



 労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
 メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

皆さまには、穏やかで健やかに新年をお迎えになられたことと思います。  
今年も、熊本産業保健推進センター、メンタルヘルス対策支援センターでは、産業医、産業保健スタッフの皆さまのお役に立てるよう業務を推進して参ります。ご利用をお待ちしております。

### ☆ 研修会のご案内

産業保健かわら版〔冬号〕では、当センターが開催する産業保健研修会の中で、年度当初に作成した『産業保健研修会のご案内』に未掲載のもの（各関係機関との連携により共催事業として開催するもの）をお知らせします。

#### ❖ 職場におけるメンタルヘルス対策セミナー（職場復帰支援プログラム説明）開催のご案内

- ◆ 玉名会場  
日 時：平成24年 1 月 13 日（金） 午後1時30分～同4時30分まで  
  
会 場：玉名市民会館 第2会議室（玉名市岩崎 152-2）  
講 師 労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー 廣瀬 靖子氏  
          特定社会保険労務士・産業カウンセラー 東本 君子氏
  - ◆ 菊池会場  
日 時：平成24年 1 月 27 日（金） 午後1時30分～同4時30分まで  
会 場：ココファームたまご庵 合同会議室（菊池市森北 1077）  
講 師 保健師・産業カウンセラー 島村 佳子氏  
          臨床心理士・キャリアカウンセラー 森川 泰寛氏
- なお、何れのセミナーも募集人数は**30名**の予定です。参加料は、**無料**です。

お問い合わせは、全国健康保険協会熊本支部（電話：096-340-0260）又は  
熊本産業保健推進センターへお願いします。

#### ❖ 平成23年度 第3回熊本県経営者協会・熊本産業保健推進センター共催セミナー開催のご案内

- 日 時：平成24年 3 月 7 日（水） 午後2時～同4時まで  
会 場：熊本市国際交流会館（熊本市花畑町4番8号）  
演 題：「新入社員のメンタルヘルス対策（仮題）」  
          ～人事・総務担当者が行うメンタルヘルス対策教育方法を習得しよう～  
講 師：労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー 廣瀬 靖子氏  
詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。 参加料は、**無料**です。

#### ❖ 産業医研修

- 平成24年 1 月研修  
日 時：平成24年1月18日（水） 午後6時～午後8時まで  
会 場：住友生命熊本ビル 2階会議室〔同3階 熊本産業保健推進センター事務所〕  
対象者：産業医・産業保健スタッフ、人事労務担当者等  
なお、産業医の先生方には、**生涯研修（専門研修）2単位**が付与されます。  
研修内容等：『たかが睡眠・されど睡眠』～睡眠は健康のバロメーター～  
          睡眠についての基礎知識、心地よい睡眠環境の整備、DVDによる自律訓練法の体験  
          （講義・質疑応答方式）  
講 師：保健師・産業カウンセラー・産業看護師・熊本産業保健推進センター相談員 島村 佳子氏  
申込先：熊本産業保健推進センター 参加料は、**無料**です。

(FAX:096-359-6506・TEL096-353-5480・メール: [sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp))

### ☆ トピックス（リボン）

最近、車の後部にリボンを貼った車、胸やスーツの襟などにピンで留めたりリボンのバッチを付けている人を見かけるようになりました。乳がん（ピンク）やAIDS・HIV（レッド）のリボンは有名ですが、そのリボンの色にはどんな意味があり、どんな種類のリボンがあるのかご存じですか？

バッチなどに使用されているリボン、このリボンのことをアウェアネス・リボン（Awareness・Ribbon）と呼びます。輪状に折った短い一片のリボンのことです。

このリボンがある運動の象徴として身に付ける、或いはそれを描いた絵（ロゴ）を掲載することにより、着用者（使用者）が社会運動や社会問題に対して、さりげない支援や賛同の声明を出す方法として使用されています。

アウェアネス・リボンの背景にある意味は、その色によって決まります。多くの団体等が支援又は配慮の象徴としてリボンを使っているため、結果として様々な運動が同じ色のリボンを共有することがあります。いくつかの運動では1つ以上の色によって表わされることもあり、赤色または緑がかかった青色は薬物乱用を、また紫または白はアルツハイマー病を表しています。

更にリボンは哀悼のシンボルとして使用されることもあります。アメリカのバージニア工科大銃乱射事件後には多くのブラックリボンが着けられました。

グリーンリボン 	ブルーリボン 	レッドリボン 	イエローリボン 
グレーリボン 	オレンジリボン 	パープルリボン 	ピンクアンドブルーリボン 
セントジョージリボン 	ペリウインクルリボン 	ティールアンドホワイトリボン 	ホワイトリボン 
ティールリボン 	ブラックリボン 	ブラウンリボン 	ピンクリボン 

- ◆ 国内外さまざまな運動が特定の色のリボンをシンボルに使っており、以下はその一例です。
- ホワイトリボン ・平和、飢餓、妊娠と出産に係わる疾病と事故から母子の健康と命を守る。
- ブルーリボン ・言論の自由の支持 ・北朝鮮による拉致問題被害者の生存、救出を願う。
- レッドリボン ・エイズの理解・支援（エイズに対する戦いの象徴） ・飲酒運転の悲劇から命を守る
- ピンクリボン ・乳がんを悲しむ人をなくす
- シルバーリボン ・脳に起因する病気・障害を持つ人（精神障害・知的障害・発達障害・神経難病・認知症・高次脳機能障害など）への偏見を払拭し、理解を促進する運動
- グリーンリボン ・環境保護運動 ・移植医療の普及
- パープルリボン ・アルツハイマー病・ドメスティックバイオレンス・女性への暴力防止運動など
- オレンジリボン ・反人種差別・児童買春・児童ポルノ・児童虐待根絶
- バイオレットリボン ・ホジキン病（がんの一種）患者の生活の改善
- そら色リボン ・性同一障害(GID)への理解
- イエローリボン ・障がい者支援 ・平和の支持・ティーンへの自殺防止
- ブラックリボン ・喪章・2001年9月11日（アメリカ同時多発テロ事件）への祈り
- ゴールドリボン ・小児癌経験者の QOL 向上支援
- ティールアンドホワイトリボン（ティール&ホワイトリボン、ホワイト&ティリボン） 子宮頸がん患者支援と子宮がん検診呼びかけのシンボル。

