

働く人の「**こころ**」と「**からだ**」の
健康管理について悩んでいませんか？

まんぽ 地まんぽ センター

相談はこちらに
どうぞ！



ご利用・ご相談はすべて **無料！**



独立行政法人労働者健康安全機構 **johas**

群馬産業保健総合支援センター・地域産業保健センター



さんぽセンター・地さんぽでは労働者が健康で安全に働くことができる環境づくり等の支援を行っています。

健康管理を担当することになったけど、何から始めるといい？

社員が健康に働くにはどうすればいいのだろう？

メンタル不調を訴える社員が増加した…
どうしよう…

治療を続けながら安心して働ける環境を整えるには？

健康診断結果で所見のある社員がいるけど、どうしたらいい？



／＼／＼ そんなときは

さんぽセンター

へご相談ください。

社員の健康管理に携わる方や
産業保健全般に係る
相談をしたい等の場合

群馬産業保健総合支援センター
(ぐんまさんぽ)

⇒ 水色のページへ

労働者数50人未満の
事業場の場合

地域産業保健センター
(地さんぽ)

⇒ ピンク色のページへ

※産業保健総合支援センター(さんぽセンター)は、厚生労働省所管の独立行政法人労働者健康安全機構が各都道府県に設置、運営しております。
※地域産業保健センター(地さんぽ)は、産業医の選任が義務付けられていない労働者数50人未満の事業者等が行う自主的な産業保健活動を支援するために設けられています。



群馬産業保健総合支援センター（ぐんまさんぽ）

事業場で社員の健康管理に携わる産業医、保健師、衛生管理者、事業主、人事労務担当者等の方々に対して以下の支援を行っています。

専門的・実践的研修



産業保健関係者等を対象に専門的・実践的能力の向上を図るため、様々な研修（実地・WEB）を実施しています。

専門的相談対応

労働者の健康管理の指導等に当たる産業保健関係者等を対象とし、産業保健に関する相談に対応します。



事業主等に対する啓発セミナー

労働者の健康管理に関わる方を対象として、産業保健に関する啓発セミナーを実施しています。



メンタルヘルス対策支援

専門スタッフが事業場に訪問し、メンタルヘルス対策の導入支援や職場復帰支援プログラムの作成支援、ストレスチェックの導入支援・教育、管理監督者研修・若年労働者向け研修を支援します。

※ストレスチェックの実施はお受けできません。



産業保健に関する情報提供

産業保健に関する各種情報をメールマガジン等で提供しています。



治療と仕事の両立支援

専門スタッフが、両立支援に関する相談や両立支援制度の導入方法等の支援、患者（労働者）と企業間の個別調整支援等を行っています。

※医療機関に両立支援出張相談窓口を設けております。
出張相談窓口は事前予約が必要です。
詳しくはホームページを参照してください。



窓口、電話、メール等にて相談聞くゾウ～！

ご利用にはぐんまさんぽホームページの申込みフォームまたは、次ページの利用申込書をご記入の上、ぐんまさんぽへFAXにてお申込みください。

※利用回数等制限のあるものもございます。

※毎月開催している「認定産業医研修」「産業保健セミナー」は次ページの利用申込書はご利用できません。

事前にホームページよりお申込みください。



さんぽセンター利用申込書

年 月 日

事業場名			労働者数	名
代表者	職名		ふりがな 氏名	
所在地	〒 -			
	TEL		FAX	
担当者	部署名		ふりがな 氏名	
	E-mail		職種 / 役職	
業種 / 業務内容			実施方法	☐ 対面（開催場所訪問） ☐ オンライン
希望日時	第1希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~	時 分
	第2希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~	時 分
	第3希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~	時 分
開催場所（名称）				
開催場所（住所）				
会議・研修等名称				
対象者				
（受講）予定者数				
希望する 具体的内容				

