



東京産業保健総合支援センター研修案内(平成31年2月～4月)

◇研修のお申し込みは、当センターのホームページから直接申し込むことができます。

◇当センターが主催する研修は、すべて無料で受講できます。

◇研修は当センターの研修室で開催しています。会場が異なる場合は表記いたしますのでご注意ください。

〒102-0075 東京都千代田区三番町6-14 日本生命三番町ビル3F TEL:03-5211-4480 FAX:03-5211-4485

URL=<http://www.tokyosjohas.go.jp>

◆認定産業医研修◆

※基礎研修は実施していません。認定証をお持ちの産業医の方が対象の研修です。

日時	テーマ	講師	単位	定員
2月5日(火) 14:00～16:00	働き方改革と快適職場 生涯現役の時代は働くことによって健康になるという考え方が注目されています。また、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立し、職場のあり方を見直す動きが高まっています。産業医の立場からも、働き甲斐のある職場とはどういう職場かを考え、提案していくことが求められていると思います。働くことで、成長できる、チームとして動ける、創意工夫を発揮できる、相当の処遇を受ける、社会的に評価されるとはどういうことなのか考えます。	古山 善一	生涯・更新2	70
2月8日(金) 14:00～16:00	職場復帰支援のあり方 職場復帰支援の問題は、職場で展開されるメンタルヘルス活動・メンタルヘルス管理の一環です。したがってメンタルヘルス活動の原理原則を明確化させ、あわせて各職場に即した復職判定のあり方について検討します。	大西 守	生涯・専門2	70
2月13日(水) 13:30～16:30	作業環境測定方法 本研修は、産業医が毎月1回行うことになっている「職場巡視に役立てる」を主眼に、「デジタル粉じん計」や有機溶剤等有害ガスや事務所の一酸化炭素測定に用いられる「検知管」それに局所排気装置の性能検査で使われる「スモークデスター」「熱線風速計」等の実習を行います。	市川 英一 岩崎 毅	生涯・実地3	30
2月14日(木) 14:00～16:00	働き方改革関連法と労働者の健康管理 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。また、今回の労働安全衛生法の改正では産業医の役割等についても強化されており、その点についても解説していきたいと思っています。	中山 篤	生涯・更新2	70
2月27日(水) 14:00～16:00	労働安全衛生法の理解を深める～法律の趣旨、体系や法律の読み方を理解する～ 労働安全衛生法は、昭和47年(1972年)に制定されて以来、46年が経ちました。その間、重大な労働災害の発生や社会情勢の変化に対応するため、数多くの法律改正が行われ、省令や告示の新設、改正は数えきれないくらい行われました。労働安全衛生法と関連の政省令、告示等はますます複雑膨大になってきています。労働安全衛生法の理解を深めていただくために、法令はどのようなプロセスを経て制定されるのかを説明した上で、労働安全衛生法の趣旨、体系、改正の歴史や法律の読み方を分かりやすく解説します。同法の第7章「健康の保持増進の措置」については、詳しく解説します。	荒川 輝雄	生涯・専門2	70
3月5日(火) 14:00～16:00	働き方改革と快適職場 生涯現役の時代は働くことによって健康になるという考え方が注目されています。また、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立し、職場のあり方を見直す動きが高まっています。産業医の立場からも、働き甲斐のある職場とはどういう職場かを考え、提案していくことが求められていると思います。働くことで、成長できる、チームとして動ける、創意工夫を発揮できる、相当の処遇を受ける、社会的に評価されるとはどういうことなのか考えます。	古山 善一	生涯・更新2	70
3月7日(木) 14:00～16:00	働き方改革関連法と労働者の健康管理 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。また、今回の労働安全衛生法の改正では産業医の役割等についても強化されており、その点についても解説していきたいと思っています。	中山 篤	生涯・更新2	70

