山口産業保健推進センター
セミナーのご案内

当センターでは、山口県内の事業場の産業保健・労働衛生・産業医業務に携わる方々を対象に、セミナーを下記の通り計画しております。
セミナーの内容は、できるだけ分かり易く実用的な研修とし、似たようなテーマであっても異なった観点からの内容を網羅するように努めております。

◎対象者： Aコースは認定産業医を対象とした日本医師会産業医単位認定取得研修会（生涯研修）でありますが、衛生管理者等の方も参加できます。
Bコースは衛生管理者・労務担当者・産業保健師・看護師等を対象としております。

概要

◎会　場　：　下記の通り

◎定　員　：　30名程度

（希望者は先着順とし、セミナーによっては定員が変更することもあります。）

◎受講料：　無料

※　キャンセルされる方は必ず事前にご連絡下さい。　TEL　083－933－0105

☆平成24年度　山口産業保健推進センターセミナー予定☆

A　産業医

第1回	2012年7月5日（木）　14:00～16:00	
	【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3	
	◆テーマ **有機溶剤等の有害物質を製造及び取り扱う職場の工学的対策について** 労働安全衛生法では、有機溶剤等の有害物質の製造、取り扱う場所においては、局所排気装置等を設置することが求められます。この概要を説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定（生涯研修：更新2単位）	講師：　清藤　正裕 産業保健特別相談員（関係法令担当） 労働衛生コンサルタント
第2回	2012年7月26日（木）　14:00～16:00	
	【会場】下松市中央町21-1　スターピアくだまつ（下松市文化会館）　会議室　3	
	◆テーマ **「　作業環境測定研修会（第1回）　」** **①基礎知識　②簡易測定機器使用方法（照度計）（騒音計）** 作業環境測定とはどんなものか、なぜ測定するのかについて説明します。また照度計と騒音計の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定（生涯研修：実2単位）	講師：　徳原　正弘 産業保健相談員（労働衛生工学担当） 第一種作業環境測定士
第3回	2012年8月2日（木）　14:00～16:00	
	【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター	
	◆テーマ **職場における空間分煙による受動喫煙防止対策に関する事例検討** 喫煙対策の方法である空間分煙について、空気環境の測定、たばこのガス・粒子成分の排気方法や排気風量の評価方法、および事例検討について説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定（生涯研修：実2単位）	講師：　望月　信介 山口大学大学院理工学研究科　教授
第4回	2012年8月23日（木）　14:00～16:00	
	【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　804号会議室	
	◆テーマ **「　作業環境測定研修会（第1回）　」** **①基礎知識　②簡易測定機器使用方法（照度計）（騒音計）** 作業環境測定とはどんなものか、なぜ測定するのかについて説明します。また照度計と騒音計の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定（生涯研修：実2単位）	講師：　徳原　正弘 産業保健相談員（労働衛生工学担当） 第一種作業環境測定士
第5回	2012年8月30日（木）　14:00～16:00	
	【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部	
	◆テーマ **有機溶剤等の有害物質を製造及び取り扱う職場の工学的対策について** 労働安全衛生法では、有機溶剤等の有害物質の製造、取り扱う場所においては、局所排気装置等を設置することが求められます。この概要を説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定（生涯研修：更新2単位）	講師：　清藤　正裕 産業保健特別相談員（関係法令担当） 労働衛生コンサルタント

