

# 沖縄産業保健総合支援センター 令和8年度（前期）研修・セミナー予定表

沖縄産業保健総合支援センターでは、産業保健に関する基礎的、専門的、実践的な研修・セミナーを開催しています。  
受講ご希望の方は、当センターホームページよりお申込みください。※受講は無料です。



↑↑↑  
当センターホームページ  
はこちらから

【対象者】 事業主、産業保健看護職（保健師 看護師）、衛生管理者、人事労務担当者、安全衛生担当者、労働者  
※働いている方を対象としています。

## 【その他】

- 研修形式は、オンライン形式と集合（対面）形式があります。お申込みの前に、ご確認ください。
- 申込締切
  - ・ オンライン形式の研修 : **研修日前日13時** ※状況により、早めに締め切る場合があります。
  - ・ 集合（対面）形式の研修：会場の定員に達した時点
- 配布資料について
  - ・ **配布資料が無い場合もございますので、予めご了承ください。**
  - ・ オンライン研修の場合、**配布資料がある場合のみ、研修日当日のお昼前後**に当センターホームページに掲載いたします。

## 【重要!!】

- お申込み後に、ご都合により受講できなくなった場合は、**必ずご連絡ください。**（早めのご連絡をお願いします<(\_ \_)>）
- ・ 研修の準備のため、事前に受講人数の確認をしております。ご協力をよろしくお願いいたします。
- ・ キャンセルのご連絡：ホームページの「申込取消フォーム」又は お電話 **(098-859-6175)** にてご連絡ください。
- 予定表7ページ「研修受講に関する留意事項」を**必ずご確認ください。**

「研修形式」  
をご確認  
ください。

↓↓↓

研修会場：沖縄産業支援センター 3階（那覇市字小禄1831-1）

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
1	5月11日（月） 14:00-15:30	仲間が突然倒れたら ～救急車を呼ぶ・胸を押す・ AEDを使う、をがっちり練習～  定員：15名	心臓突然死はいつ誰に起こるかわかりません。 本研修では、トレーニングキット「あっぱくん」を一人一台 使い、最も重要な「胸骨圧迫」を徹底的に練習します。 なお、AEDについてはビデオ教材と模擬シート等を用い、操 作手順をコンパクトに確認します。 「胸をPUSH」「AEDをPUSH」「自分をPUSH（勇気）」の 3つのPUSHを体得しましょう。（PUSHコース） ※実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。 また、119番通報をした瞬間に消防機関がどう動き、救急車が 出動するのか、その「一部始終」を学び、現場で慌てないた めの通報と連携のポイントを理解します。	北原 佑介  (たのはたらラボ 産業医)	対面  306室
2	5月14日（木） 14:00-16:00	治療と仕事の両立支援（Ⅰ）（Ⅱ）  定員：20名	<b>第Ⅰ部 ここから始める 治療と仕事の両立支援</b> 勤務情報提供書の作成を通して、支援の経験を蓄積 する必要性を解説します。  <b>第Ⅱ部 便利で使い勝手の良い両立支援制度を作るために</b> 休職制度、時間単位年休、時差出勤、フレックス タイム制など様々な制度設計と運用のポイントを解説 します。	山本 康旨  (社会保険労務士)	対面  310室
		※「職場における治療と仕事の両立支援」 令和8年4月1日より事業者の努力義務となります。			