3月11日(月) 14:00～16:00	働き方改革関連法による改正労働安全衛生法(産業医・産業保健機能の強化等)の概要 改正労働安全衛生法に基づく「産業医がより一層効果的な活動を行いやすい環境の整備」「労働者が産業医・産業保健スタッフに直接健康相談ができる体制整備」「長時間労働者の医師による面接指導制度の見直し」等のほか、改正労働基準法に基づく「時間外労働の上限規制・年次有給休暇の確実な取得等による労働者の健康確保措置」についても解説します。	東京産業保健総合支援センター 副所長 柴田 昌志	生涯・更新2	70
3月15日(金) 14:00～16:00	働き方改革整備法について 働き方改革整備法は、2019年4月から大部分が施行されます。時間外・休日労働規制が過労死等防止のためにも重要で、産業医研修会で取り上げることの少ない労働基準法に基づく労働時間規制を学ぶとともに、労働安全衛生法における産業医・産業保健機能の強化、面接指導の改正も学ぶこととします。	石井 義脩	生涯・更新2	70
3月19日(火) 14:00～16:00	健康診断事後措置の具体的事例～ケースカンファレンス～ 健康診断の事後措置について、「就業に関する医師等の意見」に焦点をあて、その解説に加えて事例のグループ討議を行います。産業医がどのように事後措置へ関るのかの理解を深めることを目的にした研修です。	竹田 透	生涯・実地1 生涯・更新1	40
3月26日(火) 14:00～16:00	事例検討に学ぶ海外勤務者の健康管理 各種産業分野の国際化に伴い、海外勤務者の数が増加している。特に近年は、海外出張を繰り返す形で海外事業を運営する企業が増加しており、海外出張者の健康管理の重要性が高まっている。 今回の研修では、海外駐在者および海外出張者の事例を提示し、その事例の健康管理方法についてグループワークを行いながら、海外勤務者への適切な健康対応を学んでいく。	濱田 篤郎	生涯・実地2	40
4月2日(火) 14:00～16:00	働き方改革と快適職場 生涯現役の時代は働くことによって健康になるという考え方が注目されています。また、「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立し、職場のあり方を見直す動きが高まっています。 産業医の立場からも、働き甲斐のある職場とはどういう職場かを考え、提案していくことが求められていると思います。 働くことで、成長できる、チームとして動ける、創意工夫を發揮できる、相当の処遇を受ける、社会的に評価されるとはどういうことなのか考えます。	古山 善一	生涯・更新2	70
4月4日(木) 14:00～16:00	働き方改革関連法と労働者の健康管理 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。 今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。また、今回の労働安全衛生法の改正では産業医の役割等についても強化されており、その点についても解説していきたいと思います。	中山 篤	生涯・更新2	70
4月16日(火) 14:00～16:00	産業保健と法⑭～産業医活動に伴う法的問題～ 昨今の「ブラック産業医」批判の問題や、企業の安全配慮義務と産業医活動との関連性などについて考えます。	弁護士 西園寺 直之	生涯・専門2	70
4月25日(木) 14:00～16:00	事業場における治療と職業生活の両立支援 がんやメンタルヘルス不調などに罹患した従業員を健康面、人事面からしっかりサポートし治療と就業の両立をはかることは、本人にとっても会社にとっても有意義な取り組みです。本研修では、この両立支援を行う産業医がキーパーソンとしてどのような対応を行うのかを一緒に学びたいと思います。	内田 和彦	生涯・専門2	70

