

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 133 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 30 年 8 月 2 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. 産業保健セミナー(8～10 月)のご案内
2. 7 月のセミナー結果
3. 関係機関の動き
4. 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！
5. 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！

産業保健セミナー(8～10 月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(8～10 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
☆産業医研修		

8月29日(水)	『治療と職業生活の両立支援～治療をしながら仕事を続け易くするために企業として取り組むべきこと～』	群馬県生涯学習センター
8月30日(木)	『作業環境測定の実際～サンプリングから分析・評価まで～(実地研修)』	(株)群馬分析センター
9月13日(木)	『過重労働による健康障害を防ぐために～面接指導と産業医のかかわり方～』	前橋テルサ
9月19日(水)	『アンガーマネジメントとアサーション～より良い人間関係を築くための怒りの感情の扱い方と適切な自己主張～』	群馬県生涯学習センター
9月20日(木)	『職場巡視について(実地研修)』	(株)ミツバ 富岡工場
9月27日(木)	『耳鼻科領域における産業保健～騒音性難聴・睡眠時無呼吸症候群～』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
9月12日(水)	『職域における発達障害～大人の発達障害をどう考えたらよいか～』	群馬メディカルセンター
9月19日(水)	『アンガーマネジメントとアサーション～より良い人間関係を築くための怒りの感情の扱い方と適切な自己主張～』	群馬県生涯学習センター
10月5日(金)	『心理カウンセリング(中級前編)』	群馬メディカルセンター
10月19日(金)	『心理カウンセリング(中級後編)』	群馬メディカルセンター
☆健康保持増進対策セミナー		
8月28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
8月29日(水)	『治療と職業生活の両立支援～治療をしながら仕事を続け易くするために企業として取り組むべきこと～』	群馬県生涯学習センター
9月13日(木)	『過重労働による健康障害を防ぐために～面接指導と産業医のかかわり方～』	前橋テルサ
9月26日(水)	『【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)』	群馬県生涯学習センター
9月27日(木)	『耳鼻科領域における産業保健～騒音性難聴・睡眠時無呼吸症候群～』	前橋テルサ
☆作業環境管理セミナー		
10月2日(火)	『職場巡視と巡視結果の検討(実地研修)』	システムセイコー(株)

7月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『VDT 作業の労働衛生管理～健康・快適な作業を行うために～』

開催日時：7月19日(木)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 8階けやき

講師：内田 満夫 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：28名

内容：昨今、パソコンやスマートフォンをはじめとするIT機器の普及はめざましく、あらゆる業種においてVDT作業は不可欠な状態にあります。

つい仕事に没頭してしまい休憩をとらず眼精疲労や肩こり等の症状を訴える人も少なくありません。

本研修では、厚生労働省より示されている「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づき、VDT作業を快適に行うことが出来る環境を再構築するための、労働衛生管理についてお話いただきました。

参加者からは、

「説明がゆっくりで丁寧な為理解し易かった」「産業医学講習会の復習になった」「スマホ、携帯端末利用におけるVDTの話が為になった」等の意見を得ました。



テーマ：『職域における発達障害～大人の発達障害をどう考えたらよいか～』

開催日時：7月26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：竹内 一夫 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：84名

内容：近年、大人になってから発覚する「大人の発達障害」が注目されています。

職場において上司や部下が発達障害を抱えている場合、話がかみ合わない、仕事の効率が悪い、単純ミスが多い等で仕事に支障を生じてはいないでしょうか？

発達障害は障害といっても、特性をよく理解し、配慮することで、すぐれたパフォーマンスを発揮することもあります。

本研修では、発達障害の特徴や治療、対処法(付き合い方)についてお話いただきました。

参加者からは、

「疾患の理解ができた」「最近多いといわれている疾患につき役立つ話であった」「事例などの提示で分かり易かった。自職場の対応の手掛かりとなる感じがした」「相談としてよくある内容。現実味のあるお話で参考になった」「訪問先に時々職場になじめない方や物忘れがひどく困っている方がいるので為になった」「なかなか長期戦という事が改めて分かった。学んだ事を活かしたい」「発達障害の方に特別措置をする際にメロンの話が出たが、周りが感じる不公平さが実際産業保健職として働いている身



としては分かり易かった」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 : 『【ラインケア研修】上司力アップ！話し上手／きき上手』

開催日時 : 7月4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 : 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 : 9名

内 容 : コミュニケーションとは話した相手が行動することです。相手にどのように話すか？どのような聴き方が良いのか？

本研修では、体験などのワークを通じて身に付けていただきました。

参加者からは、

「コミュニケーションの大事さを知れた」「自分自身の行動、言動を見直す事ができた。少しずつ活用できそう」「話し合いの中で他の方の考え方が参考になった。今回受講した事で少し変われそう」等の意見を得ました。



テ ー マ : 『衛生管理者等が行う社内のメンタルヘルス相談

～相談対応者に求められるスキルと心構え～(レベルアップ編)』

開催日時 : 7月5日(水)13:30～16:30

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 : 15名

内 容 : 5月17日に開催した基礎研修のレベルアップ研修です。

今回は、演習を中心に実際の相談対応について学んでいただきました。

参加者からは、

「相談者の立場に立って何に気を付けて話せば良いかが少し分かったような気がした」「社内での相談で職場になじめない等があるので、そういった時にどういった受け答えをすれば良いか勉強でき良かった」「相談者の応え方も実際にやってみて勉強になった」「スキル・心構えが大切だと感じた」「新しい情報と事例を聞いたので参考になった」「他の方の事業所の相談事など、いろいろお話ができとても自分の為になった。学んだ事を今後の業務に役立てるようにしていきたい」「職場の上司の考え方をメンタル理解に向けたと思う」等の意見を得ました。