第6回	2012年9月6日(木)　　14:00～16:00 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **「　作業環境測定研修会(第1回)　」** **①基礎知識　②簡易測定機器使用方法(照度計)(騒音計)** 作業環境測定とはどんなものか、なぜ測定するのかについて説明します。また照度計と騒音計の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　徳原　正弘 産業保健相談員(労働衛生工学担当) 第一種作業環境測定士
第7回	2012年9月20日(木)　　14:00～16:00 【会場】萩市大字土原526　サンライフ萩 ◆テーマ **「　作業環境測定研修会(第2回)　」** **①モデル様式　②簡易測定機器使用方法(粉じん計)(検知管)** モデル様式(作業環境測定結果報告書)の記載内容について説明します。また粉じん計と検知管の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　徳原　正弘 産業保健相談員(労働衛生工学担当) 第一種作業環境測定士
第8回	2012年9月27日(木)　　14:00～16:00 【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　　804号会議室 ◆テーマ **職場における空間分煙による** **受動喫煙防止対策に関する事例検討** 喫煙対策の方法である空間分煙について、空気環境の測定、たばこのガス・粒子成分の排気方法や排気風量の評価方法、および事例検討について説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　望月　信介 山口大学大学院理工学研究科　教授
第9回	2012年11月1日(木)　　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **作業場の局所排気装置の** **排気方法と排気風量の検討** 局所排気装置の基本的事項を学び、排気方法の選定や排気風量の評価法など説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　望月　信介 山口大学大学院理工学研究科　教授
第10回	2012年11月8日(木)　　14:00～16:00 【会場】下松市中央町21-1　スターピアくだまつ(下松市文化会館)　会議室　3 ◆テーマ **「　作業環境測定研修会(第2回)　」** **①モデル様式　②簡易測定機器使用方法(粉じん計)(検知管)** モデル様式(作業環境測定結果報告書)の記載内容について説明します。また粉じん計と検知管の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　徳原　正弘 産業保健相談員(労働衛生工学担当) 第一種作業環境測定士
第11回	2012年11月29日(木)　　14:00～16:00 【会場】岩国市三笠町1-1-1　シンフォニア岩国　　2階　特別会議室 ◆テーマ **「　作業環境測定研修会(第2回)　」** **①モデル様式　②簡易測定機器使用方法(粉じん計)(検知管)** モデル様式(作業環境測定結果報告書)の記載内容について説明します。また粉じん計と検知管の使用方法について実際に体験してもらいます。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　徳原　正弘 産業保健相談員(労働衛生工学担当) 第一種作業環境測定士
第12回	2012年12月6日(木)　　14:00～16:00 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **作業場の局所排気装置の** **排気方法と排気風量の検討** 局所排気装置の基本的事項を学び、排気方法の選定や排気風量の評価法など説明します。 ※日本医師会産業医単位認定申請予定(生涯研修:実2単位)	講師:　望月　信介 山口大学大学院理工学研究科　教授

B 衛生管理者等

第1回	2012年5月22日(火)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **職場コミュニケーションを円滑に ～ 上手な聴き方と訊き方 ～** 厚生労働省の調査によれば、労働者の仕事上の悩みは長年、職場の人間関係がトップを占め続けています。職場内で会話によるコミュニケーションが減る一方の状況で、人を活かす話の聞き方のコツを知ることは重要です。	講師:　東條　芙紗惠 上級産業カウンセラー THP心理相談員 厚生労働省嘱託セクハラ相談員
第2回	2012年6月6日(水)　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **禁煙しましょう!** タバコはメタボリックシンドロームや「がん」など、いろいろな健康障害と関係があります。タバコの健康被害や受動喫煙、禁煙のメリットについて考えましょう。	講師:　岩本　節子 産業保健相談員(産業医学担当) 佐々木外科病院総合健診センター長
第3回	2012年6月11日(月)　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **他の精神疾患に合併する「うつ」** 不安障害、大人の発達障害(アスペルガー症候群など)、回避性人格障害など他の精神疾患において、うつ状態を合併することがよくある。そこで「うつ」の背後に存在しうる各種精神疾患の特徴や対応について考える。	講師:　末次　正知 山口大学医学部　附属病院 神経科　精神科　講師
第4回	2012年6月13日(水)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **メンタルヘルス不調者への対応** 私達は、どのような過程でメンタルヘルス不調に陥るのか、また、メンタルヘルス不調者にどのように対応すれば良いか考えよう。	講師:　益田　幾久江 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第5回	2012年6月15日(金)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **ウソ？ホント？その改善法! －検査数値から考える生活習慣改善法－** 今実行していること、又これから実行しようとしている改善法はあなたに合っているのか？ 巷のウワサは本当なのか？ 継続可能な改善法を見つけましょう。 (質問・疑問等は事前にお知らせ下さい。)	講師:　足立　明子 産業保健相談員(保健指導担当)
第6回	2012年6月18日(月)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **働く人のメンタルヘルス** 心を健康に保つには、ストレスをコントロールする意識と日頃のセルフケアが大事になります。ストレスとメンタルヘルスの基礎知識、自分でできるストレス対処法を考えます。	講師:　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第7回	2012年6月19日(火)　13:30～15:30 【会場】萩市大字土原526　サンライフ萩 ◆テーマ **職場コミュニケーションを円滑に ～ 上手な聴き方と訊き方 ～** 厚生労働省の調査によれば、労働者の仕事上の悩みは長年、職場の人間関係がトップを占め続けています。職場内で会話によるコミュニケーションが減る一方の状況で、人を活かす話の聴き方のコツを知ることは重要です。	講師:　東條　芙紗惠 上級産業カウンセラー THP心理相談員 厚生労働省嘱託セクハラ相談員
第8回	2012年6月21日(木)　14:00～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **「歯周病と全身疾患」** 歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。	講師:　實能田　尚 山口県歯科医師会歯科医師