◆保健師・看護師研修◆

日時	テーマ	講師	単位	定員
2月1日(金) 14:00～16:00	知っておきたい 長時間労働是正をめぐる法改正 働き方改革関連法では、長時間労働の是正と同一労働同一賃金の二つが大きな柱となっています。 36協定の様式が変わります。有給休暇の確実な取得が求められます。また、労働時間の客観的な把握が求められ、過重労働防止のための面接指導の要件も変わります。 こうした長時間労働是正をめぐる法改正を中心に、働き方改革関連法について、実務に関する説明を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	田原 さえ子	単位なし	20
2月7日(木) 14:00～16:30	「化学物質のリスクアセスメント」の義務化について 平成28年6月より改正労働安全衛生法により施行された「化学物質のリスクアセスメント」の義務化について、法改正の内容、事業場における対応、コントロールバンディングとは？、検知管を用いたリスクアセスメントの手法、個人ばく露濃度測定等を中心に、保健師、看護師、人事労務担当者、衛生管理者等を対象に「化学物質のリスクアセスメント」について解説します。 ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	市川 英一	単位なし	30
2月12日(火) 14:00～16:00	働き方改革と改正労働安全衛生法～産業医・産業保健機能の強化～ 「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(働き方改革関連法)」は、2018年7月に公布され、2019年4月から施行されます。この法律により、労働基準法をはじめ8本の法律が改正され、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現や雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保などの措置が定められました。労働安全衛生法については、産業医による面接指導、健康相談等の確実な実施や産業医が専門的立場からより一層効果的な活動を行いやすい環境の整備のための改正が行われました。働き方改革関連法の制定の背景や概要、特に改正労働安全衛生法の概要について解説します。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	荒川 輝雄	単位なし	30
2月19日(火) 14:00～16:00	産業保健と法⑮～健康情報の取扱い～ 今般のストレスチェック制度の施行により、健康情報の取扱いがより煩雑になったと言われています。実務的な難しい問題が山積していますが、まずは基本に立ち返り、健康情報の取扱いについて考え方や構造について見ていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	弁護士 西園寺 直之	単位なし	30
2月20日(水) 14:00～15:30	働く女性のPMS 生活習慣からのアプローチ法 月経トラブルの一つ、月経前症候群(Premenstrual Syndrome;PMS)は働く女性の生活場面、例えば、対人関係や家庭生活、仕事などに少なからず影響を与えています。PMSによる心身の不調については、さまざまな症状が挙げられますが、人によって組み合わせが異なり、その内容によっては就労中にミスを起こしやすくなることが明らかにされています。今回は仕事に与える影響やその背景、職場環境の現状などについて当センターが調査した結果を報告し、生活習慣、食習慣から、働く女性の健康づくりを提案したいと思います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	東京労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士 平澤 芳恵	単位なし	30
2月21日(木) 14:00～16:00	産業保健スタッフのための定期健康診断の実際(基礎編) 定期健康診断は産業保健の基礎となるものです。この健診がどのような法律に基づいて行われるのか、誰が行うのか、結果の取り扱いについてどのような規則があるのか等基本的な解説をします。また、実際に職場で困った事、苦勞した事例などありましたらお持ち下さい。 皆さんで検討しましょう。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	高山 俊政	単位なし	30
2月25日(月) 14:00～16:00	ストレスチェックの集団分析を活用した職場環境改善の取り組みについて ストレスチェックの集団分析を活用した職場環境改善のスタートの仕方について学びます。また、グループワークを予定しており、参加者同士が意見を交換し、自分たちでも職場環境改善がスタートできる、という感覚(自己効力感)を高めることを目的としています。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	社会保険労務士 本山 恭子 社会保険労務士 紺野由美子	単位なし	20
2月26日(火) 14:00～16:00	働き方改革関連法～どう変わる職場の健康管理～ 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。 今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。 また、労働安全衛生法だけではなく、その他の法令で関連する箇所についても触れていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	中山 篤	単位なし	30