#### ◆ アウェアネス・リボンへの批判

アウェアネス・リボンの増加は、努力も時間もお金もかけずに『見せかけの支援』を人々に許すスラックティズム〔「怠け者（slacker）」と「社会運動（activism）」とを掛け合わせた合成語である。労力や負担を負わずに、社会運動めいたことをする行為を指す。〕の形であるとして批判する意見もあります。

#### ◆ 参 考

アウェアネス・リボンのカラーの意味(Trinity London の HP)26 色のリボンの色をご覧ください。

<http://www.trinitylondon.com/awareness-ribbon-meanings.asp> (英語版)

◆ 記載に当たっては、フリー百科事典『ウィキペディア』を参考及び引用しました。

## 熊本でも ジョギングブーム到来

加圧トレーニング指導施設 eトレ研究所  
健康運動指導士  
加圧トレーニングインストラクター  
飯星 孝助

市民マラソン、特にフルマラソンが普及してきた要因はいろいろと考えられますが、これまでフルマラソンといえば一流アスリートのものでした。それが今では参加制限や制限時間が緩和されたことにより一般の人にも参加しやすいものになってきました。

今年開催の熊本城マラソンには、約7,000の方がフルマラソンの部にエントリーしているとのことで、もし仮に全員が完走したとすると一躍、全国5位(2010年度データ)のランキングに相当するようです。

「このくらいだったら頑張れば完走できるかも」「一流の人達と同じことを自分もやれるかも」「記念に参加してみよう」など、動機はちょっとしたものでも、いざやってみたら、完走出来る出来ないに限らず、チャレンジ精神やそれを達成した時の満足感や達成感を再び味わいたく、ハマっていつている人が多いのではないのでしょうか。

この中には、体の変化や調子だけでなく、「周りから賞賛されやる気が増した」「これまでの自分を変えられた」「何事にもチャレンジ出来るようになった」「人生観が変わった」「自分に自信が持てるようになった」など精神的な部分でも色々と得られるものがあり、マラソンの魅力に引き込まれている人が多いようです。

### ○ジョギングのメリット

- ・肥満予防(生活習慣病予防および改善)やダイエットになる
- ・体力維持 介護予防 アンチエイジング(老化防止)
- ・自分のペースで出来る(いつでも どこでも 一人でも やりたい)
- ・様々な大会には旅行感覚でも行ける(大会によっては色々な参加賞がもらえる)
- ・いろいろな人と出会える(有名人がゲストの大会もあり)
- ・友人や職場の同僚、家族のコミュニケーションを深められる
- ・自分に自信が持てるようになり何事にも積極的になれる



最近では、ランニングウェアやグッズも多様でお洒落な感覚でも楽しめます。

### ○ジョギングのポイント

#### 《走り方》

ピッチ走法・・・狭い歩幅で跳ねないように(後ろの人に足裏を見せないように)

- ※ 跳ねるように大股で走ると疲れやすく続けにくい
- 慣れてきたら少しずつ歩幅を広げるとスピードアップできる
- 後ろに蹴るイメージではなく、脚を軽く前に出すイメージで行う

腕振り・・・肘を曲げて肩の力を抜き、肘を後ろに引くように軽く動かす

呼吸・・・吐くことを意識する(左右の腕と脚の動きに合わせ、軽くフッフッと吐き、吸うときもススッと浅くおこなう)

目線・・・あまり下や遠くを見ずに、10mほど前方を見る

ペース・・・目安としては、話しかけられたら苦痛なく返答できるくらい(心拍数1分間に110~140程度)

時間及び距離・・・出来なくなるまで行わず、もう少し出来るくらいの余裕を持って

- ※慣れてきたら距離や時間を伸ばし、時にはペースを速くしてみる

**初心者の方は頑張り過ぎず、あくまでも気持ちよく軽快に行う**

中級者・・・ビルドアップ走や走り終えた後にウィンドスプリントを入れる

- ※走力アップにつながる

ビルドアップ走・・・後半になるに従ってペースを上げる

ウィンドスプリント・・・全力疾走の80%程度で50m~100m程走る

上級者・・・長い時間及び長い距離走(ビルドアップ走)

インターバル走(少々短い距離を速いペースで走り、少しの回復時間[完全に回復しない状態]で再び同じように走る)

《走る前後に》 ※走力アップや故障(運動障害)予防のため筋力トレーニングも行う

けがの予防や疲労を残さないためにもストレッチ体操を前後に行う

運動のパフォーマンス(走る表現力)は体の超回復力(トレーニングすることで適度に体にダメージを負わせ、その状態から栄養補給及び休養を摂ることで回復した時に元の状態より良くなる、という体のメカニズム)を

用いて向上するので、きちんと食事や睡眠などの休養を取るようにすることが大事である。

**あくまでもやり過ぎには注意を!(週に1~2日は休養を取るように!)**

### ○継続するためのポイント

個々の目標を決めて達成したら新たな目標設定をすることが大事です。

そのためには、時間や距離を伸ばすことから始め、更には各地で行われているのに参加するのが良いでしょう。

**自分にあった目標(大会)設定をしましょう!!**

最近では熊本城マラソンの影響もあり、各地で様々なジョギング教室やランニングクリニックが開催されていたり、スポーツクラブ等でもその人にあったレッスン等が受けられるようです。

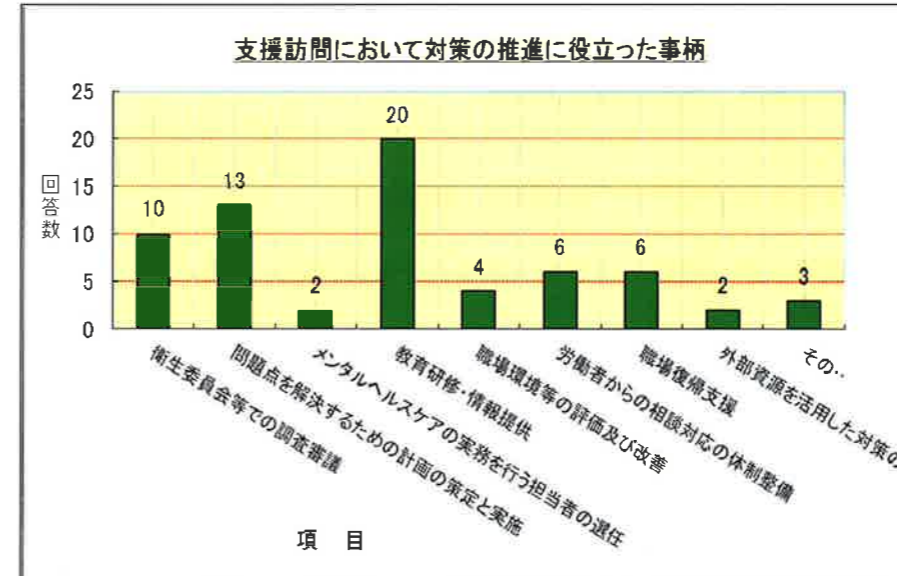
今年の新たな目標として、この機会にあなたもマラソンにチャレンジされてみてはいかがでしょうか?

