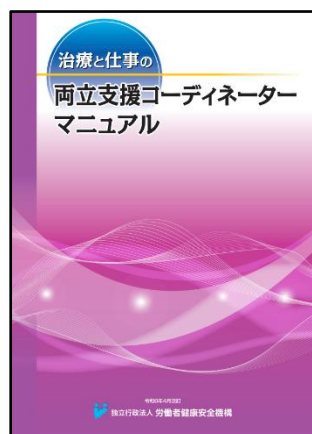
労災疾病等医学研究普及サイトのご案内

「治療と仕事の両立支援コーディネーターマニュアル」について

独立行政法人労働者健康安全機構では、治療就労両立支援センター・治療就労両立支援部が中心となって、全ての疾病を対象にした治療と仕事の両立支援に取り組んでいます。

この「治療と仕事の両立支援コーディネーターマニュアル」は、両立支援コーディネーターが両立支援業務を行う際に必要な基本スキルや知識に加え、事例紹介等、支援を実施する上で留意すべき事項などを記載しています。

当マニュアルは、医療従事者や企業の人事・労務担当者、産業保健スタッフの方々にも両立支援の基本的な取組方法がご理解いただけるように構成され、両立支援コーディネーター基礎研修のテキストとしても活用されています。当機構ホームページから無料ダウンロードが可能ですので、是非ご活用ください。



★両立支援コーディネーターマニュアル

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/1047/Default.aspx>

★両立支援コーディネーターについて知りたい方

<https://www.research.johas.go.jp/ryoritsucoo/>

事業者や人事労務担当者、疾病を抱える労働者が、病気の治療と仕事を両立するために生じる様々な問題や悩みについて、解決方法を考えてみませんか？鹿児島産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策・両立支援促進員(社会保険労務士、産業カウンセラー等の専門スタッフ)が無料で相談・支援に応じます！



産業保健相談員からのメッセージ

●化学物質のリスクアセスメントについて

産業保健相談員 田原 崇志
(担当分野:労働衛生工学)

2024 年の大谷翔平投手は、右ひじのリハビリ中にもかかわらず 50-50 を達成するなどメジャーリーグで大活躍でした。私も毎日楽しみにして元気をいただいております。その中で 59 盗塁というとてつもない記録を打ち立てたのですが、盗塁成功率が非常に高いレベルでした。その理由の一つは相手投手の研究にあるそうです。

相手投手の研究に関しては、大谷投手は試合前に相手投手の投球の特徴やタイミングを把握し、それを基に戦略を立てて盗塁を行うそうです。例えば、打者に投球する際にグローブを下げる癖がある場合には、そのタイミングを見計らって盗塁していたそうです。

化学物質のリスクアセスメントも同じく化学物質の毒性や特徴等を把握し、どの程度暴露されるかを把握して、それらを基に戦略を立てて対策を行います。

その際に強力な味方になってくれるのが「クリエイトシンプル」です。このソフトは厚生労働省が無償で作成・更新・配布しており、事業所で使用する化学物質のリスクがどの程度なのかを推定し対策することができます。(“クリエイトシンプル”と検索すると、職場のあんぜんサイト内に Excel ファイルがありますので、そこからダウンロードすることができます)

必要な情報は、まず化学物質名と含有量で、入力するとクリエイトシンプルがその物質の毒性などを表示してくれます。次に作業内容の質問(15 問)に回答します。化学物質を使用する際の詳細を入力します。例として化学物質の取扱量や作業内容(スプレー作業や塗布作業)、作業場の換気状況(局所排気装置の有無等)や取扱時間や取扱頻度等です。入力後にどの程度リスクがあるのか推定し、評価してくれます。

労働者から化学物質による被害を防止するために、まずはクリエイトシンプルでリスクを推定してリスクが高いものから優先的に対策を行い、リスクを一定以下にする流れを早めに確立していただくようお願いいたします。

【2025(令和7)年1月8日付け メールレター 262号掲載】

●『未来の歯産(しさん)価値を、今からつくる。#投歯(とうし)』プロジェクト始動

産業保健相談員 重田 浩樹
(担当分野:産業医学(歯科))