3月6日(水) 14:00～15:30	業務および個人生活でのVDT作業と身体的不調～一日の行動からみる不調予防～ 近年、パソコンは業務に不可欠となり、スマートフォンは生活に不可欠なものとなりました。これにより、業務で生じる不調だけでなく、生活において生じたVDT作業関連の不調が健康に影響を及ぼしている可能性も考えられます。 今回は、VDT作業従事者に対し業務と個人生活でのVDT作業と身体的不調について調査した結果を報告し、一日の行動から一人一人が不調を予防することについて提案したいと思います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	東京労災病院 治療就労 両立支援セ ンター 作業療法士 佐藤 さとみ	単位なし	30
3月8日(金) 14:00～16:00	働く人の健康づくりは日常生活の動作改善から～「転倒防止」「腰痛・肩こり予防」～ 働く人の身体機能低下による「腰痛」「肩こり」の慢性化、「転倒」などの労働災害が増加しています。 この講習会では、関節などにふれながら骨、筋肉、関節を連動して動かす「骨ストレッチ」を紹介していきます。骨ストレッチを行うと、日常生活の動作の筋肉への負担が減り、楽に動けるようになるので「腰痛」「肩こり」などの予防になります。また、骨・筋肉・関節が連動して動くので脚も上がりやすくなり、「転倒」災害の防止につながります。 実技を交えながらの講習会ですが、普段着で年齢に関係なく、誰でもその場で簡単に実施できます。また、職場で無理なく展開できる方法について紹介しますので、この機会に体験していただき職場の健康づくりに役立てていただきたいと思います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	スポーツケア 整体研究所 (株) 小沼 博子	単位なし	20
3月13日(水) 14:00～15:30	高齢勤労者の健康管理～タクシードライバーの事例から～ 健康寿命のみならず、労働寿命延伸が望まれる中、高齢でも元気に働ける健康づくりが必要になってきています。高齢化が深刻なタクシー業界において、高齢でも現役で働くタクシードライバーの事例をご紹介します。年齢とともに発症しやすい生活習慣病をはじめ、心疾患や脳血管疾患を予防するための生活習慣の提案を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	東京労災病院 治療就労両立 支援センター 管理栄養士 平澤 芳恵 作業療法士 佐藤 さとみ	単位なし	30
3月20日(水) 14:00～16:00	働き方改革と改正労働安全衛生法～産業医・産業保健機能の強化～ 「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(働き方改革関連法)」は、2018年7月に公布され、2019年4月から施行されます。この法律により、労働基準法をはじめ8本の法律が改正され、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現や雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保などの措置が定められました。労働安全衛生法については、産業医による面接指導、健康相談等の確実な実施や産業医が専門的立場からより一層効果的な活動を行いやすい環境の整備のための改正が行われました。働き方改革関連法の制定の背景や概要、特に改正労働安全衛生法の概要について解説します。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	荒川 輝雄	単位なし	20
3月28日(木) 14:00～16:00	働き方改革関連法～どう変わる職場の健康管理～ 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。 今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。 また、労働安全衛生法だけではなく、その他の法令で関連する箇所についても触れていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	中山 篤	単位なし	30
4月8日(月) 14:00～16:00	労働衛生管理の基礎と事例～新入社員に対する労働衛生教育のすすめ方について～ 基礎と事例シリーズは受講者の皆様からのアンケートに基づきテーマを設定しています。今回は、二部構成で実施します。第一部でテーマの法律面・現場の実務面の説明をします。 第二部で各企業における「新入社員に対する労働衛生教育のすすめ方について」について「知る、聞く、話す」を基に簡単なセッション(グループワーク)を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	吉田 守	単位なし	20
4月11日(木) 14:00～16:00	労働安全衛生管理基礎講座① 「労働安全衛生法」の中で 労働者の健康管理(衛生管理)に関連する条文は数多くあります。実際には、「労働安全衛生法」だけでなく「労働安全衛生規則」をはじめとした諸規則の理解も必要になります。 本講座ではテキストに当センター発行「平成30年度版労働衛生のハンドブック」を使用し、法令に基づく労働衛生管理の基礎について4回に分けてわかりやすく解説します。また労働衛生に関する最新の動向もご紹介します。 今回はその一回目で、労働安全衛生法とは？その中には何が書かれているのか？など労働安全衛生法及び関係する諸規則等の全般について解説します。 ・2回目は、安全衛生管理体制、健康診断等健康管理等 ・3回目は、心と身体健康づくり(メンタルヘルス、過重労働による健康障害防止対策を含む)、職業性疾病等 ・4回目は、快適職場、作業環境測定等その他、過重労働による健康障害防止対策にとって重要な労働基準法(労働時間管理関係)を予定しています。 本講座は平成30年度に実施した同名の講座と同様の内容となっていますが、平成30年に改正された労働安全衛生法(働き方改革関連法)に関する解説も織り込んでいきます。 なお、「平成30年度版労働衛生のハンドブック」をお持ちの方はご持参ください(お持ちでない方は当日差上げます)。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	中山 篤	単位なし	30