eトレ研究所  
住所:天草市亀場町亀川 1886-21 野田ビル 201  
TEL : 0969-23-6855  
メール: [e-tore@chic.ocn.ne.jp](mailto:e-tore@chic.ocn.ne.jp)  
E-LANDスポーツクラブ(火、金のみ)  
住所:熊本市近見8-13-5  
TEL : 096-358-3009



### ☆メンタルヘルス対策支援センター利用者アンケート(訪問支援事業場用)

これまでご利用いただいた事業場(平成23年度11月末現在で個別訪問支援件数229事業場)においてアンケートを実施中です。今回は、支援を受けて「事業場の取り組みで『役に立った』」とご回答下さった内容(回答数66項目)を紹介します。



その他、

- ・管理者のメンタルヘルスに対する意識として、どういふことをすべきかが分かりました
- ・管理監督者のメンタルヘルスに関する知識(部下の異常への早期発見など)

が役にたったとの回答をいただいています。

管理監督者研修としての「教育研修・情報提供」がこれまでところ好評で、意外と支持が少なかったのが「職場環境等の評価及び改善」でした。

平成24年[春号]では、アンケート全体のまとめを掲載します。

### ◆メンタルヘルス対策支援センターの利用案内

メンタルヘルス対策支援センター(熊本産業保健推進センター)では、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までの対策全般についての相談・問い合わせ・管理監督者研修。また、事業場を訪問してのメンタルヘルス対策の導入や実施について専門家がアドバイスします。

お申し込みは、熊本産業保健推進センターのホームページ、電話、FAX等をご利用ください。

### ◆熊本産業保健推進センターからのお知らせ

産業保健に関する相談を受け付けております。また、研修会の開催、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出も行っています。ご利用をお待ちします。個人情報保護を最優先に秘密は厳守します。

メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は季刊発行です。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

ホームページのご案内

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>




 労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
 〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
 TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
 URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
 E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  

 メンタルヘルス対策支援センター  
 TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
 URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
 E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

四季の中でも「秋」という季節は日本人が最も好む季節かもしれません。秋の夜長、虫の音、中秋の名月、秋風、紅葉、好きな音楽、読書といった言葉を聞いただけでも、ゆったりとした時間の流れを感じて満ち足りた気持ちにさせてくれます。

季節を表す“風”には、古来多くの呼び名があり、特に秋の風はひそかに忍び寄ってくる、それだけに物思いう気持ちにさせられるものと言われ、昔の文人が“もののあはれ”を感じたのもその理由の一つとされています。昔から呼ばれている風をいくつか紹介します。

- ・色無き風、爽籟（そうらい）、素風（そふう）

秋の風には無職透明のなかに身をひたすような寂寥感があると言われます。それで「色無き風」、「素風」と言います。「素」は白の意味です。また、「爽籟」とは、さわやかな風の響き。「籟」は風が当たって出る音、響きのこと。秋風の音を言います。

- ・送りませ（送南風）、盆東風（ぼんごち）

陰暦7月、旧の盂蘭盆会が過ぎて吹く南風（精霊を送った後の風）。盂蘭盆会、俗にお盆は、陰暦7月15日の秋の民間行事です。このお盆のころに吹く東風を「盆東風」といい、亡くなった人の霊を送迎する涼しい柔らかい風のことで。

- ・野分（のわき・のわけ）：野の草を分けて吹く意

二百十日、二百二十日前後に吹く暴風。台風。また、秋から初冬にかけて吹く強い風。

- ・風祭、風の又三郎、風邪の盆

祖先は、風邪を単なる自然現象とは見ずに、霊的なものが去来していると考えていました。東北地方で言う「風の又三郎」や新潟地方の「風の三郎さま」は、風を妖怪や神としてとらえていたあらわれです。昔の人が風に望んだのは、風を迎えるのではなく、どのようにして鎮めるか、どのように無難に送り出すかでした。各地に残る「風祭り」の目的もその一点にあります。観光で有名な越中八尾（富山県）の「風の盆」は、風の神送りと祖霊供養の踊りが習合して生まれた芸能です。

- ・雁渡し（かりわたし）

初秋の頃に吹く北風のこと。初め雨を伴うが後に良く晴れ、これが吹くと急に秋らしくなります。

- ・金風（きんぷう）

（秋は五行節でいう金にあたるからいう）秋風・商風。「商」は秋の意。黄金色の稲穂に由来するとも言われる。

そして、最後の紅葉をちらして枯れ木にするのが「木枯らし（凧）」で、冬の季節風の始まりです。

〔「風の歳時記 秋・冬」清水潔氏及び広辞苑を参考にしました。〕

#### ☆ 研修会の案内

産業保健かわら版〔秋号〕では、当センターが開催する産業保健研修会の中で、年度当初に予定し作成した『産業保健研修会のご案内』に未掲載のもの（各関係機関との連携により共催事業として開催するに至ったもの）等をお知らせ致します。

#### ■ 職場におけるメンタルヘルス対策セミナー（職場復帰支援プログラム説明）開催のご案内

- ◆ 阿蘇会場

日時：平成23年10月13日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：阿蘇のヴィラパークホテル（阿蘇市黒川 1230）

講師 労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

廣瀬 靖子氏

東本 君子氏

- ◆ 水俣会場

日時：平成23年10月18日（火） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：つなぎ文化センター会議室（熊本県葦北郡津奈木町岩城 1588-2）

講師 保健師・産業カウンセラー  
特定社会保険労務士・産業カウンセラー

島村 佳子氏  
東本 君子氏

- ◆ 天草会場

日時：平成23年10月27日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：天草信用金庫 本店5階会議室（天草市太田町9-3）

