

=====

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 121 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 29 年 12 月 1 日発信

=====



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。



目 次



1. 群馬職域メンタルヘルス交流会が開催されました
2. 産業保健セミナー(12月)のご案内
3. 11月のセミナー結果
4. 関係機関の動き
5. 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！
6. 独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ
 - 「産業保健関係助成金」をご利用ください！



群馬職域メンタルヘルス交流会が開催されました



平成 29 年 11 月 15 日(水)前橋テルサ 8 階けやきの間に、今回で 14 回目となる群馬職域メンタルヘルス交流会が「ストレスチェック制度のその後～課題と展望～」をテーマに開催されました。

第一部では群馬大学名誉教授で当センター相談員を務める精神科医の椎原康史先生に座長をお願いし、椎原先生より今回のテーマについて趣旨説明をいただいた後、群馬労働局労働基準部健康安全課茂木智労

働衛生専門官より「ストレスチェック実施状況について」、群馬障害者職業センター西山充洋障害者職業カウンセラーより「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」、群馬大学 大学教育・学生支援機構健康支援総合センター竹内一夫副センター長・教授より「産業医(実施者)の立場から」、サンデンビジネスエキスパート(株)帆苅なおみ保健師より「事業所担当者として」、(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部群馬相談室菊池



智子室長より「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」、カウンセリングオフィス“ハルモニア”鈴木浄美代表より「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」についてお話いただきました。

第二部では、群馬県医師会理事で群馬職域メンタルヘルス交流会副会長である清宮和之先生、群馬大学 大学教育・学生支援機構健康支援総合センター副センター長・教授で当センター相談員を務める精神科医の竹内一夫先生の両名に座長をお願いし、第一部でシンポジストを務めた方々及び椎原康史先生をパネリストにディスカッションが行われました。会場からは疑問点等について質問が出されていました。

参加者の方からは、

「各方面の様々な取り組み、意見等が聞けてとても参考になった。」「ストレスチェックで、高ストレス該当者に面接指導を行っているが、問題点について共有する事ができた」「各部署から企業全体が職場環境の改善について話し合う体制づくりが重要」「群馬におけるストレスチェック実施の傾向が分かった」「カウンセラーの方々のお話は大変理解し易かった。ストレスチェック導入後の結果、実施の状況が分かった」「会社で行う衛生委員会で検討できる内容であった」「セルフケアにつなげる為の具体方法を知る事ができた」「サンデンの集団分析の活用方法、活動を具体的に説明して頂いた事が良かった」「2回ストレスチェックを実施しましたが、その後の対応については無し、やりっぱなしの様な感じがしていたので、どう活用していけば良いか分かったように思う」「ストレスチェック担当者としてとても参考になった。どんな支援を行うか自分の事業所に当てはめて良く考える事ができた」「面談で対象の方へ伝える必要のある内容を学んだ。専門家の意見を聞けて方向性が見えてきた」「ストレスチェックシステムの抱える問題がチェック後のサポート体制を今後考えていく必要性があるという事が明確に共有された」「ストレスチェックについて、特に集団分析結果の対応についてとても勉強になった。今後も経過を追って同じ課題でやって頂きたいと思う」とのご意見が寄せられました。

来年度は保健師・看護師が担当幹事として、企画・運営することとなっています。



産業保健セミナー(12月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(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
☆健康保持増進対策セミナー		
12月 5日(火)	『【運動指導講座①】運動の知識』	群馬県生涯学習センター

11月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『働く女性の健康管理』

開催日時：11月2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：瀧上 知恵子 氏(株ミツバ 専属産業医)

参加者：33名

内容：高齢化による働き手不足および平成28年4月1日に施行された女性活躍推進法により、企業にとって女性労働者の存在は欠かせないものになっており、「女性が健康で働き続けること」を視野に入れ、職域での健康管理を展開することが望まれています。

現在、労働基準法における母性保護規定や女性労働基準規則等により、女性労働者の健康管理について規定されています。

「女性が健康で働き続ける」ためには、母性としての機能にとどまらず、女性固有の身体リズムに伴う健康障害について広くとらえていく必要があります。

本研修では、企業として女性労働者の健康管理について、どう取り組んでいけばいいのかについてお話いただきました。

参加者からは、

「先進的な事業所の実践を知る事ができた」「講演を聞くのは初めてだったがとても参考になった」「教育を受けた事のない領域だった」「法令や体制対策などまとめて知る事ができて良かった。参考にしたい」「法規など必要な事が学べて良かった」「現



