

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 121 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 29 年 1 月 4 日発信



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. 新年のご挨拶
2. 群馬衛生管理者協議会交流会を開催いたします
3. 産業保健セミナー(1～3月)のご案内
4. 12月のセミナー結果
5. 関係機関の動き
6. センターからのお知らせ
 - ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！
 - ②新入社員など「若年者を対象としたメンタルヘルス教育研修」が始まりました！
 - ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！
7. 独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ
「産業保健関係助成金」をご利用ください！

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

平成 30 年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

今年地域産業保健センター事業を含めた 3 事業の一元化から 5 年目を迎えることや、一昨年からは新たに始まりましたがんなどの長期間治療を必要とする患者(労働者)が安心して働き続けることができる「治療と職業生活の両立支援事業」の周知・支援活動等、当センターの役割は益々、重要になると考えられます。

今後も、働く人の健康保持増進に向けて皆様のご要望に応えられるよう職員一同努めて参りますので、利用者並びに関係団体の皆様にはこれまでのご協力に感謝申し上げますとともに一層のご利用とご協力をお願い申し上げます。

群馬衛生管理者協議会交流会を開催いたします

群馬衛生管理者協議会全体会議終了後に、交流会(班別討議)を開催致します。
興味・関心のある方であればどなたでも(職種や職制は問いません)自由に参加できますので、お気軽にご参加下さい。

なお、交流会前の行政情報からご参加いただけます。

1 日 時 平成 30 年 1 月 24 日(水) 午後 2 時～午後 5 時

2 会 場 前橋テルサ 8 階けやきの間
前橋市千代田町 2-5-1(TEL027-231-3211)

3 行政情報 群馬労働局労働基準部健康安全課

4 交流会(班別討議)

- テ ー マ 「化学物質の管理と取り扱い」
「ストレスチェック制度の実施と結果の活かし方」
「職場のメンタルヘルス対策」
「職場巡視の考え方・進め方」
「健康診断有所見率削減に向けた取り組みと社員の健康づくり」

5 申込方法 下記申込書にご記入の上、FAX または E メールで 1 月 18 日(金)までにお申し込み下さい。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29kenntoukainokaisainitsuite.pdf>

FAX:027-233-9966

E メール:info@gunmas.johas.go.j

産業保健セミナー(1～3月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(1～3月)を掲載します。

受講料・教材費は無料です。

*セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

申し込み後の変更については、FAXまたはメールにてご連絡致します。

☆お申し込み・詳細につきましては、ホームページをご覧ください☆

<http://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/index.html>

日 程	テ ー マ	開 催 場 所
☆産業医研修		
2月22日(木)	『 有害業務の管理について ～作業環境測定と特殊健康診断～ 』	群馬県生涯 学習センター
2月28日(水)	『 ストレスチェック制度について ～面接指導の進め方と面接を希望しない者への対応～ 』	群馬県生涯 学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
1月26日(金)	『 より良い関係性を築くためのコミュニケーションスキル 』	群馬メディカル センター
2月 9日(金)	『 ストレス対処のためのリラクゼーション法 ～香りでストレス解消(アロマセラピー)～【実習】 』	群馬メディカル センター
2月28日(水)	『 ストレスチェック制度について ～面接指導の進め方と面接を希望しない者への対応～ 』	群馬県生涯 学習センター
3月 6日(火)	『 ストレス対処のためのセルフケア ～リラックスできる呼吸法～【実習】 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
2月 2日(金)	『 治療と職業生活の両立支援について ～企業としての取り組み方・すすめ方～ 』	群馬メディカル センター
2月16日(金)	『 【運動指導講座②】 中高齢者に向けた筋力トレーニング(実技) 』	群馬県生涯 学習センター
☆作業環境管理セミナー		
2月22日(木)	『 有害業務の管理について ～作業環境測定と特殊健康診断～ 』	群馬県生涯 学習センター



12月のセミナー結果



◎健康保持増進対策セミナー

テ ー マ : 『【運動指導講座①】運動の知識』

開 催 日 時 : 12月5日(火)14:00～16:00

会 場 : 群馬県生涯学習センター 4階第2研修室

講 師 : 榎本 秀樹 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当)

参 加 者 : 6名

内 容 : 少子高齢化に伴い、今後労働力はますます高齢化していくことが考えられます。高齢化に伴う体力・運動機能の低下により転倒災害等も増えており、社員の健康増進が求められています。

そこで簡単にできる運動指導講座を3回のシリーズで開催いたします。

初回となる今回は、「運動の知識」と題して、運動の種類・効果的な運動、運動の必要性等の講話を中心に、簡単な筋力・体幹力等のチェックテスト等簡単な実技も行いました。

2回目は2月16日(金)、3回目は3月に実技を中心に実施する予定です。

参加者からは、

「握力が全身の筋力の指標になる事が分かり、簡単に測定できるので良いと思った」「体力トレーニングの知らない事を学ぶ事ができた」「しっかりとした理論でとても分かり易かった。特定保健指導に役立てたいと思う」「内容が分かり易く、実技も交えて頂きとても参考になった」等の意見をいただきました。



