



〒371-0022 群馬県前橋市千代田町 1-7-4 群馬メディカルセンター4 階
群馬県医師会内 群馬県メンタルヘルスケア研修会係
TEL:027-231-5311 FAX:027-231-7667

本研修会は、日本医師会認定産業医研修(基礎後期・生涯専門 2 単位)、THP 指導者レベルアップ研修(1 単位)が付与されます。

産業保健セミナー(3 月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(3 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
☆メンタルヘルス対策セミナー		
3 月 6 日(火)	『 ストレス対処のためのセルフケア ～リラックスできる呼吸法～【実習】 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
3 月 13 日(火)	『【運動指導講座③】インターバル速歩(実技) 』	群馬県生涯 学習センター

※来年度の産業保健セミナーの予定につきましては、計画が決まり次第、ホームページ、メールマガジンにてお知らせ致します。

2 月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ィ マ : 『有害業務の管理について～作業環境測定と特殊健康診断～』

開催日時 : 2 月 22 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 : 小川 純一 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当)

参 加 者 : 36 名

内 容 : 「粉じん作業」「有機溶剤取扱作業」「重量物取扱作業」等の有害業務については、労働安全衛生法により作業方法や作業環境管理を適切に行い、労働者の健康を保持することが求められています。

本研修では、作業環境管理として現状把握と環境改善のために行う作業環境測定と特殊健康診断についてお話いただきました。

参加者からは、

「事業所にて有機溶剤を用いているので参考になった」「特殊検診を有機、鉛の業者に行っているの参考になった」「産業医の職場理解に役立つ」「以前製造業の産業医をしていた時に詳細を理解しにくい分野だったので整理して理解するのに役立った」「特殊検診を行っているの、各種溶剤の話や検査の話の基本が聞けたので参考になった」「工場内で知識のある者がいないので勉強なった」等の意見を頂きました。



テ ー マ : 『ストレスチェック制度について

～面接指導の進め方と面接を希望しない者への対応～』

開催日時 : 2 月 28 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 : 原島 浩一 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 : 71 名

内 容 : 平成27年12月1日から労働者数50人以上の事業所に対して実施することが義務付けられた“ストレスチェック制度”。制度導入から2年が経過し、様々な問題点も見えてきたようです。

厚生労働省より発表された初年度の実施状況を見ると、実施率は80%となっておりますが、面接指導希望者が0.6%と1%に満たない状況になっておりました。

本研修では、初年度の状況を踏まえ希望者の少なかった面接指導についての進め方と面接を希望しなかった者への対応についてや、今後の“ストレスチェック制度”を有意義なものとしていくために、どうしていくべきかお話いただきました。

参加者からは、

「具体的に面接指導をどのように進めているかが大変分かり易かった」「ストレスチェックに対するかかわり方(集団分析を活用)が理解できた」「実践に即した内容が盛りだくさんで興味深かった。産業医だからできる事、コメディカルスタッフと事務所との業務のすみ分けなど、いろんな経験を聞く事で新たな考え方ができた」「ストレスチェック実施者側の話を聞けて良かった。ストレスチェック制度の全体像がつかめて制度の理解に役立った」「実際に私が勤務している所でも取り組んでいる内容が多かったが、その方法で正しかったと思えたので良かった」「ストレスチェックを行う中で、非実施者の慣れもある為、この機会に再度見直したいと思う」等の意見を頂きました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『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(アロマセラピー)～』

開催日時 : 2月9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 : 小笠原 映子 相談員

(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング・保健指導担当)

参 加 者 : 5名

内 容 : 自分にあったリラクゼーション法を身につけることで、ストレス状態にある心と身体の緊張を緩和でき、ストレスと上手につきあうことができます。

本研修では、アロマセラピーなど手軽に取り入れやすいリラクゼーション法についての基礎知識と実践方法を講義と実習形式でお話いただきました。

参加者からは、

「講義と実習のバランスがとても良かった。内容も実践的なので、ぜひ健康イベント開催時に取り入れてみたい」「健康支援時にすでにアロマを使用していたが、マッサージや効果についてはそこまで理解していなかった為とても参考になった」「アロマオイル以外のリラクゼーション法など実践を交えて教えて頂き、持ち帰って活かせるような内容だった。実際やってみると理解が深まり、座学よりとても良かった」「デスクワークが多く、ストレスチェックでも身体・精神的な疲労を訴える声もあった為、月に1度配信している衛生案内にて職員に発信したいと思う」「とても分かりやすくアットホームな講義が良かった」「コミュニケーションを取りながらのマッサージは、事業所での研修や個別支援で取り入れてみたいと思う」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 : 『治療と職業生活の両立支援について～企業としての取り組み方・すすめ方～』