第9回	2012年6月22日(金)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **熱中症の予防対策** 近年、熱中症による死亡事故が多発していることに鑑み、職場における熱中症対策を考えます。	講師:　清藤　正裕 産業保健特別相談員(関係法令担当) 労働衛生コンサルタント
第10回	2012年6月26日(火)　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **ストレスと上手につき合う** **～ ストレス対処とコミュニケーション ～** 私達の生活において、ストレスは避けられません。ストレスをためない為に、考え方を少し変えてみましょう。又、対人関係で「聴く・話す」を基本に、職場の情報伝達を見直しましょう。	講師:　小西　孝子 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第11回	2012年6月27日(水)　13:30～15:30 【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　804号会議室 ◆テーマ **明日に架ける橋** **～ メンタルヘルス対策 ～** メンタルヘルス対策を行うことで明るい明日が見えてくる。	講師:　青野　京子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当)
第12回	2012年7月2日(月)　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **働く人のメンタルヘルス** 心を健康に保つには、ストレスをコントロールする意識と日頃のセルフケアが大事になります。ストレスとメンタルヘルスの基礎知識、自分でできるストレス対処法を考えます。	講師:　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第13回	2012年7月4日(水)　14:00～16:00 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **禁煙しましょう!** タバコはメタボリックシンドロームや「がん」など、いろいろな健康障害と関係があります。タバコの健康被害や受動喫煙、禁煙のメリットについて考えましょう。	講師:　岩本　節子 産業保健相談員(産業医学担当) 佐々木外科病院総合健診センター長
第14回	2012年7月9日(月)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **心と身体を強くする方法** **～ 体内時計と交感神経を活動モードにチェンジする ～** 難しいことではなく、生活に一つ「できること」を加える事で、心と身体が健康になる方法をお伝えいたします。ビタミン・ミネラル・栄養・ストレッチ・自律神経の乱れをなくし、心地よい毎日を送る為の具体的方法を多角的に分析しご提案します。	講師:　小川　麻理子 プリベンティブセラピスト
第15回	2012年7月11日(水)　13:30～15:30 【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　804号会議室 ◆テーマ **メンタルヘルス不調者への対応** 私達は、どのような過程でメンタルヘルス不調に陥るのか、また、メンタルヘルス不調者にどのように対応すれば良いか考えよう。	講師:　益田　幾久江 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第16回	2012年7月13日(金)　13:30～15:30 【会場】下松市中央町21-1　スターピアくだまつ(下松市文化会館)　会議室　3 ◆テーマ **化学物質のリスクアセスメントの進め方** 化学物質のリスク評価手順について具体的事例を交えて説明します。	講師:　清藤　正裕 産業保健特別相談員(関係法令担当) 労働衛生コンサルタント

