



うな密集場所、間近で会話や発声をする密接場面、この3つの密を避けることが重要とされている。一つ目の密、つまり換気に関しては、事務所などの閉鎖空間において、果たして、どのくらい換気すればよいのか客観的な目安が必要だと思う。例えば、不特定多数の人が出入りする一定床面積以上の商業施設等であれば、建築物環境衛生管理基準（ビル管理法）によって、室内の二酸化炭素（CO2）濃度は1000ppm以内に管理することになっている。この濃度を超えないように管理すれば、換気の状態は良好と言えるだろう。省エネ対策においてもこの基準を目安に換気量をコントロールして、エネルギーロスを最小限に調整するようにしている。

さて、それでは、このCO2濃度1000ppmを我々はどうのようにして「見える化」すればよいだろうか。現場で直接測定するのが最も正確である。昔から行われている検知管法を使う手もある。測定器具（ガス採取器）が2万数千円、検知管一箱10本入りで2千数百円ぐらいのコストがかかる。それより、今はCO2濃度計がびっくりするぐらい安い。ネットで調べてみると5000円ぐらいから2万円ぐらいで買える。私が環境測定を行っていた頃は確か10万円以上はしたと思う。精度や信頼性に多少難があったとしても換気を目安とする目的であれば、大きな問題はないであろう。

もっとコストがかからない方法がある。日本産業衛生学会産業衛生技術部会が作成し、一般に公開している「換気シミュレーター」（Excelファイル）である。

ダウンロードはこちらから⇒ [http://jsoh-ohc.umin.jp/covid\\_simulator/covid\\_simulator.html](http://jsoh-ohc.umin.jp/covid_simulator/covid_simulator.html)

労働衛生工学や建築環境工学の分野で使われている「換気モデル」をもとに室内のCO2濃度を予測し、室内の換気の良否を判断してくれる。Excelをある程度使いこなせる程度のPCスキルを持っていれば、専門的な知識がなくてもすぐに使用できる。換気シミュレーターの良い点は、在室者の人数、部屋のサイズ、室内での活動状況、換気装置の条件（わかる場合）などを入力することにより、様々な条件下で、室内のCO2の濃度を推定できることである。

産業衛生の専門職（産業医、産業看護職、労働安全衛生コンサルタント等）、企業の安全衛生スタッフ（安全管理者、衛生管理者、人事/総務担当等）などが換気シミュレーターを用い、事業場内の部屋の換気の良否を客観的に見積り、その結果をもとに必要な改善を行い、「換気の悪い密閉空間」を回避してほしい。しかし、換気シミュレーターによる「見積り結果」が良い場合でも、油断してはならない。当然のことながら、「3密」の他の2つである「多数が集まる密集場所」と「間近で会話や発声をする密接場面」について別途対策を行うべきであり、例えば、いくら換気が良い部屋であっても、人が密集したり、近距離で会話したりすることは避けなければならない。さらに、咳エチケット、手洗いを励行するなど、感染防止対策を確実に実行することが必要である。

-----\*

「コロナ時代を元気に過ごすために」

産業保健相談員（メンタルヘルス）

東谷心療内科院長 東谷慶昭

昨年来のコロナ感染症の流行により、皆さんの生活はずいぶん不自由になり、同時に精神的には元気がなくなり悶々とした気持ちになっておられるのではないのでしょうか。

こんな時代を元気に過ごすためには何が必要なのでしょう。以下の4項目を挙げてみます。

### 1：なるべく朝一定した時刻に起きる

メンタルヘルス、つまりこころの健康の基礎は体の調子を整えておくことです。「からだところ」はとても密接に関連しており体の調子が悪いと気持ちも不安定になってしまいます。その中でも食事や睡眠はとても大事です。睡眠時間の重要性は既知のことですので、今回は睡眠リズムの話をしします。

睡眠はからだのリズムの上に成り立っています。体温は朝の4時ごろに最低になり、その後上昇してきて6-7時ごろの朝の目覚めにつながります。起床すると体温は上がっていき、夜の8-9時ごろに最高になってそこから低下してきます。下がってきたところで眠気が出てくるのです。起床や就寝の前に体温は変化して準備をしていることとなります。

