

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。

【年頭のご挨拶】

謹んで新年の賀を申し述べます。爽やかな晴天の元旦で多くの方が初日の出を遙拝されたと思います。昨年は多事多難な年でしたが、本年が元日のような穏やかな年になることを願っています。

自然界の変動が激しく、それに連動しているのか社会状況も激動しています。我が国でも初の女性首相が誕生しましたが少数与党のままで政界の不安定さの中で経済動向も先行きが見えにくい状況が続いています。経済活動は一国のみではなく世界全体の政治経済動向に大きく影響される時代です。特に市場原理に基づく新自由主義と言われる金融資本主義経済の中で株価変動や為替相場にも大きな影響を受けます。

GDPのみで経済成長を計ることは妥当性を失っているようですが、そのGDPも我が国は先進国の中では遅れをとっているようです。物的資源に乏しく労働資源に頼るしかない日本ですが人口減少社会に突入した状況では「働き方改革」の推進で経済成長を目指す必要があります。

昨年中に最低賃金が引き上げられたことは一つの朗報ですが、物価高に追いつくことには難儀しているようです。株価は上昇していますが円安は是正されず物価高も続いている状況でスタグフレーションすら心配される状況です。政治経済の状況は混迷を深めそうな気配も感じます。

私達産業保健に携わる者の活動は、全ての働く人が「健康で文化的な生活」ができて十全な労働力を提供できる社会状況を創ることが究極の目標です。そのために各種施策を推進することが要求されます。政府も産業保健関連の各種施策を相次いで発出しています。政府の指針や通達は作業現場で実施されてこそ有効性を持ちます。作業者が担当する業務の一つ一つに十分な意義を見出し働くこと自体が自己実現の一環となるような就労状況を創り出すことが肝要です。

各種のガイドラインやマニュアルをそのままに実現できる事業場は恐らく産業保健上の模範的職場と思われる。多くの特に経営の厳しい中小事業場ではそれらの文言通りの運用は困難と思われる。「メンタルヘルス対策」や「治療と仕事の両立支援」も「働き方改革」もそれらの目的は、働く人の健康が保持増進されて就労能力が向上することでその結果として経済成長も得られることです。ガイドライン・マニュアルもそのままの適用ではなく各事業場の現状に応じてそれらの内実を実現することが必要です。

そのためには各々の事業場でその実情に応じて工夫を重ねることが求められます。私達産業保健スタッフには少しでも費用少なく効果の大きい施策を、専門知識を最大限に活用しながら事業場の産業保健スタッフだけでなく全ての構成員と協力して智慧を絞る努力が要請されています。

事業場単位での施策には限界もありますが、受動的ではなく能動的にできる範囲を拡げつつ少しでも明るい未来を切り開く年にしたいものです。僅かであっても昨年よりも良い年になることを祈念して新年の挨拶とします。

本原稿を執筆しました当センター所長草野健様におかれましては本月4日にご逝去されました。

ここに生前のご厚誼に心より感謝申し上げます。

鹿児島産業保健総合支援センター 職員一同

地域産業保健センターが実施する「保健指導」のご案内

労働者数50人未満の事業場の皆様



地域産業保健センター【地さんぽ】では保健師による
定期健康診断後の保健指導を無料で実施！

定期健康診断後の保健指導



セルフケアで健康増進！

生活習慣病の予防をサポート！



定期健康診断後の保健指導は、労働者の健康状態を把握し、脳・心臓疾患の発症の防止、生活習慣病等の増悪防止を図ることなどを目的としています。

労働者が自らの定期健康診断結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り改善できるように支援します！

地さんぽ

お気軽にお問い合わせください

- ★ 地さんぽのご利用には、事前のお申し込みが必要です。
- ★ 提供するサービスは全て「無料」ですが、利用回数に制限があります。
- ★ 詳しくは最寄りの地さんぽにお問い合わせください。



保健指導の実施

労働安全衛生法第66条の7(抜粋)
健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要がある労働者に対し、医師又は保健師による保健指導を行うように努めなければならない

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

さんぽ
センター

TEL: 099-252-8002

HP: <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

鹿児島産保 検索

鹿児島地域産業保健センター [鹿児島市、鹿児島郡、日置市、指宿市、いちき串木野市、姶良市、熊毛郡]	☎099-226-3801
北薩地域産業保健センター [薩摩川内市、阿久根市、出水市、長島町、さつま町]	☎0996-21-1900
鹿屋・肝属地域産業保健センター [鹿屋市、南水市、肝付町、南大隅町、錦江町、串良町]	☎0994-40-5441
始良・伊佐地域産業保健センター [薩島市、伊佐市、始良市、湧水町]	☎0995-42-9913
南薩地域産業保健センター [南さつま市、枕崎市、南九州市]	☎0993-53-7601
曾於地域産業保健センター [曾於市、志布志市、大崎町]	☎099-482-0234
大島郡地域産業保健センター [奄美市、大島郡]	☎0997-53-1993