関係機関の動き



1. 工業製品等における石綿含有製品等の把握の徹底について(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/0000187165.pdf>
2. 「平成 29 年度慢性腎臓病予防研修会－栄養指導実践編－」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29mannseiinnzoubyouyobouseminar.pdf>
3. 「平成 29 年度食育セミナー」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29shokuikuseminar.pdf>
4. 「平成 29 年度アスベスト関連疾患研修会」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29asubestkannrenshikkannseminar.pdf>



センターからのお知らせ

- ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！
- ②新入社員など「若年者を対象としたメンタルヘルス対策教育研修」が始まりました！
- ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！



- ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

平成 27 年 12 月 1 日から施行されました「ストレスチェック制度」について、当センターでは、研修会の他下記の支援を行っています。

☆実施方法などについて質問したい 「ストレスチェック制度サポートダイヤル」

電話相談窓口を開設しています。

電話番号: 全国統一ナビダイヤル

0570-031050

※通話料金がかかります。

開設時間: 平日 10 時～17 時

☆直接会社に来て助言してほしい 「個別訪問支援」

メンタルヘルス対策の専門家が、直接事業場を訪問して、ストレスチェック制度の導入について、各事業場の状況にあった具体的なアドバイスをします。(無料)

※申込は当センターホームページの「メンタルヘルス対策」からお願い致します。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

②新入社員など「若年者を対象としたメンタルヘルス対策教育研修」が始まりました！

昨年度から、従来の「管理監督者向けのメンタルヘルス教育研修」に加えて、新入社員をはじめ入社 2～3 年目の「若年者向けのメンタルヘルス教育研修」が始まりました。

管理監督者対象と同様、年 1 回無料でご利用いただけます。メンタルヘルス対策として、春に若手社員向け研修を、秋に管理監督者向け研修を計画すれば、年 2 回無料でご利用可能です。

その他、メンタルヘルス対策個別訪問支援では、専門スタッフが無料で事業場まで出向いてメンタルヘルス対策の体制づくり(心の健康づくり計画や就業規則、職場復帰プログラムの作成など)のお手伝いを致します。

※申込は当センターホームページの「メンタルヘルス対策」からお願い致します。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！

がん対策基本法が改正され、第 8 条に(事業主の責務)として、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努めるとともに、国及び地方公共団体が講ずるがん対策に協力するよう努めるものとする。」と新設、事業場にはがん等に罹患しても安心して働き続けられる職場、安全に働く事ができる職場を作るために積極的な取り組みが求められています。

また、平成 28 年 2 月には厚労省により「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」が作成されました。

当センターでは、ガイドライン等の周知に取り組むとともに、各事業場に対して以下の支援を実施いたします。

☆個別訪問支援

両立支援促進員が職場を訪問し、導入を進めるための相談、事業場における体制づくり・規定や制度づくりへの助言(柔軟な年休制度、病気休暇制度等)など両立支援を進めるにあたって

の枠組み作りをお手伝いします。(無料)

☆管理監督者・労働者教育

両立支援促進員が職場を訪問し、管理監督者や働く人に対する治療と職業生活の両立への理解を促す教育を実施します。(無料)

更に今後は「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を実施する予定となっています。

※申込は当センターホームページの「治療と職業生活の両立支援」からお願い致します。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/ryouritsushien/index.html>

独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ
「産業保健関係助成金」をご利用下さい！

機構本部では、産業保健関係助成金として、

- ①ストレスチェック助成金
- ②職場環境改善計画助成金(Aコース&Bコース)
- ③小規模事業場産業医活動助成金
- ④心の健康づくり計画助成金

を新設致しました。

職場における労働者の健康管理の為に活用をお待ちしております。

詳細、申込は、

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤマヲシロウ)

※通話料金がかかります。

開設時間:9時~12時 13時~18時

年の初め、何か行動を起こすには良いタイミングです。年末年始で狂いがちな生活リズムを整えて、気になる習慣を良い習慣に変えましょう。

しかし、いくつも目標を立てて無理をするのは逆効果です。優先して改善するポイントを決め、一つずつ実践していきましょう。朝食は必ず食べる、昼食後に散歩をする、週に2回は休肝日にする、などできる所から始めてみませんか。

☆うっかり習慣をしっかりと改善するコツ☆

①変化が見えるとやる気も持続

食べ過ぎや栄養バランスを管理する為、いつ、何を、どれだけ食べた



のか、日記のように記録をつける習慣を！

②公言して周囲を味方につける

例えば、禁煙に取り組む時に周囲に宣言をしましょう。吸いたい気持ちにストップをかけてくれるなど、あなたの禁煙サポーターになってくれます。



③改善できた時をきちんとイメージする

例えば、着たかった洋服を着る、節約できたお金で旅行に行くなど、しっかり改善できた時の自分や家族への効果をきちんとイメージしておきます。



<<群馬産業保健総合支援センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

<http://www.gunmas.johas.go.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

info@gunmas.johas.go.jp

《発行元》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966