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
3		<p><b>4回シリーズ</b></p> <p><b>【テーマ】</b>  <b>職場で出来る！ 3か月ヘルシー大作戦 -チームで取り組む、行動定着型・健康づくりプログラム-</b></p> <p><b>【内容】</b>            本プログラムは、健康づくりを通じて、コミュニケーション向上・モチベーション向上・メンタルヘルス対策に相乗効果を生み出す“健康づくり実践型モデル”です。昨年度、多くの反響をいただきました(2025年度実施3か月後アンケートより)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓「楽しくて、仕事にも活かせる内容でした」</li> <li>✓「ぜひ次も参加したい」</li> <li>✓「一人ではなく、仲間と取り組めたのが良かった」</li> <li>✓「健康管理と仕事の目標達成は同じだと気づいた」</li> <li>✓「保健指導でも活用していきたい」</li> </ul> さらに、プログラム終了後6か月経過しても、 <u>個人習慣・職場文化(昼休み筋トレの定着・歩数イベント自主開催など)</u> 共に継続が確認されています。 <p>2026年度は、内容をさらにパワーアップ。            いま注目されているアウトドア型チームビルディング研修を新たに取り入れ、  <b>『むりしない 一人にしない だから続く』</b>をコンセプトに、職場の健康づくりを“新しい観点”で、楽しく実践していきます。</p> <p><b>【対象】</b>            企業の健康づくり担当者/人事・労務担当者/管理職/経営層/生活習慣改善に興味のある労働者            (※健康づくり担当者と従業員の方が一緒にご参加いただくことで、より効果的に定着が期待できます。) ※定員：40名</p> <p><b>【参加要件】</b> 1)～3)に該当する方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 医師からの運動・食事制限がない方</li> <li>2) 原則、全4回のクラス参加が可能な方</li> <li>3) 事後アンケートの協力が可能な方</li> </ol> <p><b>【プログラム詳細】</b> ※全日程 集合(対面)形式 ※第1・3・4回目は開始30分前に、保健師による計測タイムあり。</p> <p><b>第1回 R8年5月20日(水) 13:30-16:30 場所：沖縄産業支援センター3階 302室</b>            テーマ：【食生活】管理栄養士の講話(正解より「選び方」)            【目標設定の極意】個人目標+チーム宣言「応援される関係づくり」            講師：管理栄養士：大城 成未・保健師：千葉 千尋</p> <p><b>第2回 R8年6月19日(金) 13:30-16:30 場所：糸満海のふるさと公園(糸満市西崎町1丁目・うまんちゅ市場隣り)</b>  <b>・集合場所：古民家</b>            テーマ：【チームビルディング】相互理解・心理的安全性を育む体験型研修            【歩く・食べる/マインドフルネス瞑想】            講師：キャンプ沖縄事業協同組合代表：下地 正敏 副代表：宮平 未来、臨床心理士：神谷 信輝</p> <p><b>第3回 R8年7月24日(金) 14:30-16:30 場所：沖縄産業支援センター3階 303室</b>            テーマ：【運動】モチベ低下あるある共有・超シンプル運動ワーク(実践スクワット等)            【ワーク】モチベーションに頼らない続け方のコツ            講師：健康運動指導士：我那覇 隆志 保健師：千葉 千尋</p> <p><b>第4回 R8年8月21日(金) 14:30-16:30 場所：沖縄産業支援センター3階 304室</b>            テーマ：【メンタルヘルス】マインドフルネスワーク            【行動定着】ヘルシー習慣を定着させる振り返り～リバウンド防止アイデア共有～            講師：臨床心理士：神谷 信輝、保健師 千葉 千尋</p>			

