



http://www.gunkiren.or.jp/pdf/news/1705_sangyo-anzen.pdf

7月5日(水)	『 社内で行うメンタルヘルス(セルフケア)教育① 』	群馬メディカル センター
7月11日(火)	『 メンタルヘルス対策の基礎研修③ ～セルフケアに必要なこと～ 』	群馬メディカル センター
7月19日(水)	『 社内で行うメンタルヘルス(セルフケア)教育② 』	群馬メディカル センター
8月22日(火)	『 メンタルヘルス対策の基礎研修④ ～ラインケアに必要なこと～ 』	群馬メディカル センター
9月19日(火)	『 メンタルヘルス対策の基礎研修⑤ ～メンタルヘルス対策をさらに進めるために～ 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
6月14日(水)	『 健康診断の事後措置 』	群馬県生涯 学習センター
6月28日(水)	『 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～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
☆作業環境管理セミナー		
5月17日(水)	『 熱中症の予防と対策～作業環境管理と作業管理～ 』	群馬メディカル センター
6月7日(水)	『 職場の喫煙対策について ～受動喫煙防止対策への取り組み～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋



4月のセミナー結果



◎メンタルヘルス対策セミナー

テーマ：『アンガーマネジメント～「怒り」の感情との上手な付き合い方～』

開催日時：4月26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：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：17名

内容：人間の感情の中でも「怒り」はなかなかやっかいです。抑えてばかりいると時に爆発してしまいます。又、相手に怒りをぶつけられるとどうしてよいかわからず、心が委縮してしまいます。イライラしたり、怒ったりしていると自分も疲れるし、人間関係にも良くない影響が生じます。つまり、怒りの感情と上手に付き合い、コントロールすることができれば、良好な人関係を築くことが可能です。



本研修では、職場でも様々な場面で生じる「怒り」の感情とうまく向き合うすべについてお話しいたしました。

参加者からは「分かり易かった」「心のコップの話は良かった」「公私両面で参考になった」「資料がうまく短くまとめられていた」「大変勉強になった」「途中休憩があり良かった」「知識を得られた」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 : 『やりっぱなしはもったいない、一般健康診断の結果の見方と活用』

開催日時 : 4月21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 : 早川 洋子 促進員(群馬産業保健総合支援センター 両立支援促進員)

参 加 者 : 16名

内 容 : 最近の過労死・過労自殺、過重労働起因の脳疾患・心疾患及び精神疾患の急増を受けて、企業の従業員に対する健康管理責任が重要視されています。労働安全衛生法では事業者に対し従業員の健康状態を把握するため、健康診断の実施、およびその結果「異常の所見有り」と診断され労働者については、医師の意見を聴いた上で、健康を保持するために必要な措置を講じなければならないと規定されています。



本研修では、一般健康診断と事後措置の流れ、健診結果の活用例(個人結果から就業配慮を図り労働災害を未然に防止する、集団結果をもとに会社の健康管理施策につなげる)および一般健康診断結果(個人情報)の取扱いについてお話しいたしました。

参加者からは「実例をお話し頂いたので業務に活かしたい」「レジュメがしっかりしていて良かった。大切にして必要時活用したい」「日頃画一的な文書等による情報では得られない具体的かつ実務的な内容でありがたい」「質疑応答の時間もとても良かった」等の意見をいただきました。



関係機関の動き



1. STOP! 熱中症 クールワークキャンペーンの実施について(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000156477.html>

2. 陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策の推進について(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000139559.html>

3. 石綿飛散漏洩防止対策徹底マニュアル[2.10 版]の策定について(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneseibu/00001>

[60237.pdf](#)

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_poster12-00.pdf

5. 平成 29 年度労働保険年度更新の手続きについて(群馬労働局)

<http://www.city.maebashi.gunma.jp/jigyousya/331/332/007/p008671.html>

6. 平成 29 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/0000158876.html>

7. 6 月は全国労働安全週間の準備月間です。

各労働基準協会では周知を図る為、下記日程で「労働安全週間趣旨説明会」を開催します。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ・6 月 5 日(月) 前橋 | ・6 月 8 日(木) 館林 |
| ・6 月 12 日(月) 伊勢崎 | ・6 月 13 日(火) 吾妻 |
| ・6 月 14 日(水) 高崎、桐生 | ・6 月 15 日(木) 太田 |
| ・6 月 16 日(金) 藤岡 | ・6 月 21 日(水) 渋川、沼田 |
| ・6 月 28 日(水) 大泉 | |



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！



①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

一昨年 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

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！

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>

有酸素運動は、体内に酸素を取り込んで糖質と脂質を燃焼させる運動の事で、ウォーキングや自転車などがあります。爽やかな気候の5月は、屋外での運動にうってつけです。心と体を快適な状態にしてくれるでしょう。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue t-shirt, brown shorts, white socks, and blue sneakers. He is wearing a blue bicycle helmet and is riding a yellow bicycle on a paved path. The background shows green hills, a wooden fence, and a blue sky with white clouds. The path is bordered by green grass. In the bottom left corner, there is a small logo that says '© 2019'.

info@gunmas.johas.go.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966