<p>4月12日(金) 14:00～16:00</p>	<p>レジリエンスについて 仕事上の挫折や生活上でのネガティブなライフイベントは、程度の差はあれ、すべての人に共通して起こり得る。特に現代社会においては、以前よりも多種多様な困難や不測の事態がより身近に存在する現状がある。ネガティブなライフイベントは避けることが出来ないが、ネガティブなライフイベントを経験してもそれを糧とし、しなやかに乗り越えていくことが必要となるのではないだろうか。 EAPカウンセラーの経験から挫折・困難な状況からの回復力である「レジリエンス」について情報提供いたします。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>レジリエ研究所 所長/EAPコン サルティング普 及協会 理事 長 市川 佳居</p>	<p>単位なし</p>	<p>30</p>
<p>4月17日(水) 14:00～16:30</p>	<p>労働安全衛生法の理解を深める～法律の趣旨、体系や法律の読み方を理解する～ 労働安全衛生法は、昭和47年(1972年)に制定されて以来、46年が経ちました。その間、重大な労働災害の発生や社会情勢の変化に対応するため、数多くの法律改正が行われ、省令や告示の新設、改正は数えきれないくらい行われました。労働安全衛生法と関連の政省令、告示等はますます複雑膨大になってきています。労働安全衛生法の理解を深めていただくために、法令はどのようなプロセスを経て制定されるのかを説明した上で、労働安全衛生法の趣旨、体系、改正の歴史や法律の読み方を分かりやすく解説します。同法の第7章「健康の保持増進の措置」については、詳しく解説します。 ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>荒川 輝雄</p>	<p>単位なし</p>	<p>20</p>
<p>4月23日(火) 14:00～16:30</p>	<p>新型うつ、適応障害、発達障害、いわゆる「グレーゾーン」とどうつきあうか、育て直しの職場コミュニケーションを考える 新型うつ、適応障害、発達障害など職場の不適応は軽症化するものの多様化が進んでいる。診断がつくほどではないが(弱い疾病性)、症状が隠れていて本人も周囲も気づきにくい困っている(強い事例性)ケースに職場はどうつきあっていけばいいのか。コミュニケーションの取り方を変えて「育て直し」していくことを考えていきます。 (研修の内容は前回開催(平成30年12月25日)と同内容です。) ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>廣川 進</p>	<p>単位なし</p>	<p>30</p>
<p>4月26日(金) 13:30～16:30</p>	<p>職場の喫煙環境対策の進め方・労働衛生保護具の選定について～測定機器の操作・測定実習～ 職場の喫煙環境対策のために「デジタル粉じん計」や「スモークテスター」等の測定機器を用いた測定実習や防塵、防毒マスクを使用したマスクテスターによる実習、耳栓チェッカーを使用した騒音実習等を行います。 ※本研修の研修時間は3時間(午後1時30分～午後4時30分)です。</p>	<p>市川 英一</p>	<p>単位なし</p>	<p>30</p>