第17回	2012年7月23日（月）　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **身体疾患と「うつ」** 血管性うつ病、認知症のリスクとしての「うつ」、認知症の初期症状としての「うつ」、薬剤性の「うつ」など、「うつ」と身体疾患とは密接な関係がある。そこで「うつ」の背後にある身体疾患について考える。	講師：　末次　正知 山口大学医学部　附属病院 神経科　精神科　講師
第18回	2012年7月24日（火）　13:30～15:30 【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　805号会議室 ◆テーマ **ストレスと上手につき合う** **～ ストレス対処とコミュニケーション ～** 私達の生活において、ストレスは避けられません。ストレスをためない為に、考え方を少し変えてみましょう。又、対人関係で「聴く・話す」を基本に、職場の情報伝達を見直しましょう。	講師：　小西　孝子 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第19回	2012年7月30日（月）　13:30～15:30 【会場】下松市中央町21-1　スターピアくだまつ（下松市文化会館）　会議室　3 ◆テーマ **働く人のメンタルヘルス** 心を健康に保つには、ストレスをコントロールする意識と日頃のセルフケアが大事になります。ストレスとメンタルヘルスの基礎知識、自分でできるストレス対処法を考えます。	講師：　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第20回	2012年7月31日（火）　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **メンタルヘルス不調者への対応** 私達は、どのような過程でメンタルヘルス不調に陥るのか、また、メンタルヘルス不調者にどのように対応すれば良いか考えよう。	講師：　益田　幾久江 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第21回	2012年8月3日（金）　13:30～15:30 【会場】萩市大字土原526　サンライフ萩 ◆テーマ **ウソ？ホント？その改善法！** **－検査数値から考える生活習慣改善法－** 今実行していること、又これから実行しようとしている改善法はあなたに合っているのか？ 巷のウワサは本当なのか？ 継続可能な改善法を見つけましょう。 （質問・疑問等は事前にお知らせ下さい。）	講師：　足立　明子 産業保健相談員(保健指導担当)
第22回	2012年8月8日（水）　14:00～16:00 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **「がん」の予防と生活習慣　（がん検診を受けましょう）** がんの30%は喫煙が原因です。喫煙や生活習慣と「がん」について考えましょう。また、がん検診について考えましょう。	講師：　岩本　節子 産業保健相談員(産業医学担当) 佐々木外科病院総合健診センター長
第23回	2012年8月20日（月）　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **メンタルヘルスケア** **～ものの見方、考え方から～** 考え方には「クセ」があり、これによってストレスを過剰に受けていることもあります。バランスの良い考え方を探してみましょう。	講師：　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第24回	2012年8月27日（月）　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **「睡眠覚醒障害・うつ・生活習慣病」** 睡眠覚醒障害・うつ・生活習慣病は密接に関係があることが、最近の神経科学で証明されてきている。これらの病態に共通するメカニズムにも触れる予定である。	講師：　末次　正知 山口大学医学部　附属病院 神経科　精神科　講師

第25回	2012年8月29日(水)　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **アサーションでセルフケア** アサーションの目標の「どんな自分でも(相手も)尊重できる力をつける」「自分が伝えたいこと(気持ちや要望)を適切に言語化する」ことを具体的に考える。～～自分の伝えたいことを適切に言葉にすることができれば、ストレスを軽くすることができます～～	講師:　塩谷　光子 シニア産業カウンセラー
第26回	2012年9月3日(月)　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **メンタルヘルスケア** **～ものの見方、考え方から～** 考え方には「クセ」があり、これによってストレスを過剰に受けていることもあります。バランスの良い考え方を探してみましょう。	講師:　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第27回	2012年9月4日(火)　13:30～15:30 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **職場コミュニケーションを円滑に** **～　上手な聴き方と訊き方　～** 厚生労働省の調査によれば、労働者の仕事上の悩みは長年、職場の人間関係がトップを占め続けています。職場内で会話によるコミュニケーションが減る一方の状況で、人を活かす話の聴き方のコツを知ることは重要です。	講師:　東條　芙紗惠 上級産業カウンセラー THP心理相談員 厚生労働省嘱託セクハラ相談員
第28回	2012年9月11日(火)　14:00～16:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **「うつ病」について** 予防・発見・対策についてお話します。	講師:　根来　桂子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 山口よしき病院副院長
第29回	2012年9月12日(水)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **ストレスと上手につき合う** **～　ストレス対処とコミュニケーション　～** 私達の生活において、ストレスは避けられません。ストレスをためない為に、考え方を少し変えてみましょう。又、対人関係で「聴く・話す」を基本に、職場の情報伝達を見直しましょう。	講師:　小西　孝子 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第30回	2012年9月14日(金)　14:00～16:00 【会場】山陽小野田市大字小野田1315-4　山口労災病院　図書棟2階 ◆テーマ **腰痛予防・体操指導** ○腰の解剖・生理・病理について　　○体操について	講師:　富永　俊克 産業保健相談員(産業医学担当) 山口労災病院 リハビリテーション科　部長
第31回	2012年9月19日(水)　13:30～15:30 【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3 ◆テーマ **職場で抱えるメンタルヘルス対策** 職場で抱えているメンタルヘルス対応について何をどうすれば良いか考えます。	講師:　青野　京子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当)
第32回	2012年9月21日(金)　13:30～15:30 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **メンタルヘルス対策における職場復帰プログラムの作成について** メンタルヘルス対策において職場復帰プログラムの作成が求められていますが、その作成の手順、留意事項について説明をします。	講師:　清藤　正裕 産業保健特別相談員(関係法令担当) 労働衛生コンサルタント