講師 保健師・産業カウンセラー

臨床心理士・キャリアカウンセラー

島村 佳子氏  
森川 泰寛氏

- ◆ 熊本会場

日時：平成23年11月11日（金） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：くまもと森都心プラザ 6階A・B会議室（熊本市春日1丁目15）

講師 保健師・産業カウンセラー

臨床心理士・キャリアカウンセラー

島村 佳子氏  
森川 泰寛氏

- ◆ 上益城会場

日時：平成23年11月17日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：御船町カルチャーセンター視聴覚室（熊本県上益城郡御船町）

講師 労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

廣瀬 靖子氏  
東本 君子氏

なお、何れのセミナーも募集人数は30名の予定です。参加料は、無料です。

お問い合わせは、全国健康保険協会熊本支部（電話：096-340-0260）又は熊本産業保健推進センターへお願いします。

#### ■ 平成23年度 第2回熊本県経営者協会・熊本産業保健推進センター共催セミナー開催のご案内

講演テーマ：セクハラ・パワハラ～職場の人間関係とストレス～

講師：カウンセリングオフィス KMJメンタルアシスト

臨床心理士 松下 弘子氏

開催日：平成23年12月6日（火）午後2時～午後4時30分まで

会場：熊本市国際交流会館 4階第1会議室 熊本市花畑町4番8号

詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。

#### ■ 石綿（アスベスト）関連疾患診断技術研修会のご案内

呼吸器系の疾患を取り扱う医師、産業医、放射線技師等の医療関係者を対象に、石綿関連疾患に関する胸部画像についての読影診断技術の向上により、当該疾患の早期診断を図るための専門的な研修を開催するものです。

開催日：平成23年12月13日（火）午後6時30分～同8時30分まで

場所：熊本県医師会館 7階会議室 熊本市花畑町1-13

参加対象者：医師・産業医・放射線技師等の医療関係者

研修内容：アスベスト関連疾患における胸部画像読影のポイント解説

アスベスト関連疾患における胸部画像の読影実習

講師：岡山大学医学部・歯学部附属病院放射線科

講師 加藤 勝也氏

（独）労働者健康福祉機構 岡山労災病院

第二呼吸器内科部長 藤本 伸一氏

申込等：熊本産業保健推進センター

詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。

#### ☆ 特集「食生活と健康」

## 20時からの健康管理

菊南病院  
管理栄養士 森 淳子

遅い夕食は太るので「夕食は20時頃までにすませる。」「就寝3時間前までに夕食はとりましょう。」といわれますが、実際に夕食を毎日20時までにたべるといのは、結構大変なことです。

しかし、近年働き盛りの方々を見ていると、「朝食抜き」「昼食は会社の食堂や外食」「夕食は20時過ぎにたつぷりと」「さらにアルコールにつまみ」といった食生活から、知らないうちに脂肪肝に。という方々が年々増えてきています。

〔裏面に続く！〕

## 脂肪肝とは

脂肪肝とは、いわゆる「メタボリックシンドローム」で起こってくる病気の一つでもあります。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積によって糖尿病や糖尿病予備軍、高血圧、脂質異常症（中性脂肪が高い、善玉コレステロールが低い）などを併発するようになり、動脈硬化症を促進させてしまう病気です。これらの疾患は自覚症状として感じにくいので、**毎日の食生活管理が重要**となります。

### 脂肪肝にならないための7ヶ条

#### 1) 朝・昼・夕の食事バランスを変える。

- 1日の摂取エネルギーを10とすると、遅い夕食は、朝食3、昼食4、夕食3。さらに深夜になると、夕食を2にするなど、ご自分でアレンジしましょう。
- 夕食を減らす場合には、まず脂質の多いものを減らしましょう。
- 22時以降は脂肪の蓄積が急激に増えるので、主食もほどよく調整しましょう。

#### 2) 夕食が遅くなるのが先にわかっている日は、夕方に主食だけ食べる。

- 夕方の仕事でも食べられる小さめのおにぎり、あっさり系のパン等で空腹感をやわらげておきましょう。

#### 3) おかずにも気をつける。

- おかずの種類が増えたり、炒め物や揚げ物があるとカロリーが多くなったりします。味が濃かったりすると、ご飯を多くとる傾向にあるため、調理法や味付けに気をつけましょう。

#### 4) 帰ったらまず食事をとる。

- 帰宅が深夜になったら、まず食事。少しでも時間を置いてからの就寝がオススメです。

#### 5) 朝食は必ずとる。

- 欠食すると、代謝活動が低下し脂肪合成が促進され、一食少ないはずがかえって太る結果になります。

#### 6) 「腹八分で、一食のバランスもよく」がやはり基本。

- 主食、主菜、副菜を一食でバランスよくとりましょう。

#### 7) 運動も心がける。

- 摂取カロリーと消費カロリーとの関係は体重変化に大きく関与します。時間があるときは、積極的に身体を動かしましょう。

### ちょっと簡単お勧めヘルシーメニュー

#### 【麩のそぼろ丼】

①鍋に鶏ひき肉（80g）、醤油（大匙【おおさじ】2）、蜂蜜（大匙2）、水（300cc）を入れて火にかけ、かき混ぜながら、ポロポロになるまで煮る。

- ②一旦火を止めて麩【ふ】（20g）を加え、再び火にかけてさらに煮、麩が柔らかくなったら水溶き片栗粉（適量）でとろみをつける。  
③人文字（3本）をざく切りにして加え、おろししょうが（適量）を入れて、ひと混ぜする。  
④器にご飯を盛り、③をかける。



### こちらもおすすめ

#### 《ゆで豚のおろし和え》



## ☆ トピック（メンタルヘルスの取組アンケート結果〔中間集計〕）

メンタルヘルス対策支援センター（熊本産業保健推進センター）では、事業主説明会ほか各種セミナーの機会を捉えて、参加事業場の皆さまから「メンタルヘルスへの取り組み状況等」についてのアンケート調査を実施しました。その中間集計結果をお知らせします。

