

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 127 号 ◆□◆◆□

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

平成 30 年 4 月 2 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. 産業保健セミナー(4・5月)のご案内
2. 3月のセミナー結果
3. 関係機関の動き
4. 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！
5. 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！

産業保健セミナー(4・5月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(4・5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		
4月25日(水)	『 産業医の職務と産業医活動の実際 』	群馬県生涯学習センター
4月26日(木)	『 職場巡視について ～労働衛生の5管理から考える職場巡視のポイント～ 』	群馬県生涯学習センター
5月9日(水)	『 労働行政のあらまし～第13次労働災害防止計画と平成30年度群馬労働局の重点項目～ 』	群馬県生涯学習センター
5月16日(水)	『 熱中症について～予防と対策～ 』	群馬県生涯学習センター
5月30日(水)	『 健康診断の事後措置について 』	群馬県生涯学習センター
5月31日(木)	『 ストレスチェック制度について～制度の再確認と有効活用するための運用方法について～ 』	群馬県生涯学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
4月13日(金)	『 新入社員のメンタルヘルス ～セルフケアとコミュニケーション～ 』	群馬メディカルセンター
4月19日(木)	『 若手社員とのコミュニケーションの取り方 』	群馬メディカルセンター
5月31日(木)	『 ストレスチェック制度について～制度の再確認と有効活用するための運用方法について～ 』	群馬県生涯学習センター
☆健康保持増進対策セミナー		
5月30日(水)	『 健康診断の事後措置について 』	群馬県生涯学習センター
☆作業環境管理セミナー		
4月26日(木)	『 職場巡視について ～労働衛生の5管理から考える職場巡視のポイント～ 』	群馬県生涯学習センター
5月16日(水)	『 熱中症について～予防と対策～ 』	群馬県生涯学習センター
☆関係法令セミナー		
5月9日(水)	『 労働行政のあらまし～第13次労働災害防止計画と平成30年度群馬労働局の重点項目～ 』	群馬県生涯学習センター

3月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『労働衛生行政における健康確保対策の現状と方向性について』

開催日時：3月1日(木)14:00～16:00

会場：群馬県生涯学習センター 4階第1研修室

講師：茂木 智 氏(群馬労働局 労働基準部 健康安全課 地方労働衛生専門官)

参加者：41名

内容：労働者の健康保持確保のために労働安全衛生法において規定されている健康診断の実施や事後措置、ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策への取り組み、過労死防止対策への取り組み等の健康確保対策の現状と方向性についてお話いたします。また、平成30年度より新たに始まる『第13次労働災害防止計画』についてもお話いただきました。



参加者からは、

「規定の改定等が参考になった」「全国、県内の動向が分かった」「とても興味深く勉強になった」等の意見をいただきました。

◎メンタルヘルス対策セミナー

テーマ：『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～』

開催日時：3月6日(火)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：菊池 智子 相談員(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当)

参加者：7名

内容：現代社会には様々なストレスが存在し、その影響で心身に不調をきたしてしまう方が増えています。どうしても抱えてしまいがちな「ストレス」!! みなさん一体どうやって解消していますか? 身体や精神の不調をもたらす多種多様な疾患の原因となる精神的ストレスを緩和して解消するためには、『3つのR【Rest(休養)、Recreation(娯楽的な楽しみ)、Relax(リラクゼーション)】』と呼ばれるストレス解消の基本的方法を理解しておくことが重要です。



本研修では、ストレス解消のためのセルフケアの方法について基本を理解してもらうと共に、ストレスを感じたときなどに、非常に即効性のある有効な方法として知られ、あらゆるリラクゼーションの基本となっている呼吸法について実際体験してもらいました。

参加者からは、

「リラクゼーション等の研修を社内で実施しているので、具体的に教えて頂き非常に参考になった」「文字で学ぶ事があっても、実践はなかなか無いので勉強になった」「心身ともに不調にならない為に、社員に対してどのようにアプローチするかが課題

になっている。今回の内容を社員に展開し、社員のセルフケアに役立てたい」「分かり易く身になるセミナーだった」等の意見をいただきました。

◎健康保持増進対策セミナー

テーマ：『【運動指導講座③】インターバル速歩』

開催日時：3月13日(火)14:00～16:00

会場：群馬県生涯学習センター 体育館 A

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：5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、社員の健康保持増進が求められています。

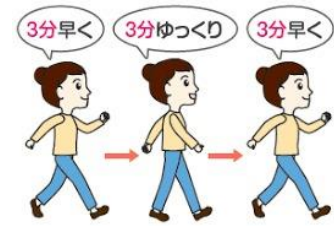
そこで簡単にできる運動指導講座を3回のシリーズで開催いたします。

最後となる今回は古武道の身のこなしから労働災害防止に役立つ合理的な躰の使い方やインターバル速歩を実際に体験してもらいます。

※インターバル速歩とは、速歩と歩行を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。1日速歩トータル15分という手軽さで、体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。

参加者からは、

「スタッフの健康、自分自身の健康保持に手軽で十分に効果が得られる」「聞くとは大きく違う。体験して分かった」等の意見をいただきました。



関係機関の動き

1. 平成 30 年度「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000195379.html>

2. 「平成 29 年度化学物質のリスク評価検討会報告書」を公表します(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000192704.html>

3. 平成 30 年度「全国安全週間」を 7 月に実施します(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000198374.html>

4. ゴールデンウィークにおける年次有給休暇の取得促進について(厚労省)

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/jikan/dl/yukyu_poster18-00.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！

一昨年度から、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回無料を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回無料をご利用可能です。

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

①ありのままの自分で受ける

健診前だけ気を付けても自分の為になりません。普段通り過ごした結果を確認しましょう。

②年に1度は受けて結果は保存しておく

前年に異常が無くても年に1度は受け、少しずつ変化している項目などは毎年比較して改善や予防に役立てましょう。

③結果を放置しない

要再検、要治療などの結果があったら、自覚症状が無くても医療機関を受診しましょう。



<<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