第33回	2012年9月25日（火）　13:30～15:30 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **メンタルヘルス不調者への対応** 私達は、どのような過程でメンタルヘルス不調に陥るのか、また、メンタルヘルス不調者にどのように対応すれば良いか考えよう。	講師：　益田　幾久江 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第34回	2012年9月28日（金）　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **セルフ・ケア** **－新しいうつ病にも役立つ手法について－** その悩み！ 自分の考え方のクセを知って解決の糸口を見つけましょう。	講師：　足立　明子 産業保健相談員(保健指導担当)
第35回	2012年10月1日（月）　13:30～15:30 【会場】下松市中央町21-1　スターピアくだまつ（下松市文化会館）　会議室　3 ◆テーマ **メンタルヘルスケア** **～ものの見方、考え方から～** 考え方には「クセ」があり、これによってストレスを過剰に受けていることもあります。バランスの良い考え方を探してみましょう。	講師：　西村　志津子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 産業カウンセラー
第36回	2012年10月3日（水）　14:00～16:00 【会場】下関市豊前田町3-3-1　海峡メッセ下関　805号会議室 ◆テーマ **「がん」の予防と生活習慣（がん検診を受けましょう）** がんの30%は喫煙が原因です。喫煙や生活習慣と「がん」について考えましょう。また、がん検診について考えましょう。	講師：　岩本　節子 産業保健相談員(産業医学担当) 佐々木外科病院総合健診センター長
第37回	2012年10月4日（木）　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **メンタル不調による休職者の職場復帰支援について** 産業医の先生を助言者にお迎えし、山口障害者職業センターの職場復帰支援（リワーク支援）について具体的なケースの経過を交えてご案内します。後半では、受講者の皆様と職場におけるメンタル不調や職場復帰の際の留意点等について意見交換をしながら対処方法について考えます。	講師：　障害者職業カウンセラー 山口障害者職業センター
第38回	2012年10月10日（水）　13:30～15:30 【会場】岩国市三笠町1-1-1　シンフォニア岩国 ◆テーマ **心の癒し方　ストレスに　"活"** ストレス社会といわれる現代を上手に生きる為にストレス対策は欠かせない。日常生活を明るく楽しく過ごすやり方を考えよう。	講師：　青野　京子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当)
第39回	2012年10月12日（金）　14:00～16:00 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **職場におけるメンタルヘルスと自殺予防対策を考える** **－安全衛生教育の側面から－** 近年メンタルヘルス対策への関心が高まっているが、その中でも自殺問題は特に重くのしかかる問題であり、なかなか正面から取り組みづらい問題である。 今回は職員が同僚や部下から自殺をほのめかされた場合の対応や心構えの教育についてコーチング手法の応用を含めて、みなさんと一緒に考えてみたい。	講師：　森本　宏志 産業保健相談員（産業医学担当） 山口大学保健管理センター
第40回	2012年10月15日（月）　13:30～15:30 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **心と身体を強くする方法** **～　体内時計と交感神経を活動モードにチェンジする　～** 難しいことではなく、生活に一つ「できること」を加える事で、心と身体が健康になる方法をお伝えいたします。ビタミン・ミネラル・栄養・ストレッチ・自律神経の乱れをなくし、心地よい毎日を送る為の具体的方法を多角的に分析しご提案します。	講師：　小川　麻理子 プリベンティブセラピスト