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
4	5月21日 (木) 14:00-15:30	<b>衛生管理者/衛生推進者の 実務能力向上 シリーズ (I)</b>  知っておきたい法律、衛生管理者 (衛生推進者) の役割  定員：20名	難しい労働安全衛生法令に基づく衛生管理者、衛生委員会 (安全衛生委員会) の規定について、実務に役立つよう分か りやすく解説します。	長濱 直次  (労働衛生コンサルタント/ 元労働基準監督署長)	対面  306室
5	5月25日 (月) 14:00-15:30	発達特性のある社員への理解と対応	診断の有無にかかわらず、発達特性の特徴を整理し、職場で の対応のポイントを学ぶ。	佐藤 恵美  産業保健相談員 (カウンセリング)	オンライン
6	5月29日 (金) 13:00-16:00	転倒災害防止対策研修  ～なぜ【何もない所】で転ぶのか!? 身体機能から紐解く 転倒予防の最前線～  定員：20名  ※今回の研修は、転倒災害防止についての 内容が主となります。 ※腰痛予防の研修については、7月3日に 開催します。	理学療法士が、転倒災害や腰痛といった職場で多い健康課題 について、講義と実技を通して、現場で実践できる具体的な 対策をわかりやすく解説します。  〈講話〉 ・労働災害における転倒の現状 ・高齢労働者の転倒リスク (特に女性：骨粗鬆症・骨折・フレイル等) ・転倒による企業・経済的損失 ・転倒の原因と対策 (環境面・身体機能の両面) ・生活習慣、運動習慣と転倒予防  〈実技・体験〉 ・身体機能チェック (口コモ度チェック、転倒リスクチェック) ・転倒予防体操 ・体験ブース (長座体前屈、前方手のばしテスト)  ※イメージ  〈制度説明〉 ・エイジフレンドリー補助金の概要と活用例  ※対象：事業場の産業保健スタッフ、衛生管理者、管理職等 ※実技がありますので、軽装でお越しください。 ※必要な方は飲物をご持参ください。	宮里 岳大  喜瀬 真雄  玉城 和弥  産業保健相談員 (理学療法士)	対面  305室
		💡 事務局より一言 令和8年4月より、「高年齢労働者の労働災害防止対策」 が事業者の努力義務となります。沖縄県では、転倒による労 働災害が最も多く、全体の約3割を占めています。安全に働 けるよう「転倒予防」について一緒に学びましょう!! 【参考】 沖縄労働局「令和6年労働災害発生状況」			
7	6月1日 (月) 14:00-15:30	職域における 熱中症の効果的な予防方法	熱中症予防のためには事業場再度の対策だけでは不十分で す。生活習慣病改善の必要性和事業場における対応策にも言 及します。さらに救急対応についても解説します。	平山 良克  産業保健相談員 (産業医学)	オンライン
8	6月5日 (金) 14:00-15:30	社内のメンタルヘルス対策、 はじめの一步	社内におけるメンタルヘルス対策には、様々なものがある が、どの対策を優先しておこなうべきか、その際に注意すべ きことなどを解説する。	西尾 彰泰  産業保健相談員 (メンタルヘルス)	オンライン
9	6月16日 (火) 14:00-15:30	新しい高血圧のガイドラインを 産業保健に活かす (パート1)  定員：20名	働き盛り世代の高血圧対策は重要です。“理論だけでなく、行 動を促すガイドライン” 高血圧管理・治療ガイドライン2025 の改定ポイントについて、わかりやすく解説します。	崎間 敦  産業保健相談員 (産業医学)	対面  306室