朝布団から出る時刻を一定にすることが安定した睡眠、安定した体調につながります。睡眠リズムを整えることは自律神経のバランスを安定させることでもあります。原因不明の頭痛やめまい、息苦しさ、動悸、腹痛、あちこちの体の痛みなどを訴える自律神経失調症の方でも、朝一定の時刻に布団を出る生活リズムが身につくと体調が改善することが少なくありません。

また朝起きたら朝食を摂ってください。立派な食事でなくても良いのです。バナナ一本、牛乳一杯でもお腹に入れることで、内臓に対して「朝ですよ」という合図を送ることになります。脳のリズムと内臓のリズムを同調させることとなります。まずは朝一定の時刻に起きて、何かをお腹に入れることを心がけることがストレスに対する抵抗力を強めます。安定したリズムの生活をする中で、慢性の頭痛や動悸、イライラや気分の落ち込み以外に、血圧や血糖値、血清脂質値などが改善することも多いのです。

### 2：体を動かすように心がける

運動がこころの健康に良いことも昔から知られています。特に朝の食事前に10-20分程度の軽い散歩はとても気持ちが良く、脳内のセロトニンという元物質が増加します。外に出て太陽の光を浴びることは体のリズムにも好都合なのです。気持ちや自律神経の安定のためには、息が切れない散歩、自転車などの有酸素運動が良いのです。

実は台所での炊事も運動になります。立っているだけで軽い運動なのです。もちろん歩いて買い物に行くのも運動になります。20分以上でないと運動は効果がないとか難しく考えないで、やれる時にやれるだけの運動を気持ちよく実行していきましょう。

### 3：テレビなどのメディアに接する時間を制限する

テレビを見る時間を制限することも良いのです。東日本大震災の時に、子供に津波の映像を見せないようにと指摘されました。大人は再放送だと分かってもお子さんは「また恐ろしい津波が来た」と純粋に受け止めてしまいところが傷ついてしまったのです。しかしこれは大人にも共通するのです。

コロナ関連のニュースは心地よいものではありませんので、報道を見るとやはり心が傷つき弱いです。それを繰り返し見ることで気持ちが落ち込んで不安が強くなってしまいます。特に自宅にいる時間の長い女性に影響が大きいようです。外来に来られた方にお話を伺ってみると、受診された方のほとんどが朝からずっとテレビをつけてコロナの番組を流



- ・いま目の前にあることだけにとらわれないパワー
- ・世の中は基本的にうまくいかないものだと思えると楽になる？

日時 令和3年6月10日（木）14：00～15：30

会場 山形産業保健総合支援センター WEB会議システム『Z o o m』

詳しい案内はこちら→

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/docs/3.6%E7%94%A3%E3%83%A1%E3%83%B3%E7%A0%94%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%95>

お申し込みはこちらから

→ <https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/2021/05/1142.html>

-----  
○【WEB研修会】「産業看護職の事例検討会」研修会・勉強会

研修対象者 産業看護職

【研修のねらい】

産業看護職から提供された事例について、参加者全員で事例検討を行います。意見交換を通して、日頃の産業保健活動の情報交換や悩みの解決の場になることが期待されます。

【研修内容】

- ・産業看護職からの情報提供に関する事例検討
- ・意見交換による産業保健活動の情報交換

※事例提供のお願い

本研修会において事例をご提供していただく方を募集いたします。事例をご提供いただける方は、受講申込フォーム内備考欄へその旨ご記載下さい。

日時 令和3年5月31日（月）13：30～15：30

会場 山形産業保健総合支援センター WEB会議システム『Z o o m』

詳しい案内はこちら→

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/docs/%E3%80%8C%E7%94%A3%E6%A5%AD%E7%9C%8B%E8%AD%B7%E8%81%B7%E4%BA%8B>

お申し込みはこちらから

→ [https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/2021/04/entry\\_1112.html](https://www.yamagatas.johas.go.jp/training/2021/04/entry_1112.html)