第41回	2012年10月19日(金)　14:00～16:00 【会場】山陽小野田市大字小野田1315-4　山口労災病院　図書棟2階 ◆テーマ **①生活習慣病と不眠症　②脳梗塞の治療と予防** ①最近、生活習慣病と不眠が深く関わっていることが証明されています。そのメカニズムや対策についてお話します。 ②脳梗塞は日本人の死因、寝たきりの原因の重要なものです。治療の最近の進歩と予防についてお話します。	講師：矢賀　健 産業保健相談員(産業医学担当) 山口労災病院　副院長 杉山　修一 山口労災病院　第二脳神経外科部長
第42回	2012年10月22日(月)　13:30～16:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **「　AED(自動体外式除細動器)の使い方及び CPR(心肺蘇生法)の講習　」(　定員15名　)** AEDの使い方は簡単ですが、緊急の時に迅速に対応するには、講習会などで訓練する事を強くお勧めします。また、AEDの効果を最大限発揮するには、CPR(心肺蘇生法)を習得していることが、とても重要なのです。	講師：山口市中央消防署救急救命士
第43回	2012年10月23日(火)　13:30～15:30 【会場】岩国市三笠町1-1-1　シンフォニア岩国 ◆テーマ **職場コミュニケーションを円滑に ～　上手な聴き方と訊き方　～** 厚生労働省の調査によれば、労働者の仕事上の悩みは長年、職場の人間関係がトップを占め続けています。職場内で会話によるコミュニケーションが減る一方の状況で、人を活かす話の聴き方のコツを知ることは重要です。	講師：東條　芙紗惠 上級産業カウンセラー THP心理相談員 厚生労働省嘱託セクハラ相談員
第44回	2012年10月31日(水)　13:30～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **アサーションでセルフケア** アサーションの目標の「どんな自分でも(相手も)尊重できる力をつける」「自分が伝えたいこと(気持ちや要望)を適切に言語化する」ことを具体的に考える。～～自分の伝えたいことを適切に言葉にすることができれば、ストレスを軽くすることができます～～	講師：塩谷　光子 シニア産業カウンセラー
第45回	2012年11月2日(金)　13:30～15:30 【会場】岩国市三笠町1-1-1　シンフォニア岩国 ◆テーマ **セルフ・ケア －新しいうつ病にも役立つ手法について－** その悩み! 自分の考え方のクセを知って解決の糸口を見つけましょう。	講師：足立　明子 産業保健相談員(保健指導担当)
第46回	2012年11月5日(月)　13:30～15:00 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **夜勤労働者の食生活の特徴とその把握** 平成23年度、当センターの調査研究事業を元にして行います。食事調査をパソコンで行ってみて、利用を検討します。(定員10名) パソコンをお持ちの方はご持参下さい。(お持ちでない方にはお貸しします。)	講師：奥田　昌之 産業保健相談員(産業医学担当) 山口大学大学院理工学研究 環境共生系学域医学安全 環境分野　教授
第47回	2012年11月7日(水)　13:30～15:30 【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部 ◆テーマ **ストレスと上手につき合う ～　ストレス対処とコミュニケーション　～** 私達の生活において、ストレスは避けられません。ストレスをためない為に、考え方を少し変えてみましょう。又、対人関係で「聴く・話す」を基本に、職場の情報伝達を見直しましょう。	講師：小西　孝子 山口産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援促進員
第48回	2012年11月15日(木)　14:00～15:30 【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター ◆テーマ **「生活歯援プログラム」** 新しい成人歯科検診プログラム「生活歯援プログラム」受診者の健康にかかわる生活習慣や環境を改善し、歯科疾患の予防と口腔機能を維持することによって全身の健康に寄与します。	講師：弘中　良人 山口県歯科医師会歯科医師

第49回	2012年11月16日(金)　　14:00～16:00	
	【会場】周南市鼓海2-118-24　周南地域地場産業振興センター　会議室　3	
	◆テーマ **ライフキャリアとコーチングの観点からみたメンタルヘルス対策** 近年メンタルヘルス対策への関心が高まっているが、メンタルヘルス問題の背景には、ライフキャリアの問題が直接、間接に関わっている場合も少なくない。今回、職場の労働安全衛生活動の一環としてのメンタルヘルス対策を、「ライフキャリア」とコーチング手法の応用の観点から、みなさんと一緒に見直し、考えてみる機会を持ちたい。	講師:　森本　宏志 産業保健相談員(産業医学担当) 山口大学保健管理センター
第50回	2012年11月21日(水)　　13:30～15:30	
	【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部	
	◆テーマ **社会人としての健康とは？** 心と体のバランスを保ち、健康的な生活行動で社会参加を!!	講師:　青野　京子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当)
第51回	2012年12月3日(月)　　13:30～15:00	
	【会場】山口市旭通り2-9-19　山口建設ビル4階　山口産業保健推進センター	
	◆テーマ **職業性ストレス簡易調査票の入力と出力の仕方** エクセルファイルの基本的な使い方をパソコンで行います。(10名) パソコンをお持ちの方はご持参下さい。(お持ちでない方にはお貸しします。)	講師:　奥田　昌之 産業保健相談員(産業医学担当) 山口大学大学院理工学研究 環境共生系学域医学安全 環境分野　教授
第52回	2012年12月11日(火)　　14:00～16:00	
	【会場】宇部市上宇部黒岩75　ココランド山口・宇部	
	◆テーマ **「うつ病」について** 予防・発見・対策についてお話します。	講師:　根来　桂子 産業保健相談員(メンタルヘルス担当) 山口よしき病院副院長