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
10	6月22日 (月) 14:00-15:30	労働基準法改正を見据えて ～労働時間の把握と管理は どう変わる？ 過重労働の課題はどうか？～ 定員：20名	働き方改革関連法施行後5年が経過し、見直しについての検討が行われています。中でも企業環境や働き方の変化を受け、労働基準法に大きな改正が見込まれています。見込まれる変化を概観し、特に労働時間法制関係の課題を考えます。	加藤 浩司 産業保健相談員 (労働衛生関係法令)	対面 310室
11	6月24日 (水) 14:00-15:30	職場のハラスメント対策の進め方 ～パワハラ、セクハラ、カスハラ～ 定員：20名	労災請求・認定の出来事として大きな位置を占めているパワハラ、セクハラ、そして2026年10月から義務化されるカスハラ対策について学びます。	山本 和儀 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	対面 310室
12	6月25日 (木) 14:00-15:30	<b>衛生管理者/衛生推進者の 実務能力向上 シリーズ (Ⅱ)</b>  産業医との連携、 職場巡視のポイントと巡視後の対応 定員：20名	産業医の職務、産業医との連携のポイント、衛生管理者の定期巡視、必要な措置義務を学びます。	長濱 直次  (労働衛生コンサルタント/ 元労働基準監督署長)	対面 310室
13	7月3日 (金) 13:00-16:00	職場で使える腰痛予防対策講座 ～理学療法士が教える、 腰痛を減らす職場づくり～ 定員：20名	理学療法士が、転倒災害や腰痛といった職場で多い健康課題について、講義と実技を通して、現場で実践できる具体的な対策をわかりやすく解説します。  〈講話〉 ・職場における腰痛の発生状況 ・腰痛による生産性損失 ・危険な腰痛の見分け方 (レッドフラッグ、受診の目安) ・腰痛に関するQ&A (安静、運動、コルセット等) ・腰痛の主な原因と職場事例  〈実技・体験〉 ・身体機能、腰痛リスクチェック ・腰痛予防、改善エクササイズ ・測定+解釈 (前屈、前方リーチ、2ステップ等)  〈展示・制度説明〉 ・腰痛予防ベルト等の展示 ・エイジフレンドリー補助金の概要  ※対象：事業場の産業保健スタッフ、衛生管理者、管理職等 ※実技がありますので、軽装でお越しください。 ※必要な方は、飲物をご持参ください。	玉城 和弥 喜瀬 真雄  宮里 岳大  産業保健相談員 (理学療法士)	対面 305室
		<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>💡 事務局より一言 令和8年4月より、「高齢労働者の労働災害防止対策」が事業者の努力義務となります。 「令和6年 業務上疾病発生状況」では、仕事での動作がきっかけで起こる腰痛が特に多く、全体の約半分を占めています。 安全に働けるよう「腰痛予防」について一緒に学びましょう!! 【参考】 沖縄労働局「令和6年業務上疾病発生状況」</p> </div>			
14	7月10日 (金) 14:00-15:30	睡眠改善による就労者の健康と 労働生産性の向上 定員：20名	睡眠は食事や運動とともに健康やパフォーマンス向上のために必要な要素である。睡眠改善のための具体的方法と就労者が注意すべき睡眠障害について解説する。	普天間 国博 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	対面 306室
15	7月22日 (水) 14:00-15:30	職場における パワーハラスメント対策 定員：20名	2022年4月1日から中小企業においてもパワハラ防止法が施行され、事業場においてはパワハラ防止措置が義務となりました。その対策について考えてみましょう。	前里 久誌  (社会保険労務士)	対面 306室

