



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 (水)	『 ハラスメントについて考える～ストレスチェックおよび改正男女雇用機会均等法への対応～ 』	群馬県JAビル
☆メンタルヘルス対策セミナー		
1 月 27 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(アロマテラピー)～ 』	群馬メディカルセンター
2 月 21 日 (火)	『 エゴグラムを使ったメンタルヘルス対策 ～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～ 』	群馬メディカルセンタ
2 月 22 日 (水)	『 ハラスメントについて考える～ストレスチェックおよび改正男女雇用機会均等法への対応～ 』	群馬県JAビル
☆健康保持増進対策セミナー		
1 月 31 日 (火)	『 ”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”の経緯と概要・総合支援センターの関わり方 』	群馬メディカルセンター
1 月 31 日 (火)	『 治療と職業生活の両立支援への企業としての 取り組み方・すすめ方 』	群馬メディカルセンター

12 月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ィ マ : 『ハラスメントについて～職場におけるハラスメントとメンタルヘルスの枠組みおよび相談者への対応について～』

開催日時 : 12 月 6 日 (火) 14:00～16:00

会 場 : ヤマダグリーンドーム前橋 104 会議室

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 : 25 名

内 容 : 近年職域においてもセクハラやパワハラ等のハラスメントが原因でメンタル不調を訴



えるケースが増えています。しかし、受け手の捉え方で同じことをしていてもハラスメントになったり、ならなかったりと、判断が非常に難しいのが現実です。実際、知らず知らずのうちに加害者となってしまうことも少なくありません。

本研修では、“ハラスメントとメンタルヘルスの枠組み”の定義、およびハラスメントについての相談を受けた時の対応の仕方についてお話しいたしました。

参加者からは「自分の分からなかった事が解決できた」「細かい分からない点のアドバイ스가あって良かった」「講義だけでなく考える考えさせる内容となっている」「配布資料の記載内容が簡単で分かり易い」「実体験のお話を交えながらの講義で良かった」「自分がハラスメントを受けているかもという部分があった。気を付けたいと思う」「パワハラやモラハラが良く分かった」「勉強になった」等の意見を得ました。

テ ー マ : 『労働安全衛生関係法令の最近の動向』

開催日時 : 12 月 7 日 (水) 14:30~16:30

会 場 : 前橋テルサ 8 階けやき

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 : 37 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、また最近の動向についてお話しいたしました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『ガンの治療と就労の両立支援について』

開催日時 : 12 月 16 日 (金) 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 : 鈴木 浄美 相談員

(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)

参 加 者 : 6 名

内 容 : 2016年2月『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』が策定されました。

同ガイドラインでは、職場における意識啓発のための研修や治療と職業生活を両立しやすい制度(休暇・勤務等)の導入や体制等の環境整備、治療と職業生活の両立支援の進め方に加え、特に「ガン」について留意すべき事項をとりまとめています。

本研修では「ガンの治療と就労の両立支援」について、ガイドラインを中心に企業としてどのように取り組んでいけば良いのか、お話しいたしました。

参加者からは「情報が整理されていて理解し易かった」「とても分かり易く学べた」「就労を継続する為には職場で理解、サポートしていけるかが必要。日頃の職場でのコミュニケーション、雰囲気作りが物を言うのだという事が改めて分かった」等の意見を得ました。



1. 働くがん患者サポートセミナーの開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28hatarakugannkannjyasaportseminar.pdf>
2. 「働く人に安全で安心な店舗・施設づくり推進運動」を初めて実施します(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000145844.html>
3. 平成 28 年度受動喫煙防止対策研修会の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28jyudoukitsuenboushitaaisakuseminar.pdf>
4. 平成 29 年 1 月の特定化学物質障害予防規則・作業環境測定基準の改正(オルトートルイジンに係る規制の追加・経皮吸収対策の強化)について(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000142342.html>
5. 群馬労働局 STOP! 転倒災害プロジェクトについて(群馬労働局)
http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/anzen_tentou_project2015.html
6. 平成 28 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/28asubestseminar.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

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。

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

適切な量を食べる事、栄養バランスが良い事が食事の基本です。食べ過ぎや栄養の偏りは肥満や糖尿病やがんなどの生活習慣を招きます。いつまでも元気で生き生きと過ごす為に、食生活を見直しましょう。

若い世代ほど朝食をとらない傾向にあります。朝食を食べないとエネルギーが不足するので、午前中の生産性が上がりません。また、1日の食事内容が同じでも、食べる時間や順番が違えば健康効果は変わってきます。まずは、毎日、毎回の食事を大切に考えてみませんか。

①朝・昼・夕の1日3回食事をとる

朝食を抜くと、昼食と夕食をドカ食いする傾向になり、太る原因となってしまう。欠食があると体が飢餓状態と勘違いして、栄養を蓄えるようになり、脂肪を付けやすい体になります。また、朝食は体のリズムを整える働きもあります。食事は1日3回にし、量の目安は朝3、昼4、夜3の割合でとるのが理想です。



②野菜や海藻類、きのこ類から食べ始める

食事を食べ始める時、野菜、海藻類、きのこ類を最初に食べるのがおすすめです。これらは食べても血糖値が上がりやすく、後から食べたものの吸収をゆっくりにします。また、食物繊維には少量でも満腹感を得られる効果がある為、食べ過ぎ防止につながります。



③腹八分目で止める

「腹八分目に医者いらず」ということわざがあるように、食べ過ぎない事が健康の秘訣です。食べ始める前に全体の量を見て、残す分を決めておくこと食べ過ぎを防ぐ事ができます。



④間食の回数や量を減らす

「つつい甘いものを口に・・・」が習慣になっていませんか？間食には気分転換や生活に潤いを与える効果もありますが肥満を予防・解消したい場合は、回数や量を減らしましょう。また、間食の時間や内容(質)を考える事も大切です。どうしても甘いものがほしい時は、脂肪を分解するホ



ルモンの分泌が活発な午前中に食べましょう。糖分・脂肪分が高い洋菓子よりも和菓子がおすすめです。

=====

<<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