



- 1 日 時 平成 28 年 11 月 9 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 化学物質のリスクアセスメントの実際
ストレスチェック制度の実施について
職場のメンタルヘルス対策について
衛生管理者の職務と役割について
健康診断有所見率削減に向けた取り組みについて

- 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 11 月 4 日(金)までにお申し込み下さい。

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

FAX:027-233-9966

E メール:info@gunmas.johas.go.jp

群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました

群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました。

開催日時 平成 28 年 11 月 30 日(水) 14:00～16:30

開催場所 前橋テルサ 8 階けやきの間(前橋市千代田町 2-5-1)

シンポジウム 「復職と就労支援～リワークとメンタルヘルス疾患の障害者雇用～」

趣旨説明 椎原 康史 氏

第 1 部 ①「リワークについて」

②「障害者雇用について」

第 2 部 「ディスカッション」

* 内容・詳細につきましては、当センターホームページ・メールマガジンにおいて掲載致します。

産業保健セミナー(10～12 月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(10～12 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		
10 月 13 日(木)	『作業環境改善の考え方・すすめ方 ～作業環境測定結果の見方と活用について～』	群馬県公社 総合ビル
10 月 20 日(木)	『 睡眠時無呼吸症候群について 』	前橋テルサ
11 月 1 日(火)	『 事業場における治療と職業生活の両立支援について ～がんの治療と就労の両立支援～ 』	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
☆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
11月1日(火)	『事業場における治療と職業生活の両立支援について ～がんの治療と就労の両立支援～』	前橋テルサ

9月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『VDT作業の労働衛生管理』

開催日時：9月1日(木)14:30～16:30

会場：前橋テルサ 8階けやき

講師：瀧上 知恵子 氏(株式会社ミツバ 専属産業医)

参加者：47名

内容：昨今、パソコンやスマートフォンをはじめとするIT機器の普及はめざましく、あらゆる業種においてVDT作業は不可欠な状態にあります。

つい仕事に没頭してしまい休憩をとらず眼精疲労や肩こり等の症状を訴える人も少なくありません。

本研修では、厚生労働省より示されている「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づき、VDT作業を快適に行うことが出来る環境を再構築するための、労働衛生管理についてお話いただきました。

参加者からは「説明が丁寧だった」「しばらくVDT障害についての講義が無かったのが大変有益だった」「VDTについての細かい説明を受けたのは初めてだった」「参考になった」「本テーマを見直す機会となった」等の意見を得ました。



テーマ：『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』

開催日時：9月7日(水)14:30～16:30

会場：群馬県生涯学習センター 4階第1研修室

講師：井上 顕 氏

(群馬大学大学院 医学系研究科社会環境医療学講座 公衆衛生学分野 准教授)

参加者：56名

内容：最近、産業保健分野の話題としては、ストレスチェックの導入・メンタルヘルス対策の緊要性が主体的に取り上げられていると言っても過言ではないであろう。メンタルヘルス対策と聞くとうつ病に重点をおいた対応の必要性を思い浮かべるかたが大半で



はないだろうか。うつ病に関する知識・理解とともに不安症についての正確な把握は大切です。

本セミナーでは不安症に含まれているパニック症/パニック障害についての疫学・症状等を述べた上で、産業保健分野をはじめとした多くの分野においてその理解が必要であることを示唆いただきました。

参加者からは「精神科領域の疾患の理解は産業医活動を行うのに重要」「細部まで学べた」「外来に来る患者さんにもみられる症状なので参考にしたいと思った」「分かり易い説明で良かった」「疾患の特徴は大変良く理解できた」等の意見をいただきました。

テーマ：『職場巡視について(実地研修)』

開催日時：9月8日(木)14:00～15:30

会場：関東電化工業株式会社 渋川工場

参加者：15名

内容：産業医として職場巡視を行う上でどのような点に注意すればよいか、実際に職場巡視をしていただきました。

参加者からは「工場の見学ができたので良い経験になった」等の意見をいただきました。



テーマ：『産業医のための歯科保健』

開催日時：9月29日(木)14:30～16:30

会場：ヤマダグリーンドーム前橋 104 会議室

講師：山口 達雄 相談員(群馬産業保健総合支援センター 産業医学担当)