- ・当センターHPの申し込みフォームよりお申込みください。受講申込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。
- ・なお当日はカメラ付きパソコン及びマイク付きヘッドフォン等をご用意の上ご参加ください。また同一機関から複数名ご参加される場合は、一人ずつ別々にログインするようお願いいたします。

～WEB研修会について～

当センターにおけるWEB研修会は『Z o o m』というオンライン会議システムを使用します。研修会の参加につきましては、ブラウザからのアクセスも可能ですが、アプリケ

ーションソフト「Zoom」をダウンロードしてのご参加をお勧めします。アプリケーションソフトのインストール可否については、状況に応じ社内システム管理者様にご確認の上、ご対応ください。

研修会当日、音が出ない・画像が映らない等の不具合がありましたら当センターまでご連絡ください。

-----  
○産業医研修会（ケースカンファレンス）

研修対象者 産業医等

取得単位数 生涯研修 更新1.0単位 実地1.0単位

日時 令和3年5月26日（水）18：30～20：30

会場 山形ビッグウィング 4F 中会議室

【山形市平久保100 TEL：023-635-3100】（受付は締め切りました）

日時 令和3年6月3日（木）18：30～20：30

会場 鶴岡市総合保健福祉センター にこ・ふる 3F 大会議室1・2

【鶴岡市泉町5-30 TEL：0235-25-2731（健康課）】

日時 令和3年6月11日（金）18：30～20：30

会場 山形ビッグウィング 4F 中会議室

【山形市平久保100 TEL：023-635-3100】（受付は締め切りました）

#### 【研修内容】

1. 「特定化学物質障害防止規則等の改正～金属アーク溶接作業関連～」
2. 「溶接ヒュームの測定と呼吸用保護具の選択」

・事前のお申し込みは必ずお願いします（事前のお申し込みがない場合には資料をお渡しできない場合があります）。

・お申し込みは、当センターホームページの申込フォームや各都市医師会からの案内による FAXからお願いします。後程受講票をお送りします。

・各研修会に申込み締め切りがございます。また、締め切り日前でも定員に達した場合受講をお断りする場合がありますのでご了承ください。

☆—— Topics ——☆

○安全衛生・労務管理・労働保険に関する行政機関等からの情報○○

#### 【1】熱中症予防対策関連

○山形労働局より、「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」に関し周知依頼がありました。

厚生労働省は、「職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について」を公開。

熱中症による休業4日以上の上業務上疾病者数は依然として高止まりしており、死亡に至る事例も後を絶たない状況です。このたび、日本産業規格JIS Z 8504 が約20年ぶりに改正され、WBGT基準値、着衣補正值等に関する改正が行われたこと等により、職場における熱中症予防基本対策要綱を定め、熱中症予防対策の一層の推進を図ることとなりました。

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E7%86%B1%E4%B8%AD%E7%97%87%E4%BA%88%E9%98%B2%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E5%9C%9C>

○山形労働局より、令和3年5月12日付け山形労発基0512第2号「令和2年職場における熱中症の発生状況（確定値）等について」に関する周知依頼がありました。通知文並びに関係資料は以下のとおりです。ご確認ください。

・通知文書

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%91%E3%80%80%E9%80%9A%E7%9F%A5%E6%9C%9C>

・令和2年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況（確定値）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%92%E3%80%80%E5%88%A5%E6%B7%BB%E6%9C%9C>

・令和3年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%93%20%E5%88%A5%E6%B7%BB%EF%BC%9C>

・山形県における熱中症による死傷災害発生状況（リーフレット）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%94%E3%80%80%E5%88%A5%E6%B7%BB%E6%9C%9C>

・「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」（リーフレット）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%95%E3%80%80%E3%82%AF%E3%83%BC%E6%9C%9C>

○厚生労働省において、熱中症予防対策に関するポータルサイトを充実させました。スマートフォン対応です。

・社内 の熱中症予防担当者向け、E-learning 教材

・昨年 の講習会の動画を掲載

・2021年3月のJIS Z 8504 改正に対応して通達を更新

ポータルサイト案内リーフレットはこちら →

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E7%86%B1%E4%B8%AD%E7%97%87%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%AB%E6%9C%9C>