地域産業保健センター(地さんぽ)では、労働者数が50人未満の事業場を対象に、脳・心臓疾患のリスクが高い労働者への保健指導を実施しています。

労働安全衛生規則第44条又は第45条に規定する定期健康診断結果について、脳・心臓疾患関係の主な検査項目(血中脂質検査、血圧の測定、血糖検査、尿中の糖の検査及び心電図検査をいう)等の有所見者に対し、保健師が保健指導を実施するものです。地さんぽのご利用には、事前のお申し込みが必要となります。また、提供するサービスは全て「無料」ですが、利用回数に制限がありますので、最寄りの地さんぽにお気軽にお問い合わせください。

○鹿児島地域産業保健センター ☎ 099-226-3801

○北薩地域産業保健センター ☎ 0996-21-1900

○鹿屋・肝属地域産業保健センター

☎ 0994-40-5441

○始良・伊佐地域産業保健センター

☎ 0995-42-9913

○南薩地域産業保健センター ☎ 0993-53-7601

○曾於地域産業保健センター ☎ 099-482-0234

○大島郡地域産業保健センター ☎ 0997-53-1993

改正労働安全衛生法説明会のご案内【厚生労働省】

厚生労働省では、個人事業者等を含む多様な就業形態における安全衛生対策の一層の推進を図ることを目的として、「労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律」の施行に向け、全国13都市及びオンラインによる説明会を開催します。説明会は行政職員による、個人事業者等に係る改正項目を中心に改正労働安全衛生法についての説明のほか、企業の安全衛生に関する課題や成功事例の共有を行う座談会を開催予定です。

《厚生労働省ホームページ》

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei03_00004.html《リーフレット》 <https://www.mhlw.go.jp/content/001595513.pdf>

冬季における凍結や積雪等による転倒災害の防止について

南国である鹿児島県では、夏季における熱中症の発生リスクを低減するための取り組みを積極的に実施していますが、冬季における凍結や積雪、気温低下による転倒災害の防止に関する取り組みは如何でしょうか。働く人の高齢者も多くなっている中、エイジフレンドリーガイドラインを踏まえた見える化等の取り組みも進んでいますが、夏季と同様に冬季の特有の気象条件に起因する災害として、転倒災害が挙げられます。また、寒さ等による筋肉のこわばりや血行不良、寒暖差疲労等の身体運動の低下による転倒も考えられます。

夏季の熱中症と冬季の転倒は気候条件の違いはありますが、起因となり得る状況は同じであると捉えていただくことも大事です。冬季における転倒しやすい場所を労働者に周知を行い、防寒対策と適応する靴底の靴の着用や小さい歩幅で足の裏全体から着地するように歩行する等の教育の実施等、冬季特有の取り組みを推進していきましょう！

当センターでは、健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するという産業保健の観点から、運動指導等を通じた労働者の健康保持増進について取り組むため、個別訪問支援等を実施しています。健康教育等において、是非、ご活用ください。

【ホームページ https://kagoshimas.johas.go.jp/about/about_category/undou】

産業保健相談員からのメッセージ

●結核対策と保健所

産業保健相談員 徳留 修身

(担当分野:結核対策、喫煙対策、産業保健)

わが国の保健所は戦前から設置が始まり、富国強兵の時代において結核と乳児死亡への対策は最重要課題であった。保健所は早くからX線撮影装置を設置し、また結核治療を行った時期もある。単独の「結核予防法」が制定され、予防、診断、治療、集団感染対策、再発防止などについて多くの基準やそれに伴う指針、ガイドライン等も作成されてきた。公費の支出には基準に従うことが条件となる。結核予防法は現在「感染症法」に組み込まれている。しかし罹患率の低下に伴い「結核対策」を系統的に学習する機会は減少しているように思われる。対策の検討には集団を対象とする公衆衛生の視点が欠かせない。

事業所(集団)内で結核患者が発生した場合に、「その患者を診断した医師は保健所に患者発生届を提出したか」、「感染経路の推定は可能か」、「接触者の範囲をどこまでとするか」、「検査対象、検査項目と実施時期」など、「結核対策」として検討すべき課題は多い。事業所はこれらについて保健所からの提案や指示に従う必要があり、産業医は事業所職員の健康情報の把握や職員への健康教育・相談のほかに、事業所と保健所との相互協力を支援する役割もある。事業所が保健所からの調査や指示を受ける前に、急いで独自の対策を進めたために混乱が生じた例もある。保健所は結核対策の第一線機関としての歴史を有している。保健所職員(医師、保健師、放射線技師等)は日ごろから多くの結核事例を経験しているうえ、研修の機会も提供されている。研修は結核予防会結核研究所(東京都清瀬市)が担当しており概要はホームページに掲載されている。同研究所は国際研修も実施しており、結核の研修を英語で行う世界で唯一の機関とされる。高蔓延国の結核を減らすことはわが国の結核状況をさらに改善させることにもつながる。2024年にわが国で発生した結核患者に占める「外国生まれ」の割合は10代で約80%、20代で90%、30代で約70%となっており、「日本生まれ」を大きく上回っている。結核が流行している国で感染し、来日して発病するというパターンである。発病者の出身国は多い順にインドネシア、フィリピン、ネパール、ミャンマー、ベトナムであった(2024年)。技能実習生など外国人労働者や留学生を抱える事業所や学校では、咳や痰などの症状が2週間以上続くなら結核の可能性も考慮し、早期発見や集団感染の防止に努める必要がある。