◆人事・労務・衛生管理者研修◆

日時	テーマ	講師	定員
2月1日(金) 14:00～16:00	知っておきたい 長時間労働是正をめぐる法改正 働き方改革関連法では、長時間労働の是正と同一労働同一賃金の二つが大きな柱となっています。 36協定の様式が変わります。有給休暇の確実な取得が求められます。また、労働時間の客観的な把握が求められ、過重労働防止のための面接指導の要件も変わります。 こうした長時間労働是正をめぐる法改正を中心に、働き方改革関連法について、実務に関する説明を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	田原 さえ子	50
2月7日(木) 14:00～16:30	「化学物質のリスクアセスメント」の義務化について 平成28年6月より改正労働安全衛生法により施行された「化学物質のリスクアセスメント」の義務化について、法改正の内容、事業場における対応、コントロールバンディングとは？、検知管を用いたリスクアセスメントの手法、個人ばく露濃度測定等を中心に、保健師、看護師、人事労務担当者、衛生管理者等を対象に「化学物質のリスクアセスメント」について解説します。 ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	市川 英一	40
2月12日(火) 14:00～16:00	働き方改革と改正労働安全衛生法～産業医・産業保健機能の強化～ 「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(働き方改革関連法)」は、2018年7月に公布され、2019年4月から施行されます。この法律により、労働基準法をはじめ8本の法律が改正され、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現や雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保などの措置が定められました。労働安全衛生法については、産業医による面接指導、健康相談等の確実な実施や産業医が専門的立場からより一層効果的な活動を行いやすい環境の整備のための改正が行われました。働き方改革関連法の制定の背景や概要、特に改正労働安全衛生法の概要について解説します。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	荒川 輝雄	40
2月19日(火) 14:00～16:00	産業保健と法⑮～健康情報の取扱い～ 今般のストレスチェック制度の施行により、健康情報の取扱いがより煩雑になったと言われています。実務的な難しい問題が山積していますが、まずは基本に立ち返り、健康情報の取扱いについて考え方や構造について見ていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	弁護士 西園寺 直之	40
2月20日(水) 14:00～15:30	働く女性のPMS 生活習慣からのアプローチ法 月経トラブルの一つ、月経前症候群(Premenstrual Syndrome;PMS)は働く女性の生活場面、例えば、対人関係や家庭生活、仕事などに少なからず影響を与えています。PMSによる心身の不調については、さまざまな症状が挙げられますが、人によって組み合わせが異なり、その内容によっては就労中にミスを起こしやすくなる事が明らかにされています。今回は仕事に与える影響やその背景、職場環境の現状などについて当センターが調査した結果を報告し、生活習慣、食習慣から、働く女性の健康づくりを提案したいと思います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	東京労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士 平澤 芳恵	40
2月21日(木) 14:00～16:00	産業保健スタッフのための定期健康診断の実際(基礎編) 定期健康診断は産業保健の基礎となるものです。この健診がどのような法律に基づいて行われるのか、誰が行うのか、結果の取り扱いについてどの様な規則があるのか等基本的な解説をします。また、実際に職場で困った事、苦勞した事例などありましたらお持ち下さい。皆さんで検討しましょう。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	高山 俊政	40
2月25日(月) 14:00～16:00	ストレスチェックの集団分析を活用した職場環境改善の取り組みについて ストレスチェックの集団分析を活用した職場環境改善のスタートの仕方について学びます。また、グループワークを予定しており、参加者同士が意見を交換し、自分たちでも職場環境改善がスタートできる、という感覚(自己効力感)を高めることを目的としています。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	社会保険労務士 本山 恭子 社会保険労務士 紺野 由美子	20
2月26日(火) 14:00～16:00	働き方改革関連法～どう変わる職場の健康管理～ 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。 今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。 また、労働安全衛生法だけではなく、その他の法令で関連する箇所についても触れていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)	中山 篤	40