〈セミナー会場案内図〉

山口労災病院 図書棟2階

交通案内

●南中川駅下車徒歩7分　●小野田駅よりタクシーで5分

山口産業保健推進センター

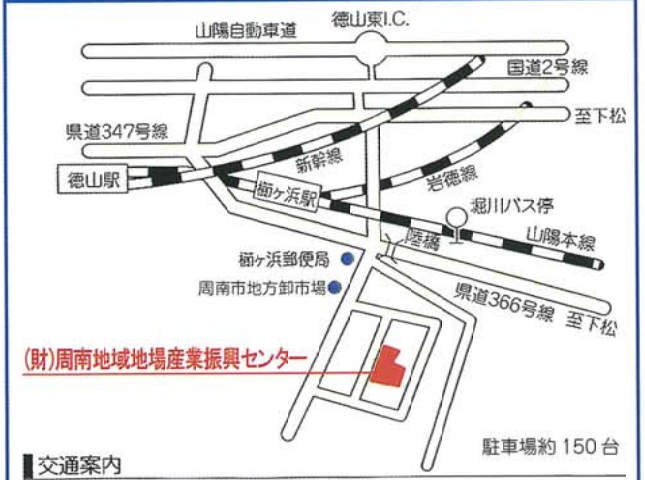
海峡メッセ下関

交通案内

J R　●小倉駅から在来線で13分、下関駅から徒歩7分。新下関駅から車で20分

お 車　●中国自動車道「下関IC」から車で15分

周南地域地場産業振興センター



交通案内

タクシー　●JR櫛ヶ浜駅から約15分
●JR徳山駅から約15分
●JR下松駅から約15分

バ　ス　●徳山駅発(奈切)行きー(大踏)下車徒歩約5分
●徳山駅発櫛ヶ浜駅経由(下松駅)行きー(堀川)下車徒歩約15分

〈セミナー会場案内図〉

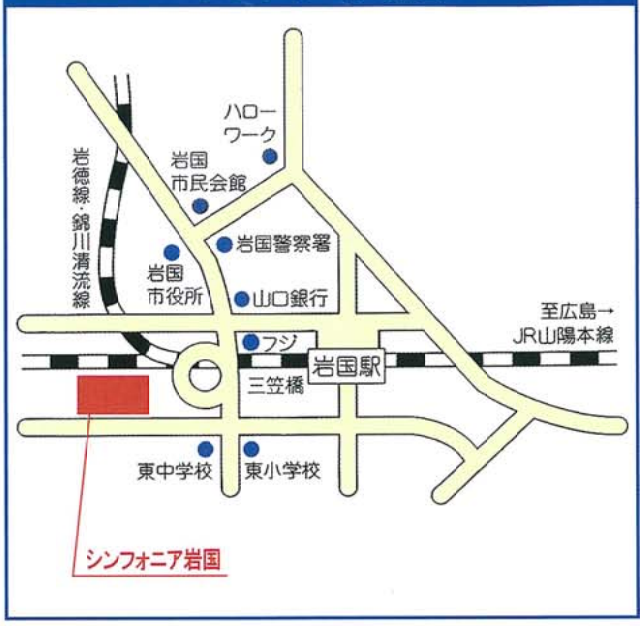
ココランド山口・宇部

交通案内

J R ●JR宇部線　宇部新川駅下車、宇部市営バス（萩原循環線）で25分
又はタクシーで15分。
●JR宇部線　床波駅下車、タクシーで10分。

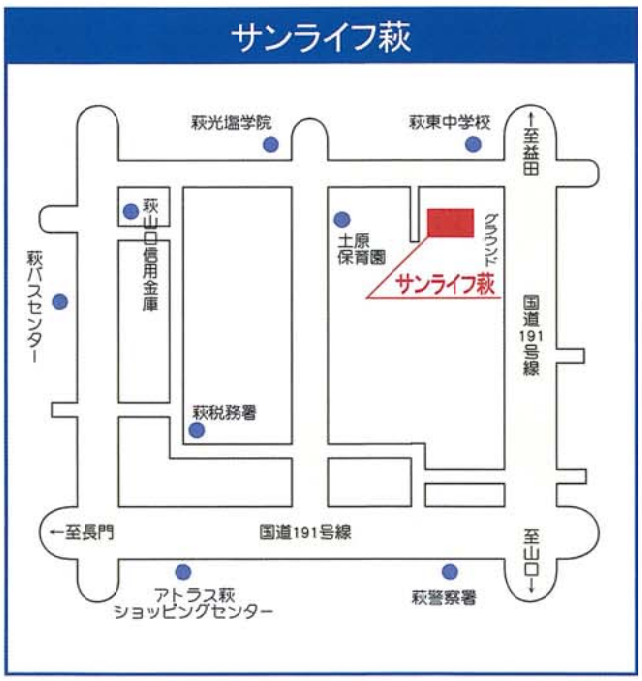
お車 ●広島方面からは、山陽自動車道山口南I.C下車、山口宇部有料道路
経由で約25km。
●九州方面からは、山陽自動車道宇部I.C下車、約6km

