



座長 椎原 康史氏 (群馬大学名誉教授・赤城病院 顧問・精神科医)

趣旨説明 椎原 康史氏（群馬大学名誉教授・赤城病院 顧問・精神科医）

- ①「ストレスチェック実施状況について」
茂木 智氏（群馬労働局 労働基準部 健康安全課 労働衛生専門官）
- ②「メンタル不調者の職場復帰支援を実施するリワーク側からの問題提起」
西山 充洋氏（群馬障害者職業センター 障害者職業カウンセラー）
- ③「産業医(実施者)の立場から」
竹内 一夫氏
（群馬大学 大学教育・学生支援機構健康支援総合センター 教授）
- ④「事業所担当者として」
帆苅 なおみ氏（サンデン・ビジネスエキスパート株式会社・保健師）
- ⑤「心理職として、面接指導を希望しない高ストレス者のフォロー」
菊池 智子氏（日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬相談室 室長）
- ⑥「ストレスチェック実施後のフォロー：セルフケアについて」
鈴木 浄美氏
（カウンセリングオフィス“ハルモニア”代表・ソーシャルカウンセラー）

II 部 ディスカッション

座長 清宮 和之氏 (群馬県医師会 産業衛生担当理事・清宮医院 理事長)
竹内 一夫氏
(群馬大学 大学教育・学生支援機構健康支援総合センター 教授)

※ この研修会は日本医師会認定産業医制度における指定研修となります。
参加された産業医の先生方には、生涯更新 2 単位が付与されます。

参加には、事前申し込みが必要です。

下記の申込書により FAX または、E-mail にてお申し込みください。

また、交流会終了後、希望者により懇親会を開催する予定です。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/H29mentalhelthkouryuukai.pdf>

今回で第14回となる群馬職域メンタルヘルス交流会へ、職域メンタルヘルスに関係する方、関心のある多くの方々のご参加をお待ちしております。

産業保健セミナー(10～11月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(10～11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。

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します。また歯周病が全身に与える影響を解説いただきました。

参加者からは「大変分かり易いお話であり、普段でも用いる事ができる話だった」「歯科と医科の関連が分かった。例:歯が悪いと肺炎になり易い。口腔ケアなど」「普段学ばない領域の勉強になった」「普段あまり耳のしない歯科の講義が聞けた」「酸触の原因についてや、骨吸収抑制薬の取り扱いについて、多岐にわたる事を確認できた」「歯周病、歯磨きの促進の話が有益だった」「写真が多用されイメージがつかみやすかった」「症例が多く、具体的に理解できた」「スライドを使用し分かり易かった」「粉じんで歯が摩耗する事、ハイドロキシアパタイトも同様、ワインや菓子味見による酸触症、ニコライジルによる難活性潰瘍等、普段内科ばかりやっていると盲点になる情報を多数提供頂けた」「大変面白かった」「症例写真を多数提示いただけたことで、興味深く聴講できた」等の意見を頂きました。

テ ー マ : 『睡眠について考える』

開催日時 : 9月14日(木)14:00~16:00

会 場 : 群馬県生涯学習センター 4階第1研修室

講 師 : 中村 保子 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 : 51名

内 容 : よく眠れずに困っているビジネスパーソンが増えています。

あなたはよく眠れていますか？

最近「睡眠負債」という言葉を耳にします。これは、毎日1~2時間の寝不足が借金のように積み重なり、やがて“債務超過”に陥ると、がん、認知症などをはじめとする重大な疾病を発症させるというものです。睡眠不足はヒューマンエラーの原因になるだけでなく、肥満や糖尿病のような生活習慣病、ストレスが溜まりうつ症状につながることもあります。



不眠症や睡眠時無呼吸症候群に限らず、職場ではさまざまな睡眠障害の事例が認められます。

健康管理という視点にとどまらず、産業保健の立場から「質の高い睡眠」の重要性についてお話いただきました。

参加者からは「糖尿病との関係が分かり易かった」「眠れないという方への助言として参考になった」「睡眠の秩序などから関連する疾患、治療法など分かり易い言葉で理解でき反映させていこうと思う」「老健施設で勤務しているので、睡眠薬の使い分けについて説明がありこれから役立つと思う」「睡眠の勉強会は少ないので為になった」「不眠へのアドバイスの助けになる」「具体的な指導があげられており使いやすい」等の意見を頂きました。

テ ー マ : 『最近の労働衛生関係法令の動向』

開催日時 : 9月21日(木)14:00~16:00



会 場 : 群馬県生涯学習センター 4 階第1研修室
講 師 : 茂木 智 氏(群馬労働局 健康安全課 労働衛生専門官)
参 加 者 : 37 名
内 容 : 平成29年度が最終年度となる「第12次労働災害防止計画」を中心に、最近の関係法令の改正や新しい通達等について分かりやすく説明いただきました。
また、産業医として知っておくべき関係法令についてお話しいただきました。
参加者からは「いろいろな要因との関係が見えてきた」「知らず知らずのうちに法令が改正されていた為、今後の業務に活かそう」「最近の法令改正についてよく分かった」「普段なじみのない法令の内容であった為良かった」「基本的事項の説明を聞いた」「全体を俯瞰する事はあまりないので為になった」等の意見を得ました。