希望する利用内容にチェック☑を入れて下さい。

- | | |
|---|--|
| ☐ 産業保健・健康づくりなどの講演（講話） | ☐ メンタルヘルス対策（不調者への対応） |
| ☐ 働く世代の健康支援（更年期障害、不妊治療） | ☐ メンタルヘルス対策（職場の対応） |
| ☐ リスクアセスメント（危険性、有害性の把握） | ☐ ストレスチェック制度（制度導入、対応方法） |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（社内規程等の整備） | ☐ 健康診断結果に基づく保健指導 |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（職場の対応等） | ☐ 保健師による健康相談 |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（個別相談） | ☐ その他 ⇨ 当センターにご相談ください |
| ☐ 労働衛生工学対策等（化学物質対策、局排改善など） | |

※本用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

【申込先】 群馬産業保健総合支援センター FAX：027-233-9966

地域産業保健センター（地さんぽ）

小規模事業場（労働者数50人未満）を対象として、労働安全衛生法に定められた保健指導等の産業保健サービスを提供しています。

健康診断結果について医師の意見聴取

健康診断で、異常の所見があった労働者の健康を保持するために必要な措置について医師から意見を聴くことができます。

長時間労働者に対する面接指導

時間外・休日労働が長時間に及ぶ労働者に対し、疲労の蓄積状況の確認など医師による面接指導を行います。

個別訪問による産業保健指導

医師や労働衛生工学専門員等が、事業場を訪問し、作業環境管理やメンタルヘルス対策等の状況を踏まえ、労働衛生管理の総合的な助言・指導を行います。
労働者に対する健康管理等の健康講話を産業保健指導と併せて実施することも可能です。

※健康講話単独では実施できません。

高ストレス者に対する面接指導

ストレスチェックの結果、高ストレスと判断された労働者に対し、心理的負担の状況確認など医師による面接指導を行います。

高血圧だゾウ…
どうしよう…



減塩を意識
した食生活に
しましょう。



労働者の健康管理に係る相談

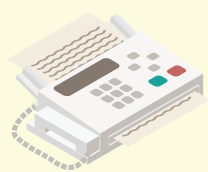
☑ 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導

健康診断の結果、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（血中脂質、血圧、血糖、尿中糖、心電図等）に異常の所見があった労働者に対し、医師や保健師が日常生活面の指導等を行います。

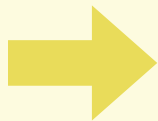
☑ メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導

メンタルヘルス不調を自覚する労働者及びその事業者に対し、医師や保健師による相談・指導を行います。

地さんぽお申込み・ご利用までの流れ



各地さんぽへ
申込書をFAXする



各地さんぽのコーディネーターよりご連絡します。



医師からの意見聴取など

※地さんぽご利用には事前の申し込みが必要です。次のページの利用申込書をご利用ください。

※利用回数等の制限がございます。また、地さんぽによっては、対応できない支援もあります。

※総括産業医（企業内の事業場の産業保健活動について総括的に指導を行う産業医）がいる小規模事業場は支援対象外となります。

地域産業保健センター利用申込書

事業場	事業場名				
	所在地	〒			
	労働者数	(男： 人)	(女： 人)	(計： 人)	
	事業内容				
	代表者	職 名： 氏 名：			
	担当者	職 名： 氏 名： 電 話： メールアドレス： ※ 事業場でなく労働者個人からの申込みの場合だけ、氏名の後ろに「本人」と記載してください。 FAX：			
	属性	1 事業者 2 個人事業者等（労災保険特別加入者本人） 3 個人事業者等への注文者等			
	企業全体の情報 (注：企業内に上記以外の事業場がある場合のみ、上記事業場も含めた企業全体の情報を記入してください。)	企業名（ ） 本社の有無（ 有 ・ 無 ） 労働者数（ 人） 産業医数（ 人、うち 総括産業医 有 ・ 無 ）			
相談内容 (希望するものに○)	1 健康相談（脳・心臓疾患リスク者保健指導） (対象者 名) 2 健康相談（メンタルヘルス不調者相談・指導） (対象者 名) 3 健康相談（ストレスチェック相談・指導） (対象者 名) 4 健康相談（その他） (対象者 名) 5 健康診断の結果についての医師からの意見聴取 (対象者 名) 6 長時間労働者に対する医師による面接指導 (対象者 名) 7 高ストレス者に対する医師による面接指導 (対象者 名) 8 その他（ ） (対象者 名)				
事業場訪問	1 希望する 2 希望しない				
地域産業保健センターの利用	☐ 新規（直近2年間利用無） ☐ それ以外				
その他連絡事項等					