1989 年より厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会は、「80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とう」という『8020 運動』を、2018 年より 8020 運動の積極的な推進と、歯科医療への正しい理解促進のために『いい歯は毎日を元気に』プロジェクトを推進してきました。さらに 2024 年には、国民が口腔の健康に興味を持ち、より良い生活を送るための取り組みを高めてもらうために、『未来の歯産価値を、今からつくる。#投歯』プロジェクトを開始しました。プロジェクトの中心には、「投歯」という新しい概念があります。この言葉は、将来の健康的な生活を実現するために、日々のセルフケアと定期的な歯科医院のチェックを行い、口腔の健康を維持することを意味します。これまでの研究で、歯科健診を受けない人は受ける人に比べて医療費や介護費用が高くなる傾向があり、このプロジェクトはそれを解消することを目的としています。実際、最近の調査結果では、定期的に歯科健診を受けている人と受けていない人では、医療費に平均 9.5 万円から最大 13.5 万円の差があることが明らかになっています。これは、早期からの口腔健康の維持が、将来的な医療負担を軽減することに寄与することを示しています。

また、2024 年 9 月に日本歯科医師会は、全国の 20 歳から 69 歳の男女 1,000 人を対象に「投歯に関する意識実態調査」を行いました。この結果、特に 20 代は見た目のケアが優先で「投歯」の意識が低い実態が明らかになりました。

た。若いうちから口腔内の健康を保つことによって将来の医療・介護の費用が抑えられることを理解して、少しでも自分事化してもらうことで投歯の意識を高めてほしいと願っています。また、高齢者においては口腔環境が悪化することで誤嚥性肺炎や認知症などの病気のリスクも高まるため、これを防ぐためには、定期的な歯科医院への通院が必要不可欠です。

『投歯』プロジェクトは、国民が自らの健康を守るための啓発活動です。将来の健康を見据えた口腔ケアを行うことで、医療費や介護費用の負担軽減につながり、豊かな生活を実現するための第一歩となります。若い世代が未来に向けて「投歯」の重要性を理解し、実行していくことが求められています。自身の口腔環境を大切に、定期的に歯科医院でのチェックを行うことで、健康維持に貢献していきましょう。

【2025(令和6)年2月7日付け メールレター 263号掲載】

●働き方改革:法定労働時間と所定労働時間

産業保健相談員 堀内 正久
(担当分野:産業医学)

昨年4月から、働き方改革の猶予期間を終え医療機関においても本格実施となった。ご存じのように、働き方改革は、2019年4月から全業務(猶予業務として、医師と運輸業)について、「時間外労働の上限規制(努力義務から義務へ)」を柱とした取り組みである。「労働時間」の取り扱いとして、兼業先の労働時間も基本的には主事業所において管理することが求められた。このことは医師のみならず、働き方の多様性に伴い、他業種においても当てはまることである。

実際に、副業・兼業を促進するガイドラインが厚労省から2020年9月に改訂版が公開されている。また、複数の職場での負荷を総合的に判断して労災が認定された事例なども報告され、働き方の変化に対して、健康を管理するための労働時間の把握方法も変わるべきことを示している。

昨年の4月から、医師の働き方改革ということで、長時間労働医師の面接を担当し、あらためて、健康を管理する上では、労働時間を法定労働時間としてとらえる必要を感じる。所定労働時間はあくまでも勤務先との契約で決められる勤務時間であるが、法定労働時間は、原則週40時間である(月単位では、160時間と考えている)。月単位で考えれば、この160時間を念頭に、兼業先での勤務時間や自己研鑽時間(これは、医療法で定める特殊な「勤務」時間)などを考慮して、法定外労働時間が100時間を超えないように勤務することが求められている。「労働時間のセルフケア」の徹底に通じるとも言える。面接対象者ということで偏りはあるが、基本的に、ほぼすべての面接対象者が法定労働時間と所定労働時間の区別ができていない。他業種においても、兼業・副業の促進が行われることと合わせて、医師のみならず、他業種においても「労働時間のセルフケア」を目指して欲しい。

そのためには、まずは、労働時間として法定労働時間と所定労働時間が存在し、健康管理においては、法定労働時間を尊重するという理解を進めるべきと考える。産業保健スタッフとしてそのような考えの下、活動ができればと思う。

【2025(令和7)年3月7日付け メールレター 264号掲載】

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします！

ご利用・ご相談は
すべて無料！

さんぽセンターの支援

- ・メンタルヘルス対策支援
- ・専門的・実践的研修
- ・治療と仕事の両立支援
- ・運動指導等の支援 など



相談聞く
ゾウ〜!

独立行政法人
労働者健康安全機構

鹿児島産業保健総合支援センター

TEL: 099-252-8002 HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



さんぽ
センター