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
16	7月29日 (水) 14:00-15:30	ストレスチェック後の医師の面接指導 ～実効性のある制度にするには～ 定員：20名	小規模事業場での義務化を控え、改めてストレスチェック後の医師の面接指導が有用で実効性のある制度になる方法について学びます。	山本 和儀 産業保健相談員 (メンタルヘルス)	対面 310室
17	7月30日 (木) 14:00-16:00	<b>衛生管理者/衛生推進者の 実務能力向上シリーズ (Ⅲ)</b> 衛生委員会 (安全衛生委員会) の 活性化 定員：20名	マンネリ化、形骸化の傾向にあるとも指摘される「衛生委員会」を効果的、効率的に開催し、実効ある衛生管理活動に改善する手法を学んでいきましょう。	長濱 直次 労働衛生コンサルタント/ 元労働基準監督署長	対面 306室
18	8月5日 (水) 14:00-16:00	職場の化学物質管理 定員：20名	①化学物質の自律的管理の法改正の趣旨 ②改正の具体的内容 ③化学物質のリスクアセスメント等の事業者が実施すべき事項 ④健康障害防止のために工学的対策及び保護具について、基本的な事項について説明します。 ※対象：基本的な内容について学びたい方	管原 稔 (労働安全コンサルタント)	対面 307室
19	8月20日 (木) 14:00-15:30	<b>衛生管理者/衛生推進者の 実務能力向上シリーズ (Ⅳ)</b> 労働衛生と「健康経営」 定員：20名	「健康経営」は、労働衛生の土台があって初めて成り立つものです。今、注目されている「健康経営」の理論を学び、実践して企業価値を高めましょう。	長濱 直次 労働衛生コンサルタント/ 健康経営アドバイザー/ 元労働基準監督署長	対面 306室
20	9月1日 (火) 14:00-16:00	事例から学ぶ 職場のメンタルヘルス対策の秘訣 ① ～ストレスチェック制度全般編～ ※～50人未満事業場のストレス チェック編～は、11/4開催予定	講師がこれまで実際に見聞きしてきたストレスチェック後の高ストレス者への医師による面接指導や、集団分析をもとにした職場環境改善活動に関するポイントや成功事例など、困難を乗り越えてうまく軌道にのせていくための秘訣をお伝えします。	石見 忠士  (こころの耳 運営事務局長)	オンライン
21	9月4日 (金) 13:30-16:30	「治療と仕事の両立支援」 事例検討会及び交流会 ※脳卒中の復職支援の事例について 定員：30名	治療と仕事の両立支援の事例を通して多職種の役割や支援方法を学び実践に活かしてみませんか。 講演と事例検討 (グループワーク) の後、参加者同士の交流会を行います。 ※対象：両立支援コーディネーター及び実務で関わる方が ある方	仲宗根 啓 (産業医)  是枝 晋也 (作業療法士)	対面 305室
22	9月14日 (月) 14:00-15:30	あなたの話が伝わらない ただ1つの理由 定員：20名	衛生管理者や産業保健職は労働衛生の向上のため、職員に懸命に語りかけていると思う。そんな中、「いつも伝わらない」「また伝わらなかった」とフラストレーションを感じていることだろう。大切なことをよりよく伝えるにはどのような工夫をすればよいだろうか。参加者の経験から「伝わる話のメカニズム」「伝わらない話のメカニズム」を紐解き、しっかり伝えるための重要な一手を、参加者同士の対話の中から見つけ出す。	北原 佑介  (たのはたらボ 産業医)	対面 306室

NO	日 時	研修テーマ	研修内容	講師	形式
23	9月17日 (木) 14:00-15:30	衛生管理者/衛生推進者の 実務能力向上シリーズ (V)  労働安全衛生マネジメント (OSHMS) の導入  定員：20名	労働安全衛生マネジメントシステムは、労働安全衛生を計画的・継続的に改善するための仕組みです。また代表的な規格認証にISO45001とJIS45001及びJIS45100があります。皆さんが取り組んでいる折角の労働衛生活動をバラバラにせず、体系化するために、安全衛生管理の仕組みであるOSHMSを学びましょう。	長濱 直次  (労働衛生コンサルタント/ 元労働基準監督署長)	対面  306室
24	9月29日 (火) 14:00-15:30	2026年努力義務に備える 治療と仕事の両立支援  -両立支援の全体像と、 難病・若年性認知症の 両立支援から学ぶ-	就労世代における疾病構造の変化により、「治療をしながら働く」ことは一部の人の特別な課題ではなく、すべての職場に関わるテーマとなっています。2026年度から、治療と仕事の両立支援は事業場における努力義務となり、事業場での取り組みの促進が期待されます。以下を通して、事業場が両立支援に取り組むための視点を学びます。  ●2026年度からの努力義務化に向け、治療と仕事の両立支援の全体像を理解する。 ●難病・若年性認知症など、具体的な支援対象への理解を深める。 ●社内外の支援資源（社労士・難病支援センター・若年性認知症支援窓口等）と連携するための実践的な視点を 得る。  ※対象：人事・労務担当者、事業主・管理職 産業保健スタッフ（保健師・産業医） 他、産業保健活動・両立支援に関わる支援者等	照喜名 通 (沖縄県難病相談支援 センター長)  安次富 麻紀 (新ルナビル <sup>®</sup> 10室 若年性認知症支援 コーディネーター)  大嶺 真紀 (社会保険労務士)	オンライン