開催日時 : 2月2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 : 松岡 治子 相談員(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス担当)

参 加 者 : 5名

内 容 : 2016年2月に策定された『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』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。

本研修では企業として「治療と就労の両立支援」について、どのように取り組んでいけば良いのか、お話いただきました。

参加者からは、

「両立支援は今年は各企業が前向きに検討する支援である」「治療と職業生活の両立支援の制度自体、この研修会に出て初めて認識致した。企業にとっても、労働者にとっても認知度、理解度も様々であると思うが、運用の難しさも知る事もできた。まずは、自己管理、病気にならないよう常日頃生活習慣の見直しも重要であると再認



識致した」「具体的でとても分かり易かった。職場で活かしたいと思う」「講師の実例やDVDにおいての紹介も交えてより理解が深まった。また、意見交換もあり分かり易い内容として自分の中に入ってきた」等の意見を得ました。

テ ー マ : 『【運動指導講座(2)】中高齢者に向けた筋力トレーニング(実技)』

開催日時 : 2月16日(金)14:00~16:00

会 場 : 群馬県生涯学習センター 4階第3研修室

講 師 : 榎本 秀樹 相談員(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学担当)

参 加 者 : 3名

内 容 : 少子高齢化に伴い、今後労働力はますます高齢化していくことが考えられます。高齢化に伴う体力・運動機能の低下により転倒災害等も増えており、社員の健康保持増進が求められています。

そこで簡単にできる運動指導講座を3回のシリーズで開催いたします。

2回目となる今回は”中高齢者に向けた筋力トレーニング”と題して、アイソメトリック方法や労働災害防止や日常生活でのけがの予防に効果的な立位での体幹トレーニングとストレッチを実際に体験していただきました。

3回目(H30.3)も実技を中心に実施する予定です。

参加者からは、

「特定保健指導で活用できる。運動指導は勉強する機会が少ないので、最新の情報も聞けて良かった」「実際体験でき、教える事に自信が持てそう」等の意見を得ました。



関係機関の動き



1. 労働安全衛生法に基づく定期健康診断等の診断項目の取扱いが一部変更について(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkkyoku/0000194701.pdf>
2. 第9次粉じん障害防止総合対策の推進について(厚労省)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/dei9jifunnjinnshougaiouboushisougoutaisakunosuishinnnitsuite.pdf>
3. 有害物ばく露作業報告(平成30年対象・平成31年報告)について(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/180223-1m.pdf>
〈平成30年報告版〉「有害物ばく露作業報告」の手引きについて(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/070409-1.html>
有害物ばく露作業報告書について(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei36/21.html>

4. 特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について(群馬労働局)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/tokuteikennkoushinnsanojisshinikakarujiigyoushatohokennshanorenkeikyouryokunitsuite.pdf>
5. 健康フェスタ 2018～腎臓を大切に！！～の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/29kennkoufesta.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！

平成 27 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、平成28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。

開設時間:9 時～12 時 13 時～18 時



ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱り、移動に支障をきたす状態です。

ロコモになると活動量が減る為、食欲や筋肉、外出頻度が落ちるなど心身に影響を及ぼします。ロコモは若いうちから予防する事が大切です。

①体を動かす習慣作りをしよう

身体をよく動かす人はロコモになりにくいと言われています。車を使わずに歩く、こまめに家事をするなど、日頃から積極的に体を動かすようにしましょう。



②筋トレにチャレンジしよう

筋力トレーニングは、何歳から始めても効果があります。始めるのに「遅い」はありません。ただし、ひざや腰に痛みがある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。



③食事也很重要です

運動だけでなく、筋肉や骨を強くする為の栄養も大切です。乳製品、魚、肉などをしっかり食べましょう。

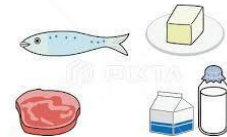


photo.jp - 10185693

＜＜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