



日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
9 月 7 日(水)	『 パニック症/パニック障害は産業保健分野における理解が必要である 』	群馬県生涯学習センター
9 月 29 日(木)	『 産業医のための歯科保健 』	ヤマダグリーン ドーム前橋

10月20日(木)	『睡眠時無呼吸症候群について』	前橋テルサ
12月7日(水)	『労働安全衛生関係法令の最近の動向』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
9月7日(水)	『パニック症/パニック障害は産業保健分野における理解が必要である』	群馬県生涯学習センター
9月14日(水)	『心理カウンセリングの実践練習とコツの習得①』	群馬メディカルセンター
9月28日(水)	『心理カウンセリングの実践練習とコツの習得②』	群馬メディカルセンター
☆健康保持増進対策セミナー		
10月20日(木)	『睡眠時無呼吸症候群について』	前橋テルサ
☆作業環境管理セミナー		
9月5日(月)	『局所排気装置等設計に係る基礎研修①』	群馬メディカルセンター
9月9日(金)	『局所排気装置等設計に係る基礎研修②』	群馬メディカルセンター

8月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『労働安全衛生関係法令について
～産業保健活動に必要な関係法令と最近の動向～』

開催日時：8月3日(水)14:30～16:30

会 場：前橋テルサ 9階つつじ

講 師：三澤 弘 氏(群馬労働局 労働基準部 健康安全課 主任労働衛生専門官)

参加者：27名

内 容：産業医として産業保健活動を行って行く上で、知っておくべき関係法令、法改正等最近の動向についてお話しいただきました、



テ ー マ : 『ストレスチェック制度とセルフケア』

開催日時：8月25日(木)14:30～16:30



(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング・保健指導担当)

内 容：昨年12月、新たにストレスチェック制度が創設されました。

制度の目的は一次予防であり、メンタルヘルス不調者を予防することにあります。チェックを実施することばかりに目が行きがちで結果を見てどの様に対処していけばいいかなど基本的な部分が置き去りにされている傾向にあります。チェックにより自己のストレスに気付くとともに、どのようにそのストレスを解消していくかが重要になります。

本研修では、ストレスチェック制度の概要について説明すると共に、ストレスやメンタルヘルスについての基本的な考え方、およびメンタルヘルスケアの1つであるセルフケアの基本についてお話しいたしました。

参加者からは「分かり易い内容の講演で有効な時間だった。配布資料の文字が大きいので良かった」「専門用語が少なく分かり易かった」「ストレスケアのついでの説明が良かった。参考になった」等の意見を頂きました。

テ ー マ：『労働安全衛生法で定める届出について』

～書類の作成方法、提出時期、留意事項等～』

講 師：寺村 裕司 氏、古宿 麻美 氏(前橋労働基準監督署 署長、監督官)

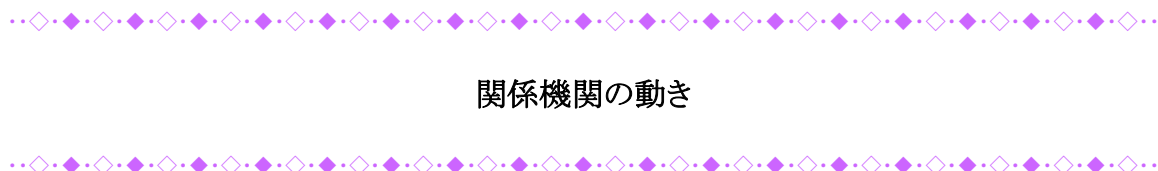
内 容：労働安全衛生法では健康診断の結果報告をはじめ産業医や衛生管理者の選任報告、事故・災害が発生した時の死傷病報告、また、設備を設置しようとする時など、その計画を届出することが定められています。

この届出、毎年のように行っているのですが、分かっているようで意外と分かっていなかったり、勘違いしている人も少なくありません。

そこで本研修では、再確認の意味も含め、労働安全衛生法で定められている届出について基本的なことから分かりやすく説明いただきました。

参加者からは「不明確であった箇所について分かった」「労働安全衛生法関係の書類作成等が良く分かった」「大変分かり易い説明だった」「不明確な部分について分かり易く非常に勉強になった」等の意見を得ました。

関係機関の動き



1. 建材中の石綿含有率の分析方法に係る講習会の開催について
(厚労省委託事業「平成 28 年度石綿分析機関能力向上事業」)
<http://asbestos.jp/h28/>
2. 8 月以降における熱中症予防対策の徹底について(厚労省)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28nettyushouyoboutaisaku.pdf>
参考資料「職場における熱中症予防対策」(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>
3. 11 月 24 日(木)・11 月 25 日(金)開催「第 10 回じん肺診断技術研修」
(労災補償指導医認定単位 2 単位)の開催について(労働者健康安全機構)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28jinpaishindangijyutsuseminar.pdf>
4. 9 月は「職場の健康診断実施強化月間」です(厚労省)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28shokubanokenkoushinganjissshikyoukagekan.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」が新たに始まりました！



- ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

昨年 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>

今年度から、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」が新たに始まりました。

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。

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

運動は、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、脳や神経を活性化させ、認知症も防ぎます。また、心がスッキリし、眠りも深くなりストレス解消効果もあります。自分の生活にあった運動習慣を身につけましょう。

歩く事は、一番身近な運動です。大股で歩く、腕をしっかり振るなど、運動を意識して歩いてみましょう。

いきなり激しい運動を始めると、ケガなどの危険性があります。まずは、「+10(プラス・テン)」、つまり今より1日10分多く活動することを意識してみましょう。

普段は使わない階段を利用したり、テレビを見ながら運動したりと日々の生活の中で工夫して体を動かしましょう。掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。



info@gunmas.johas.go.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966