テ ー マ : 『ハラスメントについて考える

～ハラスメントへの対応と企業のメンタルヘルス対策～』

開催日時 : 7月10日(水)14:00～16:00

会 場 : 群馬県生涯学習センター 3階視聴覚室

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 : 22名

内 容：職場におけるハラスメント対策とメンタルヘルス対策は、企業にとって重要な取り組みとなっています。事案が発生した時のダメージは当事者だけでなく、関わった人々にも影響を及ぼします。企業にとっては、使用者責任を問われる等企業イメージの低下や労働力の低下を招くなどのリスクもあります。

また、ハラスメントの被害にあった労働者が、そのことが原因で精神的・身体的な不調者となることも考えられることから、現在、セクハラ(セクシャルハラスメント)、マタハラ(マタニティーハラスメント)については「相談窓口」を設置する他に防止の措置を講ずることが事業者の義務とされています。

本研修では、企業のメンタルヘルス対策の一環としてハラスメントについてどのように捉え、どのように対策や防止(予防)措置を講じ対応していけばいいかについてお話いただきました。

参加者からは、

「職場で対応する際に難しい問題であり今後のヒントになった」「会社だけでなく、日常生活でも活用できる対応方法の仕方・注意すべき所がよく分かった」「健診結果の事後措置で訪問した時、パワハラを上司から受けているとの相談をされる事もある。ハラスメントについていろいろ知る事ができ勉強になった」「自責感や罪悪感や自己防衛本能という話は納得できた。今後の相談対応に活かしていきたい」「具体的な事例を聞く事ができた」「社内でハラスメントに対する認識を深めたい」「LGBTについてよく分かった」「こんな小さな事もハラスメントとなりえると知り驚いた。小さな我慢に気づいた」「ハラスメントに関する事がいろいろ学べた。支援者としての対応を間違えないようにするにはいけないと思った」「イメージできる内容だったので理解し易かった。新たな事を学ぶ事ができた」「パワハラの背景に上司のストレスマネジメントの問題があるという話は勉強になった」等の意見を得ました。



関係機関の動き

1. 平成 30 年度特定保健指導等実践者スキルアップ研修会(栄養・食習慣編、禁煙支援編、身体活動・運動編、アルコール指導編)の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30tokuteihokennshidoutoujissennshasukirupseminar.pdf>
2. 障害者雇用安定助成金(障害や傷病治療と仕事の両立支援コース)のご案内について(厚労省)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/shugaishakoyouannteiijyoseikinn.pdf>
3. 平成 30 年度「全国労働衛生週間」を 10 月に実施します(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170527_00001.html

4. 第12回じん肺診断技術研修会開催のご案内について(労働者健康安全機構)

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/1288/Default.aspx>

5. 9月は全国労働衛生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「労働衛生週間趣旨説明会」を開催します。

日付	地区名	時間	会場
9月4日(火)	前橋	午後1時30分	ベイシア文化ホール
9月7日(金)	吾妻	午後2時	中之条町ツインプラザ
9月10日(月)	伊勢崎	午後1時30分	伊勢崎商工会議所
9月12日(水)	藤岡	午後1時30分	藤岡商工会議所
9月13日(木)	高崎	午後1時30分	高崎市産業創造館
	太田	午後1時30分	ティアラグリーンパレス
9月14日(金)	館林	午後1時30分	ジョイハウス
9月19日(水)	大泉	午後1時30分	大泉町文化むら
	沼田	午後2時	利根沼田文化会館
9月20日(木)	渋川	午後1時30分	ホワイトパーク
	桐生	午後2時	桐生市職業訓練センター



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！

一昨年度から、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すると共に、「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を行っています。(無料)

※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

を新設致しました。

詳細、申込は、

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤミヲシロウ)

※通話料金がかかります。

開設時間:9 時～12 時 13 時～18 時



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

食中毒予防の3原則は、原因菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」です。

清潔、鮮度、温度を意識して守る事ができます。コツをしっかりと覚えて実践しましょう。

☆予防3原則を実践するコツ☆

①買い物する時

- ・食材は新鮮なものを選ぶ。
- ・生ものや冷凍食品は最後に買い物かごへ入れる。
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る。



②保存する時

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープする。
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。
- ・冷蔵庫の開閉は少なく、素早くする。

③調理する時

- ・肉、魚、野菜でまな板を区別する。
- ・手指を念入りに洗い、食材も水洗いする。
- ・加熱は中心部温度が 85～90℃の状態 で 90 秒以上する。



④残った時

- ・長時間室温に放置しない。
- ・清潔な容器で冷蔵(冷凍)保存し、早めに食べ切る。
- ・温め直すときも十分に加熱。
- ・一度解凍したものは再冷凍しない。
- ・時間が経ちすぎたものやちょっとでもあやしいと思ったら思い切って捨てる。



おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

=====

<<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