状と法令などを改めて学ぶ事ができた」「判例を紹介して頂けたのが良かった。普段判例に触れる機会があまりないので、データを用いた資料作成により、とても分かり易い説明だった」「女性労働の上で知らない事があったので、ぜひ職場でも実施していけたらと思う」等の意見を得ました。

テ ー マ : 『職場巡視について (実地研修)』

開催日時 : 11 月 9 日 (木) 14:00~15:30

会 場 : 太陽誘電(株) 玉村工場

参 加 者 : 21 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、

「専門化、特化された工場の見学ができた」「同業者(電子部品メーカー)の他社の職場労働環境を見られた」「個々の事業所(工場)により職場環境が全く違う。その好例を見る事ができた」「健康・安全対策が十分行われていた」「社員の方の丁寧な説明が良かった」等の意見を得ました。



テ ー マ : 『過重労働防止対策について～面接指導体制の確立と過労死等防止対策～』

開催日時 : 11 月 29 日 (水) 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 : 藤田 晴康 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 : 41 名

内 容 : 長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす重要な要因と考えられ、脳・心臓疾患の発症との関連性が強いとの医学的知見が得られています。また、最近ではメンタルヘルス不調を発症する要因とも言われています。

働くことにより、労働者が健康を損なうようなことがあってはならず、労働者に疲労の蓄積を生じさせないようにするため、労働者の健康管理に係る措置を適切にすることが重要です。

平成26年11月に「過労死防止対策推進法」が施行され、毎年11月は「過労死等防止啓発月間」となっています。

本研修では、過重労働の防止対策を進めて行く上で、面接指導体制等の確立の重要性についてお話いただきました。

参加者からは、

「今まで理解できなかった事が理解できた」「分かり易い解説で文章を読むより理解し易い」「面接指導について認識を再確認できた」「面接指導の機会が多い為、ポイントを理解できた」「実例に基づいており分かり易かった」「具体的で良い。新しい知見も入っていて良かった」等の意見を得ました。





1. 平成 29 年度群馬県特定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/happyou/2017/happyou291122-1.pdf>
2. がん相談支援研修会『がん患者のアピアランス支援を学ぶ』の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29gannshoudannshiennseminar.pdf>
3. 平成 29 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/29asubestkannrennshikkannseminar.pdf>
4. 「認知症セミナー」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29ninncchishouseminar.pdf>
5. 「平成 29 年度群馬県肝炎医療コーディネーター養成研修会」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29gunnmakennkannenniryoukodinetaryouseiseminar.pdf>
「平成 29 年度群馬県肝炎医療コーディネーター情報交換会」の開催について(群馬県)

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29gunnmakennkannenniryoukodinetarjouhoukonnnshinnkai.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、安全に働く事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>



独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ

「産業保健関係助成金」をご利用下さい！



機構本部では、産業保健関係助成金として、

- ①ストレスチェック助成金
- ②職場環境改善計画助成金(Aコース&Bコース)
- ③小規模事業場産業医活動助成金
- ④心の健康づくり計画助成金

を新設致しました。

職場における労働者の健康管理の為に活用をお待ちしております。

詳細、申込は、

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤマヲシロウ)

※通話料金がかかります。

13 時～18 時

室内外の急激な温度変化は血管に大きな負担をかけ、血圧の上昇を招きます。温度変化を抑える工夫で、寒い冬も血管に優しい日々を過ごしましょう。

家庭で血圧を測りましょう。起床後と就寝前の1日2回、家庭血圧を測りましょう。また、血圧が高い？と感じた時も測定し、その原因(飲酒やストレスなど)を記録しておくもの役立ちます。

①首、手首、足首は寒さに敏感！

身体にある3つの「首」回りは冷えを感じやすい場所です。マフラーや手袋、タイツ、ブーツなどでしっかり防寒をしましょう。

家の中も油断は禁物です。トイレや廊下などへ暖かい部屋から移動する時は、一枚羽織って、足元を暖かくしてからにします。また、起床時は、一度伸びをして、ゆっくり布団から出しましょう。

寒い浴室や脱衣室から、熱めのお湯につかる習慣では、血圧は上がったり下がったりが激しくなります。浴室、脱衣室は服を脱ぐ前に暖め、湯温は 40℃を目安にします。



info@gunmas.johas.go.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966