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『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～』
開催日時 : 9 月 19 日 (火) 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 : 大小原 利信 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 : 17 名
内 容 : メンタルヘルス対策への取組は企業にとって大きな課題となっています。今年度が最終年度となる第12次労働災害防止計画においては「メンタルヘルス対策を行う企業を80%にする」との目標が掲げられています。しかし、どのように取り組んだらよいのか、また、取り組み始めてみたがよく分からないという声も少なくありません。
本研修では、企業内においてメンタルヘルス対策を推進していく立場にある、産業保健スタッフや人事労務担当者を対象にグループワークによる実習を交えながら「企業が取り組むべきメンタルヘルス対策には何が必要なのか？」学びました。
最終回となる今回は、メンタルヘルス対策をさらに進めるために社内体制整備や休職者への対応、外部機関との連携等についてお話しいただきました
参加者からは「自分なりにおさえた内容が分かったので良かった」「他企業の方々のメンタルヘルス対策についての話が聞けて今後の役に立つと思った」「いろいろな取り組みのお話を聞く事ができてとても参考になった」「研修内容だけでなく、他社の方々の事例を伺う事ができ非常に参考になった」「皆さんもご苦労されている様子が分かった。支援の方法や復職プログラム等の情報がありがたかった」「大小原先生のお話も毎回わかり易くて良かった」「情報交換が図れた」「基礎知識の他、参加者の実際の活動が聞けて勉強になった」等の意見を得ました。



◎関係法令セミナー

テ ー マ : 『労働安全衛生法の基礎研修②～健康管理編～』
開催日時 : 9 月 22 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 : 寺村 裕司 相談員(群馬産業保健総合支援センター 関係法令担当)

参加者：12名

内容：企業が安全衛生活動を行っていく上で基本となるのが労働安全衛生法です。労働安全衛生法を理解していなくては、正しい取り組みができないということになります。そこで、労働安全衛生法を正しく理解してもらうため、労働安全衛生法の基礎研修を開催いたしました。



2回目となる今回は労働衛生の3管理の1つである健康管理編として健康診断の種類と項目、事後措置、メンタルヘルス対策への取り組み等についてお話しいただきました。

参加者からは「健康診断の項目についていろいろ確認できた」「知識の穴を埋める事ができた」等の意見をいただきました。

関係機関の動き

1. 平成29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/oubo.html>
2. 平成29年度群馬県最低賃金が改正されました(群馬労働局)
<http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/happyyou/2017/happyyou290907-1.pdf>
3. 「第10回健康ウォーキング」の開催について(群馬 THP 推進協議会)
http://www.gunkiren.or.jp/pdf/news/1709_walking.pdf
4. 10月8日～10日に「第76回 全国産業安全衛生大会」が兵庫県神戸市で開催されます
<http://www.jisha.or.jp/taikai/>

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！
- ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！

- 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>

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！

昨年度から、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>

③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！

がん対策基本法が改正され、第 8 条に(事業主の責務)として、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努めるとともに、国及び地方公共団体が講ずるがん対策に協力するよう努めるものとする。」と新設、事業場にはがん等に罹患しても安心して働き続けられる職場、安全に働くことができる職場を作るために積極的な取り組みが求められています。

また、昨年 2 月には厚労省により「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」が作成されました。

当センターでは、ガイドライン等の周知に取り組むとともに、各事業場に対して以下の支援を実施いたします。

☆個別訪問支援

両立支援促進員が職場を訪問し、導入を進めるための相談、事業場における体制づくり・規定や制度づくりへの助言(柔軟な年休制度、病気休暇制度等)など両立支援を進めるにあたっての枠組み作りをお手伝いします。(無料)

☆管理監督者・労働者教育

両立支援促進員が職場を訪問し、管理監督者や働く人に対する治療と職業生活の両立への理解を促す教育を実施します。(無料)

更に今後は「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を実施する予定となっています。

※申込は当センターホームページの「治療と職業生活の両立支援」からお願い致します。

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

食欲の秋は食べ過ぎてしまう危険もいっぱいです。体重の増加が気になる時は、運動と食事の両面から対策を立てましょう。運動は日常生活の中にこまめに取り入れ、食事は野菜を多く取る事を意識しましょう。

①野菜から食べる

毎日の食事は、野菜や海藻といった食物繊維の多いものから食べるのがベストです。まずは野菜や海藻でお腹を落ち着かせましょう。食べ過ぎや血糖値の急上昇を抑えられるので、肥満や糖尿病の予防になります。

②運動を日常生活に取り入れる

運動の時間を毎日確保するのは至難の業です。そこで、買い物には歩いて行く、なるべく階段を使うなど、日常生活の中でこまめに運動量を増やしていきましょう。テレビを見ている時も運動のチャンスです。



＜＜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