【2】山形労働局より、「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン等について」の周知依頼がありました。

周知依頼文 →

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E5%91%A8%E7%9F%A5%E4%BE%9D%E9%A0%BC%E6%96%87.pdf>

ガイドライン並びに関係リーフレット等をご覧いただくURLは以下のとおりです。ご確認ください。

・テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン

<https://www.mhlw.go.jp/content/000759469.pdf>

・テレワークガイドラインの改訂 主な概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/000759470.pdf>

・テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン（リーフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000766329.pdf>

・テレワークを有効に活用しましょう

～新型コロナウイルス感染症対策のためのテレワーク実施～（リーフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000777425.pdf>

・人材確保等支援助成金(テレワークコース)のご案内(リーフレット)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/000766164.pdf>

・テレワーク相談センターのご案内（リーフレット）

～テレワーク導入についてのご相談ができます（TEL：0120-861009）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000765568.pdf>

・山形働き方改革推進支援センターのご案内（リーフレット）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E5%B1%B1%E5%BD%A2%E5%83%8D%E3%81%8D%E6%96%B9%E6%94%B9%E9%9D%A9%E6>

【3】令和2年11月19日付けで厚生労働省労働基準局長通知「情報通信機器を用いた労働安全衛生法第66条の8の4第1項及び第66条の10第3項の規定に基づく医師による面接指導の実施について」（平成27年9月15日付け基発0915第5号）が改正されたことを踏まえ、労働者健康安全機構において、留意事項に係る講演用資料及び同資料により産業医科大学の江口尚先生が講演を行う様子を撮影した動画を作成し、これを機構本部ホームページに掲載いたしました。産業医等の方々において広く活用していただきますようお願いいたします

。

動画掲載ページURL →

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1942/Default.aspx>

【4】山形労働局より、令和2年（1月から12月）に山形県内で発生した労働災害の発生状況を取りまとめ、これを公表しました。

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/roudosisya-20210423.html>

・報道発表資料

→ <https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000859911.pdf>

【5】山形労働局より、令和3年山形県内における労働災害発生状況（速報：令和3年4月末現在）等が公表されました。

・令和3年 山形県における労働災害発生状況 速報（令和3年4月末現在）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000866774.pdf>

・令和3年 死亡災害等事例（令和3年4月30日現在）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/000866773.pdf>

○山形労働局より、「剥離剤を使用した塗料の剥離作業における労働災害防止について」の再注意喚起について周知依頼がありました。

・周知依頼文

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%91%20%20%20%20%E5%91%A8%E7%9F%A5>

・別添

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%92%E3%80%80%E5%88%A5%E6%B7%BB.pdf>

・リーフレット

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%EF%BC%B0%EF%BC%A4%EF%BC%A6%EF%BC%93%E3%80%80%E3%83%AA%E3%83%BC%E>



【6】山形労働局雇用環境・均等室からのお知らせ

○「山形働き方改革推進支援センター」利用のご案内 <一般事業所向け>

山形労働局では、働き方改革を推進するため、「山形働き方改革推進支援センター」（山形県社会保険労務士会に委託）を設置し、特に、令和3年4月1日から中小企業に適用された同一労働・同一賃金に関する相談にも対応しています。（TEL：0800-800-3552）

<https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/hatrakikatasennta20210401.html>

○医療機関の労務関係に関するご相談を無料でお受けします

山形労働局では医師や看護師等の皆様が健康で安心して働くことができる環境整備を図るため、山形県社会保険労務士会に委託し、医療労務コンサルタントが常駐する相談コーナーを設置しています。（TEL：023-631-2959）

[https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/roudoukyoku/gyoumu\\_naiyou/koyoukankyokintousitu.html](https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/roudoukyoku/gyoumu_naiyou/koyoukankyokintousitu.html)