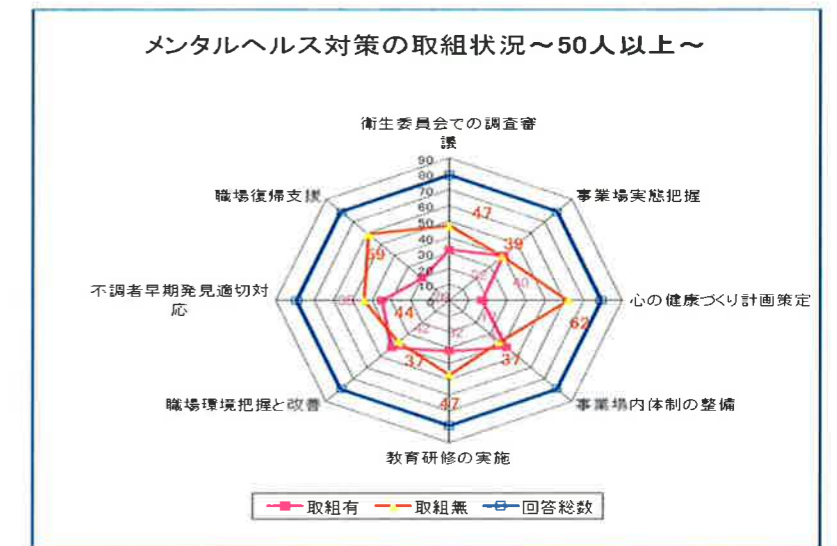
アンケートは、125事業場から回答をいただき、うち50人以上の事業場は79事業場、49人以下の事業場が46事業場という割合です。50人以上の事業場で「取組有」との回答があった事業場は、平均して41.1%、49人以下の事業場では33.3%という状況でした。

50人以上の事業場の取組内容種別では、『事業場実態把握』が50.6%、『職場環境把握と改善』が53.2%となっており、50%を超える取り組みがあったのはこの2項で、最も取り組みが遅れているのが『心の健康づくり計画策定』の21.5%、ついで『職場復帰支援』の25.3%となっています。

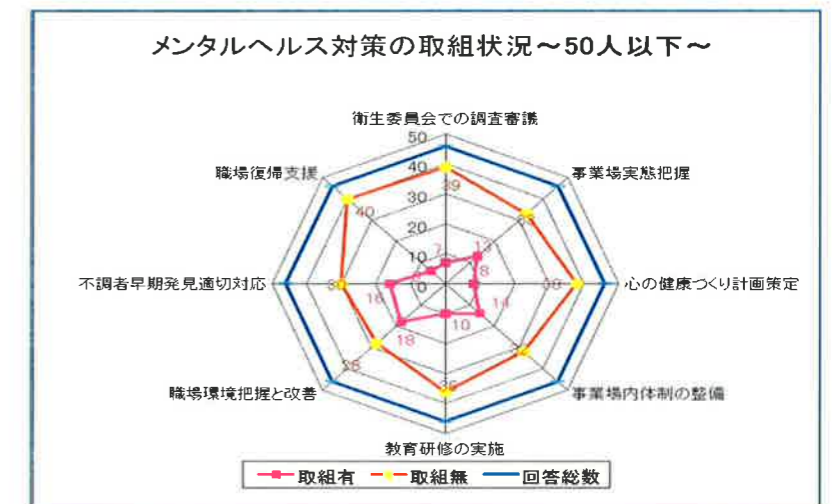
49人以下の事業場の取組内容種別を見ると、最も取り組み状況が高いのが『職場環境把握と改善』の39.1%で、最も少ないのが『職場復帰支援』の13%といった状況でした。

全体的に見て『心の健康づくり計画策定』の取組が遅れており、50人以下、未満の事業場ともに、取り組みやすい内容から手を付けていると言ったところでしょうか。国、団体、民間の調査によるメンタル不調者が増加する中で、産業保健分野において早急に取り組むべき課題であるメンタルヘルス問題、若干の取り組みの遅れが気になります。以下、アンケート結果をまとめてみました。ご覧下さい。

50人以上の事業場	取組内容種別	取組有	取組無	
	衛生委員会での調査審議	32	47	79
	事業場実態把握	40	39	79
	心の健康づくり計画策定	17	62	79
	事業場内体制の整備	42	37	79
	教育研修の実施	32	47	79
	職場環境把握と改善	42	37	79
	不調者早期発見適切対応	35	44	79
	職場復帰支援	20	59	79



50人以下の事業場	取組内容種別	取組有	取組無	
	衛生委員会での調査審議	7	39	
	事業場実態把握	13	33	
	心の健康づくり計画策定	8	38	
	事業場内体制の整備	14	32	
	教育研修の実施	10	36	
	職場環境把握と改善	18	28	
	不調者早期発見適切対応	16	30	
職場復帰支援	6	40		



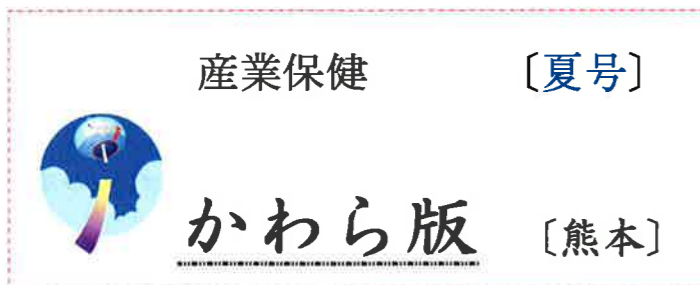
- ◆ メンタルヘルス対策支援センターの利用案内  
メンタルヘルス対策支援センター（熊本産業保健推進センター）では、メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場を支援します。  
メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までの対策全般についての相談・問い合わせ・管理監督者研修。また、事業場を訪問してのメンタルヘルス対策の導入や実施について専門家がアドバイスします。  
お申し込みは、熊本産業保健推進センターのホームページ、電話、FAX等をご利用ください。
- ◆ 熊本産業保健推進センターからのお知らせ
  - 産業保健に関する相談を広く受け付けております。  
相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
  - メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は季刊発行します。  
情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

### ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページから行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス URL

<http://www.kumamoto-sanpo.jp/>



 労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
 メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

7月9日、今年の梅雨明けが気象庁から発表されました。九州北部（熊本は北部か南部のいずれかと首を傾げることもあります。）は例年よりも10日早く梅雨明けとのこと。暑い夏の到来のようです。

昨今の夏は気温が35度を超える猛暑日が続くなど異常な暑さを記録することが多いようです。ヒートアイランド、地球温暖化などがその原因とも言われています。

聞きなれた言葉かもしれませんが、暴飲暴食に注意し、適度の運動と規則正しい生活を心掛け、厳しい暑さ（熱中症の夏）を乗り切りたいものです。

さて、これからの時期、気温が高くなるにつれ、夏場に流行しやすい感染症への備えも必要となります。小さなお子様や高齢者の方には特に注意が必要です。

日本脳炎・咽頭結膜炎・ビブリオ・バルニフィカス感染症など症状や予防策を参考に感染しないように注意しましょう。食中毒に関する情報も加えてお届けします。

#### 日本脳炎

日本脳炎ウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることにより感染が成立します。感染しても多くは不顕性感染（症状が出ない）ですが、100～1000人に1人が脳炎を発症するとされています。人から人への感染はありません。