【2025(令和7)年11月6日付け メールレター 272号掲載】

●見えないコスト「プレゼンティーズム」と、今求められる「セルフケア」の重要性

産業保健相談員 網谷 東方

(担当分野:メンタルヘルス)

職場のメンタルヘルス対策は、多くの企業で重要な課題となっています。しかしながら、不調を抱えながらも出勤し、仕事の能率が低下している状態、いわゆる「プレゼンティーズム」が、どれほど大きな影響を与えているかご存じでしょうか。

最近発表された日本の研究(Hara K et al., J Occup Environ Med, 2025)によると、メンタルヘルス不調によるプレゼンティーズムが引き起こす経済的損失は、年間で約7.3兆円にも上ると推計されています。これは、国内の精神疾患の治療にかかる医療費総額の約7倍に相当する衝撃的な金額です。

この見えないコストは、企業にとって非常に深刻な問題となります。さらに近年は、テレワーク、フレックスタイム、副業解禁など、働き方が大きく多様化しています。これは柔軟性がもたらされる一方で、上司や同僚がお互いのちょっとした変化に気づきにくくなり、プレゼンティーズムが一層把握されにくくなっていることを意味します。

管理職による把握(ラインケア)が難しくなる中、重要性が増しているのが「セルフケア」です。従業員一人ひとりが自身の心と体の状態に関心を持ち、不調のサインに早期に気づき、適切に対処することが、重症化を防ぐ個別最適な対策となります。具体的な対処法としては、以下のようなものがあります。

- ・身体的アプローチ:適度な運動、積極的休養
- ・心理的アプローチ:リラクゼーション法(呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、マインドフルネスなど)
- ・社会的アプローチ:上司や専門家への相談

先述の論文においても、「生産性を損なわずに安定した精神状態を維持するためには、セルフケアの実践を職場文化に統合することが不可欠である」と結論づけています。

皆様の職場において、セルフケアの重要性を改めて共有し、その具体的な方法について考えるきっかけとしていただければ幸いです。

【2025(令和7)年12月5日付け メールレター 273号掲載】

●10月に配信しましたメールレター271号は、事情により産業保健相談員からのメッセージを掲載することができませんでした。

令和7年度最後のセミナーのご案内 (事業場向け)

事業場の皆様必見! 産業医による産業保健研修会のご案内

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、事業場の皆様、最近の産業保健について興味はありませんか! お役に立てるテーマをご案内いたしますので、是非、ご参加ください。

講師紹介

産業保健相談員 富宿 明子 先生 (産業医学)
県内の事業場の産業医として約20年間に渡りご活動されており、労働衛生コンサルタント(保健衛生)としてもご活躍されています。

開催日時	テーマ	定員
令和7年11月15日(土) 14:00~16:00	メンタルヘルスと復職支援	30名(先着順となります)
令和8年1月17日(土) 14:00~16:00	長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアルの活用	30名(先着順となります)
令和8年1月31日(土) 14:00~16:00	女性の健康課題と男性の更年期障害	50名(先着順となります)

会場 鹿児島県医師会館(鹿児島市中央町8-1)
令和8年1月31日開催は「4階 大ホール」
それ以外は「3階 中ホール2」となります。

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。

お申し込みはこちら

ご利用・ご相談はすべて無料!

さんぽセンターの支援 事業場からのお申込みお待ちしております

- ・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

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/>

★=====★
産業医による産業保健研修会のご案内[土曜日開催]

★=====★

講師:鹿児島産業保健総合支援センター

産業保健相談員(産業医学) 富宿 明子 先生

紹介:県内の事業場の産業医として約20年間に渡りご活動されており、労働衛生コンサルタント(保健衛生)としてもご活躍されています。

【開催日時】-----

◆1月31日(土) 14時~16時 定員50名(先着順となります)

テーマ: 女性の健康課題と男性の更年期障害

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)

職場の健康支援を通じて、男女ともに働きやすい職場づくりのためのヒントを得てみませんか!

※詳しくはホームページをご覧ください。

<https://kagoshimas.johas.go.jp/information/seminar#R7.sat.seminar>

産業保健に関するご質問・ご相談を受け付けています!



ご利用・ご相談は
すべて無料!

働く人の「こころ」と「からだ」の健康をサポートします!



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
〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル4階 TEL099-252-8002 FAX099-252-8003