山形労働局ホームページ内における当該案内ページの画面内容はこちらから

→

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/%E6%A1%88%E5%86%85%E3%83%9A%E3%83%BC%E3%82%B8%E7%94%BB%E9%9D%A2%E5%>

※営業経営に関するご相談は「山形県医療勤務環境改善支援センター」で受け付けます。

（TEL：023-630-2258（山形県健康福祉部医療政策課地域医療支援室内））

【7】石綿を含有するおそれのある製品の輸入時の措置が石綿障害予防規則に新設され、併せて、書面の保存等における情報通信の技術の利用に関する省令が改正されました。

・関係通達

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/PDF1%20%20%E9%96%A2%E4%BF%82%E9%80%9A%E9%81%94.pdf>

・概要説明資料

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/docs/PDF2%20%20%E6%A6%82%E8%A6%81%E8%AA%AC%E6%98%8E%E8%B3%87%E6%96%99.pdf>

【8】宮城産業保健総合支援センターからの研修会案内です。

日本産業カウンセラー協会東北支部において 6月24日に「ストレスチェック実施者養成研修」がZ o o mにより開催されます。（有料）

研修会案内等のURLは以下のとおりです。

[https://www.counselor-tohoku.jp/kaiin/training\\_jissisya\\_ippan\\_20210624.pdf](https://www.counselor-tohoku.jp/kaiin/training_jissisya_ippan_20210624.pdf)

〇〇新型コロナウイルス感染症に関連する情報〇〇

【1】厚生労働省において、5月17日、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（以下、基本的対処方針）の改正を踏まえ、労使団体や業種別事業主団体などの経済団体に対し、職場における新型コロナウイルス感染症対策の強化を傘下団体・企業に周知するよう、改めて依頼しました。

今回の依頼は、5月14日付けで改正した基本的対処方針（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）に新たに加わった「昼休みの時差取得」を呼びかけるとともに、気温の高くなる季節を迎え、「熱中症のリスクを踏まえた感染症対策」に取り組んでもらうことなどを目的としたものです。

・厚生労働省HPにおける周知案内ページ

→ [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_18659.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18659.html)

・基本的対処方針の改正等を踏まえた職場における新型コロナウイルス感染症対策の拡充について

→ <https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/000780488.pdf>

【2】厚生労働省より公表されている「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」（令和3年2月12日版）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000657665.pdf>

【3】厚生労働省より公表されている「職場における新型コロナウイルス感染症対策実施のため ～取組の5つのポイント～を確認しましょう！」のリーフレットをご紹介します。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/000736900.pdf>

【4】新型コロナウイルスに関するQ&A（企業の方向け）が随時更新されております。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00007.html#Q6-2](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html#Q6-2)

【5】独立行政法人労働者健康安全機構では、「会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント」のビデオを制作しました。（5分19秒）

このビデオは会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げる5つのポイントを紹介していますので、是非ご活用ください。

・会議を行うにあたって新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント

→ youtube

[https://www.youtube.com/watch?v=tbz-hgZW-p4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=tbz-hgZW-p4&feature=emb_logo)

→ 機構本部ホームページ内 掲載箇所URL

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1923/Default.aspx>

【6】独立行政法人労働者健康安全機構では、「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」を公表した一般社団法人日本渡航医学会及び公益社団法人日本産業衛生学会の協力を得て、職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を進める上でのポイントを解説するビデオを制作しました。

このビデオは、産業医や産業保健スタッフの選任義務がない事業所でご活用いただけるように作成しておりますが、中小事業所に選任されている産業医の方々にも参考としていただけるものと思います。さらなる情報としては、上記のガイドや、新型コロナウイルスに関するQ&A（企業の方向け）（厚生労働省）などが参考となります。

・職場における新型コロナウイルス感染症予防対策を推進するためのポイント

→ <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1764/Default.aspx>

【7】各都道府県にある産業保健総合支援センターでは、事業場における新型コロナウイルス感染症対策に係る産業保健に関する相談に対応しておりますので、事業場における新型コロナウイルス感染症対策に係る産業保健に関してご不明な点がございましたら、最寄りのセンターまでお問い合わせください。