[症状等]

5～15日の潜伏期を経て、頭痛・発熱により発症します。その後、39度から40度の高熱となり筋硬直、意識障害、けいれん、昏睡等の傷病を示し、20～40%が死に至ります。また、死を免れた場合も、その半数近くは重篤な後遺症を残すといわれています。

[予防策]

平成17年以降、日本脳炎ワクチンの接種は積極的勧奨が差し控えられていますが、新たなワクチンが開発され、現在は通常どおり受けられるようになってきました。適切な時期に、必要な回数を接種するように心がけましょう。また、流行期には、過労を避け栄養を十分に取ることで体力の保持に努め、なるべく蚊に刺されないように注意することが大切です。日本脳炎ウイルスを媒介するコガタアカイエカは、日没後に活動が活発化します。この時間帯に戸外に出かける際は、念のために長袖、長ズボンを着用する等の服装にも注意し、露出している皮膚には蚊除け剤を使用するなどの配慮をしましょう。

厚生労働省「日本脳炎の予防接種についてのご案内」をご参照下さい。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou20/annai.html>

#### 咽頭結膜炎

アデノウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

通常は患者からの飛沫感染（唾のしぶき等を介しての感染）で感染拡大しますが、プールの脱衣所やタオルの共用等によって流行することがあるため、プール熱とも呼ばれています。

[症状等]

5～7日の潜伏期を経て、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出ます。症状は3～5日間継続します。一般的には3～5日で軽快しますが、この病気を引き起こすアデノウイルスには、たくさんの種類があることが知られており、7型と呼ばれるウイルスの感染では、ときに重症化することがあります。

[予防策]

感染者との濃密な接触を避けること。流行時には手洗い・うがいをするのが大切です。又プールの

利用に際しては、水泳前後にはシャワーを浴び、タオルの共用を避ける等の注意が必要です。

#### ビブリオ・バルニフィカス感染症

ビブリオ・バルニフィカスという細菌は、広く海水中に生息しており、海水温が上昇する夏場に増殖し活発になります。この細菌は、病原性は弱く健康な人では希に胃腸炎を発症する程度ですが、肝臓疾患のある人や免疫力が低下した人が感染すると、敗血症等の重篤な症状を引き起こすことがあります。

感染経路は、この細菌が付着した魚介類の生食と切り傷等からの細菌の侵入の二つです。

[症状]

数時間から1日の潜伏期を経て、発熱、皮膚（主に下肢）の激しい痛み、腫れ等の症状で発症します。感染が進行すると敗血症を引き起こし、死亡率も極めて高くなります。

[予防策]

健康な人はほとんど心配いりませんが、肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類の生食を控え、創傷があるときは海水との接触を避ける等の注意が必要です。また、この細菌は、鉄分を取りこんで増殖する性質があることから、貧血の治療等で鉄剤を服用している人も同様の注意が必要とされています。

#### その他の感染症

他にも夏場には、ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）、手足口病、腸管出血性大腸菌（O157等）などの感染症の流行がみられます。いずれの病気に共通する予防策は、手洗い、うがいの励行です。食事の前や外出から帰宅した時、トイレ等の後など、日頃から習慣づけておくことが大切です。

#### 参考：感染症情報

厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/index.html>

#### 食中毒に関する情報（家庭でできる食中毒予防）

ノロウイルスなどは年間を通じて食中毒を発生させていますが、気温が30度を超え、湿度が80%以上と高くなるこの季節は、食材が傷みやすく、より食中毒が起きやすい環境といえます。

食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

##### 3つの原則

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない：手にはさまざまな雑菌が付着しています。必ず手を洗いましょう。

増やさない：細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

やっつける：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。

##### 6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける（殺菌）」を実践していくかにあります。ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

買い物：消費期限の確認、肉、魚の汁が他の食品に付かないように、分けてビニール袋に入れ持ち帰るなど

家庭での保存：肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手・指を洗うなど。

下準備：包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全など。

調理：肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安など。

裏面に続く

食 事：温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるなど。  
残った食品：保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てるなど。

- ↓ 食中毒予防に関する詳しい情報が「厚生労働省」のホームページに掲載されています。ぜひ、ご覧下さい。

[http://www3.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/contents/point.html](http://www3.gov-online.go.jp/featured/201106_02/contents/point.html)  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/>

※ 作成に当たっては厚生労働省及び熊本県のホームページ（健康危機管理課）を参考にしました。

## 片足立ちでインナーマッスル(内側の筋肉)を鍛えましょう！

### インナーマッスルは関節をしっかり固定する役目があり

関節痛などの身体の痛みを解消する働きがあるので、健康管理の上でもしっかり鍛えることが大切です。

基本的にはストレッチなどで、筋肉の柔軟性を高めるという方法がインナーマッスルを鍛えることにつながると言われています。

ストレッチによって筋肉をほぐすことによって、インナーマッスルも効率よく動かされ強くなるということです。

姿勢が悪くなると身体に悪影響があることはみんな知っていると思います。

インナーマッスルと姿勢の関連に、大腰筋（だいやうきん）の衰えによる姿勢の崩れがあります。大腰筋は背骨と両足をつないでいるインナーマッスルです。

大腰筋が弱ると、姿勢が悪くなり骨盤がずれたりO脚になったりします。



片足立ちバランス

- 両手を広げ、片足を挙げてバランスをとる。
- 30秒から60秒を目安に行う。
- 左右行う。



バランスと体幹伸展筋力強化  
四這いのポーズ

- 両手を台の上に置き、右手・左足を挙げる。
- 次に左手・右足を挙げる。

自宅で出来る  
簡単体操！

就寝前や歯磨き時に  
1日1回やってみましょう！

医療法人室原会 菊南病院  
健康運動指導士 中嶋 朋子  
TEL: 096-344-1880

## トピック

人（大人）の体の約60%は体液（水）でできています。暑熱な環境下で脱水状態（水分と塩分不足）におちいると熱中症を発症してしまいます。熱中症の予防については、新聞報道、テレビのニュース、天気予報などメディアからの情報、また国、県といった行政機関からは、それらのホームページ等を通じて広く国民への注意を呼び掛けています。