シンフォニア岩国



スターピアくだまつ

サンライフ萩



山口産業保健推進センターセミナー受講申込書

〒753－0051
山口県山口市旭通り2－9－19　山口健設ビル4F

独立行政法人　労働者健康福祉機構　　TEL　083－933－0105
山口産業保健推進センター　　FAX　083－933－0106

事業所		フリガナ		
		氏　名		
所在地				
所属部署名	部	連絡先	電　話	
			FAX	
	課		E－mail	
職種等	産業医・産業看護職・衛生管理者・安全衛生管理者・事業主・人事労務担当者 産業保健関係機関・労働者・その他（　　）			

受講を希望される□枠内にレ印をご記入下さい。

A　産業医

			会場				会場				会場
□	第1回	7月　5日（木）	周南	□	第9回	6月22日（金）	山口	□	第31回	9月19日（水）	周南
□	第2回	7月26日（木）	下松	□	第10回	6月26日（火）	周南	□	第32回	9月21日（金）	宇部
□	第3回	8月　2日（木）	山口	□	第11回	6月27日（水）	下関	□	第33回	9月25日（火）	宇部
□	第4回	8月23日（木）	下関	□	第12回	7月　2日（月）	周南	□	第34回	9月28日（金）	山口
□	第5回	8月30日（木）	宇部	□	第13回	7月　4日（水）	周南	□	第35回	10月　1日（月）	下松
□	第6回	9月　6日（木）	宇部	□	第14回	7月　9日（月）	山口	□	第36回	10月　3日（水）	下関
□	第7回	9月20日（木）	萩	□	第15回	7月11日（水）	下関	□	第37回	10月　4日（木）	山口
□	第8回	9月27日（木）	下関	□	第16回	7月13日（金）	下松	□	第38回	10月10日（水）	岩国
□	第9回	11月　1日（木）	山口	□	第17回	7月23日（月）	山口	□	第39回	10月12日（金）	宇部
□	第10回	11月　8日（木）	下松	□	第18回	7月24日（火）	下関	□	第40回	10月15日（月）	宇部
□	第11回	11月29日（木）	岩国	□	第19回	7月30日（月）	下松	□	第41回	10月19日（金）	山陽小野田
□	第12回	12月　6日（木）	宇部	□	第20回	7月31日（火）	周南	□	第42回	10月22日（月）	山口
				□	第21回	8月　3日（金）	萩	□	第43回	10月23日（火）	岩国
				□	第22回	8月　8日（水）	宇部	□	第44回	10月31日（水）	山口
				□	第23回	8月20日（月）	山口	□	第45回	11月　2日（金）	岩国
				□	第24回	8月27日（月）	山口	□	第46回	11月　5日（月）	山口
				□	第25回	8月29日（水）	周南	□	第47回	11月　7日（水）	宇部
				□	第26回	9月　3日（月）	周南	□	第48回	11月15日（木）	山口
				□	第27回	9月　4日（火）	宇部	□	第49回	11月16日（金）	周南
				□	第28回	9月11日（火）	山口	□	第50回	11月21日（水）	宇部
				□	第29回	9月12日（水）	山口	□	第51回	12月　3日（月）	山口
				□	第30回	9月14日（金）	山陽小野田	□	第52回	12月11日（火）	宇部

B　衛生管理者

			会場
□	第1回	5月22日（火）	山口
□	第2回	6月　6日（水）	山口
□	第3回	6月11日（月）	山口
□	第4回	6月13日（水）	山口
□	第5回	6月15日（金）	山口
□	第6回	6月18日（月）	山口
□	第7回	6月19日（火）	萩
□	第8回	6月21日（木）	山口