※ 本事業は中小企業の小規模事業場を優先的に対象といたします。総括産業医が居る企業の小規模事業場は支援対象外といたします。

※ 「総括産業医」とは、企業における名称の如何に関わらず、企業内の事業場の産業保健活動について総括的に指導を行う産業医のことを指します。

※ 「個人事業者等」は、事業を行う者のうち労働者を使用しないもの及び中小企業の事業主又は役員のことを指し、本事業では、労災保険に特別加入している者が支援対象となります。

個人事業者等自身に係る相談をご希望の場合は「2 個人事業者等」を、注文者等の立場で個人事業者等に係る相談をご希望の場合は「3 個人事業者等への注文者等」を選択してください。

※ 本用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

※ 副業・兼業に関する相談は様式地 1-2 を使用してください。

* 下記事項をご確認いただき、チェックをしてください。

- 1 全項目に漏れなく記入しています。
- 2 事業場は50人未満です。
- 3 当社に総括産業医は居ません。
- 4 健康相談・面接指導は治療目的ではないことを理解しています。
- 5 本事業の実施に必要な個人情報の提供について同意します。
- 6 「健康相談結果の取得について労働者の同意を得ている。」又は「健康相談結果の取得について事業場から労働者に当該事業場における心身の状態の情報を取り扱う方法及び当該取扱いを採用する理由を説明している。」
- 7 労災保険に加入しています。
- 8 上記に相違ありません。

チェック欄
はい いいえ

[illegible]

副業・兼業用

※ 労働者本人からの申込みの場合は、担当者欄にご本人の氏名を記入のうえ、氏名の後ろに「本人」と注記してください。
 ※ 本用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

チェック欄
はい いいえ

- [illegible]



さんぽセンター及び地さんぽのご案内

群馬産業保健総合支援センター（ぐんまさんぽ）

〒371-0022 前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター2階

TEL：027-233-0026 FAX：027-233-9966

HP：<https://www.gunmas.johas.go.jp>

地域産業保健センター（地さんぽ）の窓口一覧

名称	所在地	電話	FAX
前橋	〒371-0035 前橋市岩神町 2-3-5 前橋市医師会内	027-233-2261	027-233-8810
	〒377-0027 渋川市金井 356 渋川地区医師会内	0279-23-1181	0279-23-7253
高崎	〒370-0829 高崎市高松町 5-28 高崎市医師会内	027-323-3966	027-323-2551
	〒379-0116 安中市安中 1-1-20 安中市医師会内	027-381-0404	027-382-1560
	〒370-2343 富岡市七日市 553-1 富岡市甘楽郡医師会内	0274-62-0542	0274-64-4150
	〒370-3333 高崎市高浜町 984-1 群馬郡医師会内	027-343-6865	027-344-2962
桐生	〒376-0027 桐生市元宿町 18-2 桐生市医師会内	0277-47-2500	0277-22-2422
伊勢崎佐波	〒372-0024 伊勢崎市下植木町 481 伊勢崎佐波医師会内	0270-25-5316	0270-23-2657
東毛太田	〒373-0851 太田市飯田町 818 太田市医師会内	0276-48-9291	0276-48-9293
藤岡多野	〒375-0024 藤岡市藤岡 1860-1 藤岡多野医師会内	0274-22-0251	0274-24-4187
吾妻	〒377-0423 吾妻郡中之条町大字伊勢町 25-9 吾妻郡医師会内	0279-75-3334	0279-75-6228
沼田利根	〒378-0051 沼田市上原町 1801-68 沼田利根医師会内	0278-23-2058	0278-23-3591
東毛館林邑楽	〒374-0043 館林市苗木町 2497-17 館林市邑楽郡医師会内	0276-72-1132	0276-73-0215