そこで、当センターでは熱中症対策全般に係る予防の話はそちらに任せて、ここでは、熱中症対策の一つとして最近注目を集めている“経口補水療法：ORS（Oral Rehydration Therapy）”から、自宅で簡単に作れるORS（糖分と塩分をバランスよく含む。）の作り方をお教えします。

### 【作り方】

水1リットルに上白糖40g（大さじ4と1/2杯）、塩3g（小さじ1/2杯）を溶かし、グレープフルーツなどの果汁を加えることによりORSを作ることができます。しかし、作り方のばらつきにより、常に適切な濃度のものが作れるとは限らないことをご承知おきください。

水 1リットル + 砂糖 40g (大さじ4と1/2杯) + 塩 3g (小さじ1/2杯)

市販されているORSとして、(株)大塚製薬工場から発売されているオーエスワン (OS-1)があります。

OS-1 オフィシャル HP  
<http://www.os-1.jp/>  
問い合わせ (株)大塚製薬工場  
TEL: 096-359-1808

例) 下記に 1例 「美味しいORSの方法をご紹介します」

つくってみよう おいしいORS

水 700ml 塩 3g (小さじ1/2杯)  
砂糖 40g (大さじ4と1/2杯)  
トマトジュース (無塩) 300ml

かき混ぜて  
できあがり

ナトリウムだけでなく、カリウムも含まれます

(株)大塚製薬工場 HPより引用

### 熊本産業保健推進センターからのお知らせ

- 産業保健に関する相談を広く受け付けております。相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
- メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は、季刊発行します。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

### ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページから行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>

産業保健



かわら版 [熊本]

労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

平成23年度の産業保健研修会をお知らせします。定員は25名、先着順での受付です。お早めにお申し込み下さい。（4月1日受け付け分を掲載しました。）

研修会番号	研修日時	テーマと内容	手法	講師
受付開始		4月1日より受付開始		
1	5月13日(金) 14:00~16:00	職場のメンタルヘルスケア概論(Ⅰ) 産業医大 永田 頌史先生「認定産業医研修スライド」より	質疑応答・講義	弓削病院診療部長 岡田 修治
2	5月16日(月) 14:00~16:00	労働衛生の進め方 労働衛生3管理の内、作業環境管理を主体に学ぶ。	質疑応答・講義	第1種作業環境測定士 環境計量士 山口 浩一
3	5月20日(金) 14:00~16:00	「食育」講座・メタボ対策・高齢対策 健康寿命を延ばすには～血管・骨・腸を若々しく～アンチエイジングを目指すための食生活	演習	中九州短期大学栄養学 講師 管理栄養士 稲田 美和子
4	5月24日(火) 14:00~16:00	新入社員のメンタルヘルス対策 人事・総務担当者が行うメンタルヘルス対策教育方法を習得しよう。	質疑応答・講義	保健師・シニア産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖子
5	5月26日(木) 14:00~16:00	労働者を守る保護具について考える 労働者の身体を守る最後の砦となる保護具について保護部位別に考える。	質疑応答・講義	衛生工学衛生管理者 一級ボイラー技士 石原 徳一
6	5月30日(月) 14:00~16:00	労働衛生管理体制を裁判例から学ぶ 裁判例(数例紹介する。)を見ながら、事業場において、どこまで労働衛生管理をしなければならないかを学ぶ。	質疑応答・講義	元ハバ工機標準監督署長 藤田 泰生
7	6月3日(金) 14:00~16:00	心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援対策 職場復帰支援の手引きの改定版についてポイントを解説	グループ討議	労働衛生コンサルタント 日本産業衛生学会認定 専門産業医 小柳 敦子
8	6月8日(水) 18:00~20:00 【夜間開催】	【夜間開催】昼間の参加が困難な方、ぜひご参加ください。 職場環境の把握と改善(パート1)～“真の声”を把握して効果的な改善内容につなげよう～ ツールを使った調査の実習と解析作業をグループで行う。	グループ討議	保健師 産業カウンセラー 日本産業衛生学会産業看護師 島村 佳子
9	6月9日(木) 14:00~16:00	交流分析を活用したメンタルヘルスケア その1 エゴグラムを活用して自己理解を深め、他者理解につなげ、スムーズな人間関係をめざします。	グループ討議	オフィス・コスモス代表 産業カウンセラー・心理 相談員 森田 裕子

10	6月14日(火) 14:00~16:00	事例検討会Ⅰ 解決が見られない困った事例や成功例を検討しましょう。	事例検討・実習	保健師・シニア産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖子
11	6月20日(月) 14:00~16:00	化学物質による健康障害 化学物質の基礎事項と健康障害及び中毒防止について学ぶ。	質疑応答・講義	第1種作業環境測定士 環境計量士 山口 浩一
12	6月22日(水) 18:00~20:00 【夜間開催】	【夜間開催】昼間の参加が困難な方、ぜひご参加ください。 職場環境の把握と改善(パート2)～“真の声”を把握して効果的な改善内容につなげよう～ 解説作業の結果を踏まえて年間計画書を作成する(パート1を受講されてください)。	グループ討議	保健師 産業カウンセラー 日本産業衛生学会産業看護師 島村 佳子
13	6月25日(土) 10:00~16:00 【土曜日開催】	【土曜日開催】平日参加が困難な方、是非ご参加ください。 積極的な傾聴訓練(実践編) メンタルヘルス不調者への気付きとタイムリーな対応ができるように面接技法を身につける。リラクゼーションの実技も行う。	面接実習(体験)	労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖子 保健師 産業カウンセラー 島村 佳子 産業カウンセラー 中嶋 朋子
14	7月8日(金) 14:00~16:00	職場のメンタルヘルスケア概論(Ⅱ) 産業医大 永田 頌史先生「認定産業医研修スライド」より	質疑応答・講義	弓削病院 診療部長 岡田 修治
15	7月12日(火) 14:00~16:00	事例検討会Ⅱ 解決が見られない困った事例や成功例を検討しましょう。	事例検討・実習	保健師・シニア産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント 廣瀬 靖子
16	7月14日(木) 14:00~16:00	腰痛予防体操 腰痛の原因の一つが身体にかかる「無理な力」や「歪み」である。日常生活での「姿勢」と「動作」を工夫し低下した筋力を回復することで、腰への負担を減らしていく体操を実習により体験する。	実習	菊南病院 健康管理部 健康運動指導士・産業カウンセラー 中嶋 朋子
17	7月19日(火) 14:00~16:30	セクハラ・パワハラ～職場の人間関係とストレス～ セクハラ・パワハラと職場のメンタルヘルス対策は深い関係にあることを踏まえて、ロールプレイングをもとにコミュニケーションの取り方等、相談を受ける立場の人の対応を考えていく。	グループ事例検討	カウンセリングオフィス KMJメンタルアシスト 代表 臨床心理士 松下 弘子
18	7月25日(月) 14:00~16:00	衛生管理に必要な労働安全衛生関係法令(Ⅰ) 衛生管理者として知っておくべき関係法令について、衛生管理者試験の過去の問題からクイズ方式により分かりやすく学ぶ。	参加形式クイズ	元ハバ工機標準監督署長 藤田 泰生
19	7月28日(木) 14:00~16:00	「労働衛生工学」とは 労働安全衛生管理体制に於ける「労働衛生工学」の役割について考える。	質疑応答・講義	衛生工学衛生管理者 一級ボイラー技士 石原 徳一