参加者：40名

内容：事業場での歯科健診は重要です。「成人歯科健診」と「産業歯科健診」の違いと、産業歯科医による歯科健診を行わなければならない職場を職業性口腔疾患と共に説明いただきました。また歯周病が全身に与える影響についても解説いただきました。参加者からは「歯科受診を必要な方に勧められる」「歯科の分野の知識は全く無かったので勉強になった」「内容が期待通りだった」「素人にも分かり易い」「見易いスライドだった」「異業種の話が聞けてとても勉強になった」「健診の際は口腔内チェックを簡易的に見るべきと思った」「一般教養としてもおもしろい講義だった」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：『心理カウンセリングの実践練習とコツの習得①』

『心理カウンセリングの実践練習とコツの習得②』

開催日時：9月14日(水)14:00～16:00

9月28日(水)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

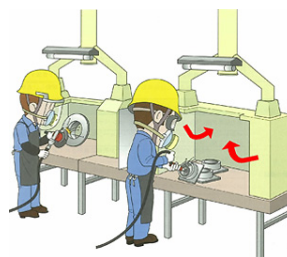
講師：羽鳥 裕明 氏(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当)

参加者：9月14日(水) 7名



参加者からは「話すのに緊張したがとても楽しく勉強できた」等の意見を得ました。

参加者からは「排風機の選定について基本的な事を理解できた」「計算書が業務に有効活用できる」「届出等で活用していきたい」「講師が個人の進み具合を確認しながら実施している」「エクセルが使いやすい」「大変貴重な資料を頂けた」等の意見を得ました。



<http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/happyou/2016/happyou280906.pdf>

3. 平成 28 年度「見える」安全活動コンクールの実施について(厚労省)

<http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/index.html>

4. 10 月 19 日～21 日に『第75 回 全国産業安全衛生大会』が宮城県仙台市で開催されます

<http://www.jisha.or.jp/taikai/>

5. 各労働基準協会では、下記日程で「地区産業安全衛生大会」が開催されます

日付	地区名	時間	会場
10 月 5 日(水)	高崎	午後 3 時	高崎ビューホテル
10 月 6 日(木)	館林	午後 3 時 30 分	ジョイハウス
10 月 6 日(木)	渋川	午後 5 時	ホワイトパーク
10 月 7 日(金)	吾妻	午後 2 時	中之条町ツインプラザ
10 月 12 日(水)	沼田	午後 3 時 30 分	ホテルベラヴィータ
10 月 18 日(火)	大泉	午後 1 時 30 分	大泉町町文化むら
10 月 27 日(木)	前橋	午後 3 時 30 分	前橋商工会議所
10 月 27 日(木)	太田	午後 3 時 30 分	ティアラグリーンパレス
10 月 27 日(木)	桐生	午後 4 時	桐生プリオパレス
10 月 28 日(金)	伊勢崎	午後 4 時	プラザアリア



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

※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。

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！

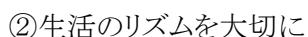
管理監督者対象と同様、年1回無料でご利用いただけます。メンタルヘルス対策として、春に若手社員向け研修を、秋に管理監督者向け研修を計画すれば、年2回無料でご利用可能です。

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。

全身の働きに影響している自律神経を整える事は心身の健康維持に不可欠です。疲れとストレスを解消して自律神経のバランスを整えましょう。自律神経のバランスを整えると、ストレスに強くなって心が安定し、身体は疲れにくくなり、免疫力がアップします。

自分の好きな事をする時間を作りましょう。心から楽しめる事をする
と疲れとストレスが解消し、心と体がスッキリします。



三食を毎日同じ時間にとり、起床、就寝を一定の時間にするなど、自律神経のバランスが崩れないように生活のリズムを守りましょう。



深呼吸をすると気持ちが落ち着きます。やり方の目安は、3～4 秒位吸って、口をすぼめて 6～8 秒位かけてゆっくり吐きましょう。



＜＜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