※「職場における治療と仕事の両立支援」  
令和8年4月1日より事業者の努力義務となります。

## (独) 労働者健康安全機構 沖縄産業保健総合支援センター



【住 所】那覇市字小禄1831-1 沖縄産業支援センター 2階

【連絡先】TEL：098-859-6175 Mail：[sanpo47@okinawas.johas.go.jp](mailto:sanpo47@okinawas.johas.go.jp)

さんぽセンターおきな

検索

## －研修受講に関する留意事項－

1. ★〈研修申込後の確認 / 自動応答メールについて〉 ※ 1～4 を必ずお読みください ※  
研修申込（送信）後に、申込内容の確認「自動応答メール」が送信されます。  
「自動応答メール」が届いているか必ずご確認ください。  
※ 届いていない場合 ※  
迷惑メールに振り分けられたり、セキュリティ設定により受信が拒否される場合があります。
2. ★〈オンライン研修URL等 / 保管について〉  
自動応答メールには、お申込みいただいた「研修日」、オンライン研修申込参加のURL等が記載されております。  
申し込まれた研修が終了するまで、必ず【保管】をお願いいたします。
3. お申込みの際にご入力いただきました個人情報は、本会における受講者名簿作成のために使用する他、当センターが行う研修・セミナーなどのご案内に使用させていただく場合があります。
4. 台風などの自然災害発生時には、研修中止となる場合があります。最新の情報を当センターホームページにてご確認ください。

## －オンライン研修受講に関する留意事項－

1. 事前準備 ※インターネット通信にかかる費用は、受講者負担となりますのでご了承ください。  
(1) インターネットに接続できるPC等の端末、マイク、カメラ、スピーカー、メールアドレス。
2. 申し込み 当センターホームページの申込フォームを送信後、「自動応答メール」にて以下の内容が受講者に届きます。  
(1) 招待リンク（研修参加URL）/ ミーティングID / パスコード / 配布資料パスワード  
(2) 申込締切 **研修日前日 13時** ※状況により、早めに締め切ることがあります。
3. 配布資料について  
(1) 配布資料がない場合もございますので、予めご了承ください。  
(2) 配布資料がある場合（研修受講の方に限り配布）  
**研修日当日のお昼前後**に当センターホームページ（申込をした研修の欄）に掲載いたしますので、印刷してご準備ください。  
配布資料の印刷後、データの保存はしないようご注意ください。
4. 当日 ※研修開始10分前から、入室のご案内をします。  
(1) ZOOM参加（表示）名：入室の際は、下記の表示方法（ひらがな）でご入室ください。  
※申込フォームに入力していただいた ひらがな名 です。  
**名字ひらがな + (名前の最初の文字) 例：沖縄 花子 → おきなわ (は)**  
※申込者名簿にて、受講申込者ご本人確認をさせていただいた後、入室のご案内をしております。  
ご本人確認ができない場合は、ご案内に時間がかかる場合があります。  
※ご注意：“申込者ではない名前”で表示されるケースがあるため、事前にご自身でZOOM上の登録名をご確認ください。  
例：「iPhone」、「PC-N0.1」、「・・・責任者」等  
※**ZOOM表示名の変更が困難な方は**、当センターまでご連絡ください。TEL：098-859-6175  
(2) 受講時のWEBカメラについて  
受講に際し、なるべくWEBカメラをオンにしてご参加ください。  
グループワーク、事例検討会、交流会または講師からの要望がある場合は、必ずWEBカメラをオンの状態でご参加ください。
5. 禁止事項  
(1) 研修資料の二次利用（無断でコピーを取り配布、SNSへの掲載等）  
(2) 研修参加URL, ミーティングID, パスコードの第三者との共有、(3) 研修内容の撮影・録画・録音