熊本産業保健推進センター 送信先 FAX番号096-359-6506

ふりがな	参加者氏名	会社名	所属	部署
希望研修会番号(複数の申込可)	会社住所			
連絡担当者	参加者と違う場合に記入	会社電話番号	会社FAX番号	

※FAX 送信票等は不要です。この用紙のみを送信ください。

裏面へ続く！！

- ◆ 研修会へのご参加は、産業医・保健師・看護師・衛生管理者・人事労務担当者のほか、どなたでも参加できます。
- ◆ 会場は、産業保健推進センターが入所している住友生命熊本ビル2階の供用会議室。
- ◆ 受講料は、“無料”です。

4月1日から『産業保健相談員』の相談日が変わります。各分野の相談員が予約面談〔来所可〕、電話、メール、FAXでのご相談にお応えします。相談員体制及び出勤一覧は、以下のとおりです。

### 産業保健基幹相談員

平成23年 4月 1日現在

担当分野	氏名	所属機関等	相談日
産業医学	小柳 敦子	産業医・労働衛生コンサルタント 日本産業衛生学会認定専門医	第1金曜日
産業医学	上田 厚	元熊本大学大学院環境保健医学分野教授 現 名誉教授	第4水曜日
産業医学	加藤 貴彦	熊本大学大学院 生命科学研究部 環境生命科学講座 公衆衛生・医療科学分野 教授	第2木曜日
労働衛生工学	石原 徳一	元YKK AP(株)九州事業所 衛生工学衛生管理者・一級ボイラー技士	第4木曜日
労働衛生工学	山口 浩一	元(株)同仁グローバル取締役 第一種作業環境測定士・環境計量士	第3月曜日
メンタルヘルス	岡田 修治	医療法人佐藤会 弓削病院診療部長	第2金曜日
労働衛生関係法令	藤田 泰生	元八代労働基準監督署長	第1月曜日
カウンセリング	廣瀬 靖子	保健師 産業カウンセラー 労働衛生コンサルタント	第2・第4火曜日
カウンセリング 保健指導	島村 佳子	保健師 産業カウンセラー 日本産業衛生学会産業看護師	第1・第3水曜日

### メンタルヘルス対策支援センター促進員

カウンセリング	森田 裕子	オフィスコスモス 代表 産業カウンセラー 心理相談員	第3金曜日
カウンセリング	中嶋 朋子	菊南病院健康管理部 心理相談員 健康運動指導士	第1木曜日
カウンセリング	森川 泰寛	ヒューマンケア熊本 代表 臨床心理士 キャリアカウンセラー	第3木曜日
カウンセリング	吉良 宗子	熊本セントラル病院 健診センター 産業カウンセラー	第4金曜日
カウンセリング	東本 君子	熊本労働局 監督課 労働時間設定改善コンサルタント 社会保険労務士 産業カウンセラー 心理相談員	第2月曜日

### 平成23年度 相談員出勤一覧表

	第1週	第2週	第3週	第4週	第4週
月	藤田	東本	山口		
火	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬	廣瀬
水	島村	島村	島村	上田 島村	島村
木	中嶋	加藤	森川	石原	
金	小柳	岡田	森田	吉良	

- ◎ 平成23年度を迎えて、熊本産業保健センター事業の内容が一部変更となっています。改めて、当センターの事業内容を説明し、ご利用をお待ちいたします。

労働衛生管理活動はどのように進めたらよいか、社員がうつ病ではないかと思うが、事業場としてどの様に対応したら良いのか解らない、といった事例で悩んでいませんか。  
当産業保健推進センターは、事業場が抱えている産業保健の様々な問題について、経験豊富な各分野の専門スタッフが具体的な解決方法を助言し解決のためのお手伝いを致します。

### 1. 主な事業内容

研修会事業	・職場の作業環境管理から生活習慣病予防のための健康管理、心の健康問題（メンタルヘルス）等産業保健関係者のニーズを踏まて、産業保健関係者のスキルアップのための専門的・実践的研修を年間65回開催致します。研修会には、どなたでも参加できます。
相談事業	・事前予約による「予約面談相談」を実施（10名の相談員が月に11日実施）します。 ・電話、メール（IT）、FAX等の「通信相談」、事業場等を訪問しての「実地相談」により、問題解決の助言等も行います。
産業保健相談員	・メンタルヘルス（1名）、カウンセリング（2名）、保健指導（1名）、労働衛生工学（2名）、労働衛生関係法令（1名）、産業医学（3名）の相談員を配置し、相談対応、派遣による講演・研修・指導、斡旋による指導等の個別支援を行います。
情報提供	・当センターホームページ・メールマガジン・産業保健かわら版・産業保健21（全国誌）等で、産業保健関係や行政施策、話題のニュース等の最新情報を提供します。
図書・測定機器等の貸出	・産業保健や労働衛生管理、労働災害防止に関する図書類や作業環境測定に必要な粉じん計、騒音計、酸素濃度計等の教育用機材の貸出をおこなっています。

- 相談は、どなたでも大丈夫です。個人情報保護を最優先にして秘密は厳守します。
- メールマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は、季刊発行します。
- 情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

### 2. ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページからも行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス

URL <http://www.kumamoto-sanpo.jp/>