当センターの本部となる独立行政法人労働者健康安全機構のHP内、「職場における新型コロナウイルス感染症対策」に関するページをご紹介します。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1761/Default.aspx>

【8】厚生労働省における新型コロナウイルス感染症に関する各種お知らせについてご案内します。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

【9】厚生労働省より、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）について情報更新されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

【10】「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」における新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）を紹介いたします。

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」は、令和2年度の厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が受託して開設しています。

サイトの目的は、職場のメンタルヘルス対策（自殺予防対策を含む）及び過重労働対策について、事業者、労働者、家族等への的確な情報提供の基盤を整備することです。「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの様々な疑問に、既存の情報と新規に作成する情報を一元化して「探しやすい」、「見やすい」、「理解しやすい」情報として提供することを目的としています。ご活用ください。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

〇〇治療と仕事の両立支援について〇〇

【1】通院等の治療が必要な疾病を抱える労働者が業務によって疾病を悪化しないよう、また、治療と仕事の両立のために必要となる一定の就業上の措置や治療に対する配慮を事業者が行うことは、労働者の健康確保対策等として位置づけられており、現在、治療と仕事を両立できる職場環境が必要となっています。山形産業保健総合支援センターでは、治療を続けながら安心して働くことができる職場づくりを無料で支援しております。

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/consultation/compatibility.html>

〇〇メンタルヘルス対策関係〇〇

【1】厚生労働省が運営するサイト「こころの耳」をご紹介します。

過労死・うつ病・自殺予防、職場復帰、パワハラ・セクハラ対策。

また、労働者本人、家族、事業者・上司・同僚、支援者といった各立場の人向けのコン

テンツもあり。

さらにはストレスチェック制度に関することや相談窓口案内等、情報が豊富です。

当センターホームページの「メンタルヘルス対策支援」ページ下部の関連サイトにおいても「こころの耳」のバナーを設置しています。

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

【2】山形産業保健総合支援センターにおいて、メンタルヘルス対策に関する4つのミニ研修動画を作成しました。

事業場内におけるメンタルヘルス対策に関する研修等にご活用ください。

講師は、当センターのメンタルヘルス対策促進員 鈴木洋子氏です。

- ・「メンタルヘルスについて 1」～ストレスってなんだろう～（約10分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB0928.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて 2」～4つのケア～セルフケアって？（約10分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1023.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて 3」～4つのケア～ラインケアって？（約9分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1113.mp4>

- ・「メンタルヘルスについて 4」～コミュニケーションのコツ～（約10分）

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/videos/%E3%83%9F%E3%83%8B%E7%A0%94%E4%BF%AE%E5%8B%95%E7%94%BB1127.mp4>

【3】厚生労働省より、事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集が公表されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000005195\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000005195_00007.html)

- ・リーフレット（全体版）→ <https://www.mhlw.go.jp/content/000615709.pdf>

【4】労働者健康安全機構では、ストレスチェック制度実施に係る専門的な相談に応じ、解決方法を助言するための専用電話相談窓口「ストレスチェック制度サポートダイヤル」を平日（年末年始及び祝休日除く）に開設しております。

是非ご活用ください。

- ・電話番号

全国統一ナビダイヤル：0570-031050

- ・開設時間

平日10時から17時まで（土曜、日曜、祝日、12月29日から1月3日を除く）

〇〇労働者健康安全機構からの情報〇〇

【1】労働者健康安全機構ホームページにおいて、「さんぽセンターWebひろば」を公開しました。産業保健総合支援センター（さんぽセンター）並びに地域産業保健センター（地さんぽ）で行なっている詳しいサービス内容や産業保健に関する資料の紹介など、今後さらに役に立つコンテンツを拡充していきます。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

【2】労働者健康安全機構では、衛生委員会に関するテキストの他、治療と仕事の両立支



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

【E-MAIL】 [sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp](mailto:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp)

---

[< 前の記事へ](#) | [一覧に戻る](#) | [次](#)

---