<p>3月6日(水) 14:00～15:30</p>	<p>業務および個人生活でのVDT作業と身体的不調～一日の行動からみる不調予防～ 近年、パソコンは業務に不可欠となり、スマートフォンは生活に不可欠なものとなりました。これにより、業務で生じる不調だけでなく、生活において生じたVDT作業関連の不調が健康に影響を及ぼしている可能性も考えられます。今回は、VDT作業従事者に対し業務と個人生活でのVDT作業と身体的不調について調査した結果を報告し、一日の行動から一人一人が不調を予防することについて提案したいと思えます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>東京労災病院治療就労両立支援センター 作業療法士 佐藤 さとみ</p>	<p>40</p>
<p>3月8日(金) 14:00～16:00</p>	<p>働く人の健康づくりは日常生活の動作改善から ～「転倒防止」「腰痛・肩こり予防」～ 働く人の身体機能低下による「腰痛」「肩こり」の慢性化、「転倒」などの労働災害が増加しています。この講習会では、関節などにふれながら骨、筋肉、関節を連動して動かす「骨ストレッチ」を紹介していきます。骨ストレッチを行うと、日常生活の動作の筋肉への負担が減り、楽に動けるようになります。「腰痛」「肩こり」などの予防になります。また、骨・筋肉・関節が連動して動くことで脚も上がりやすくなり、「転倒」災害の防止につながります。実技を交えながらの講習会ですが普段着で年齢に関係なく、誰でもその場で簡単に実施できます。また、職場で無理なく展開できる方法について紹介しますので、この機会に体験していただき職場の健康づくりに役立てていただきたいと思います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>スポーツケア整体研究所(株) 小沼 博子</p>	<p>20</p>
<p>3月13日(水) 14:00～15:30</p>	<p>高齢勤労者の健康管理～タクシードライバーの事例から～ 健康寿命のみならず、労働寿命延伸が望まれる中、高齢でも元気に働ける健康づくりが必要になってきています。高齢化が深刻なタクシー業界において、高齢でも現役で働くタクシードライバーの事例をご紹介します。年齢とともに発症しやすい生活習慣病をはじめ、心疾患や脳血管疾患を予防するための生活習慣の提案を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>東京労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士 平澤 芳恵 作業療法士 佐藤 さとみ</p>	<p>40</p>
<p>3月20日(水) 14:00～16:00</p>	<p>働き方改革と改正労働安全衛生法～産業医・産業保健機能の強化～ 「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(働き方改革関連法)」は、2018年7月に公布され、2019年4月から施行されます。この法律により、労働基準法をはじめ8本の法律が改正され、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現や雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保などの措置が定められました。労働安全衛生法については、産業医による面接指導、健康相談等の確実な実施や産業医が専門的立場からより一層効果的な活動を行いやすい環境の整備のための改正が行われました。働き方改革関連法の制定の背景や概要、特に改正労働安全衛生法の概要について解説します。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>荒川 輝雄</p>	<p>50</p>
<p>3月28日(木) 14:00～16:00</p>	<p>働き方改革関連法～どう変わる職場の健康管理～ 働き方改革関連法が7月6日公布され、9月になり関連する政省令が出されました。今後行政等でも説明会が開催されると思いますが、働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。今回は主に労働安全衛生法の改正に焦点をあてて、現行の法令を含め、今後の労働者健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せて解説します。また、労働安全衛生法だけではなく、その他の法令で関連する箇所についても触れていきます。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>中山 篤</p>	<p>40</p>
<p>4月8日(月) 14:00～16:00</p>	<p>労働衛生管理の基礎と事例～新入社員に対する労働衛生教育のすすめ方について～ 基礎と事例シリーズは受講者の皆様からのアンケートに基づきテーマを設定しています。今回は、二部構成で実施します。第一部でテーマの法律面・現場の実務面の説明をします。第二部で各企業における「新入社員に対する労働衛生教育のすすめ方について」について「知る、聞く、話す」を基に簡単なセッション(グループワーク)を行います。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>吉田 守</p>	<p>50</p>
<p>4月11日(木) 14:00～16:00</p>	<p>労働安全衛生管理基礎講座① 「労働安全衛生法」の中で労働者の健康管理(衛生管理)に関連する条文は数多くあります。実際には、「労働安全衛生法」だけでなく「労働安全衛生規則」をはじめとした諸規則の理解も必要になります。 本講座ではテキストに当センター発行「平成30年度版労働衛生のハンドブック」を使用し、法令に基づく労働衛生管理の基礎について4回に分けてわかりやすく解説します。また労働衛生に関する最新の動向もご紹介します。 今回はその一回目で、労働安全衛生法とは？その中には何が書かれているのか？など労働安全衛生法及び関係する諸規則等の全般について解説します。 ・2回目は、安全衛生管理体制、健康診断等健康管理等 ・3回目は、心と身体への健康づくり(メンタルヘルス、過重労働による健康障害防止対策を含む)、職業性疾病等 ・4回目は、快適職場、作業環境測定等その他、過重労働による健康障害防止対策にとって重要な労働基準法(労働時間管理関係)を予定しています。 本講座は平成30年度に実施した同名の講座と同様の内容となっていますが、平成30年に改正された労働安全衛生法(働き方改革関連法)に関する解説も織り込んでいきます。なお、「平成30年度版労働衛生のハンドブック」をお持ちの方はご持参ください(お持ちでない方は当日差上げます)。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>中山 篤</p>	<p>40</p>

<p>4月12日(金) 14:00～16:00</p>	<p>レジリエンスについて 仕事上の挫折や生活上でのネガティブなライフイベントは、程度の差はあれ、すべての人に共通して起こり得る。特に現代社会においては、以前よりも多種多様な困難や不測の事態がより身近に存在する現状がある。ネガティブなライフイベントは避けることが出来ないが、ネガティブなライフイベントを経験してもそれを糧とし、しなやかに乗り越えていくことが必要となるのではないだろうか。 EAPカウンセラーの経験から挫折・困難な状況からの回復力である「レジリエンス」について情報提供いたします。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>レジリエ研究所 所長/EAPコンサル ティング普及協 会 理事長 市川 佳居</p>	<p>40</p>
<p>4月17日(水) 14:00～16:30</p>	<p>労働安全衛生法の理解を深める～法律の趣旨、体系や法律の読み方を理解する～ 労働安全衛生法は、昭和47年(1972年)に制定されて以来、46年が経ちました。その間、重大な労働災害の発生や社会情勢の変化に対応するため、数多くの法律改正が行われ、省令や告示の新設、改正は数えきれないくらい行われました。労働安全衛生法と関連の政省令、告示等はますます複雑膨大になってきています。労働安全衛生法の理解を深めていただくために、法令はどのようなプロセスを経て制定されるのかを説明した上で、労働安全衛生法の趣旨、体系、改正の歴史や法律の読み方を分かりやすく解説します。同法の第7章「健康の保持増進の措置」については、詳しく解説します。 ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>荒川 輝雄</p>	<p>50</p>
<p>4月19日(金) 14:00～16:30</p>	<p>がんをもつ労働者と職場へのより良い支援のために ～治療と就労のバランスを支えるヒント～ 今回の研修では、近年増えているがんをもつ労働者が、治療と就労のバランスをとれるようにすることを目指して、どのような支援が望まれるか、どのように支援を進めるかについて、事例検討を含めて学びます。 ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。</p>	<p>錦戸 典子 佐々木 美奈子 社会保険労務士 本山 恭子</p>	<p>30</p>
<p>4月23日(火) 14:00～16:30</p>	<p>新型うつ、適応障害、発達障害、いわゆる「グレーゾーン」とどうつきあうか、育て直しの職場コミュニケーションを考える 新型うつ、適応障害、発達障害など職場の不応は軽症化するものの多様化が進んでいる。診断がつくほどではないが(弱い疾病性)、症状が隠れていて本人も周囲も気づきにくい(強い事例性)ケースに職場はどうつきあっていけばいいのか。コミュニケーションの取り方を変えて「育て直し」していくことを考えていきます。 (研修の内容は前回開催(平成30年12月25日)と同内容です。) ※本研修の研修時間は2.5時間(午後2時00分～午後4時30分)です。 (保健師・看護師・人事労務・衛生管理者共通研修)</p>	<p>廣川 進</p>	<p>40</p>