

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 135 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 30 年 9 月 4 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(9～2月)のご案内
2. 8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(9～2月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(9～2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		

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
10月18日(木)	『 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 』	群馬県生涯 学習センター
11月 8日(木)	『 糖尿病について～糖尿病の原因と治療法 および治療しながら仕事を続けるための留意点～ 』	前橋テルサ
11月15日(木)	『 産業保健分野における歯科保健 』	群馬県生涯 学習センター
☆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17日(水)	『 依存症ってなに？ ～依存症の種類と分類対処法について～ 』	群馬メディカル センター
10月18日(木)	『 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 』	群馬県生涯 学習センター
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
10月26日(金)	『 【セルフケア研修】自律訓練法 』	群馬メディカル センター
11月 9日(金)	『 ゲートキーパー養成講座 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
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

11月8日(木)	『糖尿病について～糖尿病の原因と治療法 および治療しながら仕事を続けるための留意点～』	前橋テルサ
11月15日(木)	『産業保健分野における歯科保健』	群馬県生涯 学習センター
2月21日(木)	『口腔ケアについて』	群馬メディカル センター
☆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)

8月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『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～』

開催日時：8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：板垣 裕司 促進員

(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援)

参加者：28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、ガイドラインの概要について説明すると共に、企業として治療と職業生活を両立し易い環境整備をするために、どのように取り組んでいけば良いのか、お話しいただきました。

参加者からは、

「会社にはがん患者の社員がいるので、メンタルヘルス不調者と同様に職場復帰支援を行えば良い事が分かった」「再確認できた点も含めて大変勉強になった」「具体的なお話も分かり易く良かった」「現実には話が多く良かった」等の意見を頂きました。



テーマ：『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)』

開催日時：8月30日(木)14:00～16:00

会場：(株)群馬分析センター

講 師：(株)群馬分析センター 担当者

参 加 者：17 名

内 容：作業環境管理を進めるうえで職場の状況把握をするため作業環境測定を実施することは重要です。

塗装作業等の有害業務のある事業所では作業環境測定士が現場でサンプリングをしている姿を見たことがあるかと思います。

本研修では作業環境測定実施機関である群馬分析センター様のご協力により、サンプリングから分析・評価までを実際にサンプリング機器を使用しての模擬サンプリングや、どんな装置でどのように分析され、評価しているのか施設見学をしながら研修を行いました。

参加者からは、

「実際の機器に触れて実習を行えた」作業環境測定の分析機器を見たり、触れたりする機会は少ない為良かった」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：『ゲートキーパー養成講座』

開催日時：8月8日(水)14:00～16:30

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：14 名

内 容：昨年7月25日の閣議決定により自殺予防の中に「働く人の自殺対策」が追加されました。

職場内でゲートキーパーを育成することがメンタルヘルス対策に加え自殺予防活動となります。

参加者からは、

「大変参考になる事が多かった。明日からさっそく実践できると思う。人に寄り添い生活していきたい」「自社に於いての研修内容プログラムのヒントになった」「身近にストレスを感じている人がいるので接し方が参考になった」「声掛け、態度が一番大切。感じて学べた」「一緒に働く仲間がいつまでも元気で生き生きと働けるようにお手伝いできるには、いつもと違う変化に気づき、声を掛ける事が大切であると学んだ」「知識不足だったので勉強になった」「まずは自分ができるところから始めていきたいと思った」「日頃の自分の何気ない行動で相手を傷つけたり、話辛い雰囲気にしていないか気付く事ができて良かった」等の意見を頂きました。



◎健康保持増進対策セミナー

テ ー マ：『【運動指導講座①】運動の知識』

開催日時：8月28日(火)14:00～16:00

会 場：群馬県生涯学習センター 4階第2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：2 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。

初回となる今回は”運動の知識”と題して、運動の種類・効果的な運動、運動の必要性等の講話を中心に、簡単な筋力・体幹力等の実技も行いました。

参加者からは、

「長時間のデスクワークが多い業種の為、オフィス内でできるストレッチや運動を知る事ができ良かった」「座学はやや難しく感じたが、運動やストレッチはとても分かり易く参考になった」「日頃疑問に思っている事をいろいろ教えて頂き参考になった」等の意見を頂きました。

◎作業環境管理セミナー

テ ー マ： 『職場巡視と巡視結果の検討(実地研修)』

開催日時： 8月7日(水)14:00～16:00

会 場： システムセイコー(株)

講 師： 大澤 武克 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： 8名

内 容： 労働衛生管理を行っていく上で職場の作業環境の状態や作業方法等を把握することは重要です。そのために職場巡視を行うことが必要となります。

本研修では、企業様のご協力により、実際に職場巡視を行い、巡視後、その結果について担当者を交え改善事項や対策等について検討しました。

参加者からは、

「巡視だけでなく他の方の意見を聞けて参考になった。他社の社内を見る事により、自社に当てはまる所があった」「見学を通して、職場巡視の一端を学ぶ事ができた」「安全や危険と分かっている、時間が経つと忘れてしまう場合がある。今回の研修で改めて見直す事ができた」「いつも指摘(巡視)を受ける立場であるが、反対の立場で見る事ができた」「巡視をさせて頂き、知識不足と巡視時の現場とのコミュニケーションの必要性を感じた。三現主義を心掛け、今回気付いた点や反省を活かし事業所の活動を強化していきたい」「安全衛生に特化した内容で、普段聞き辛い事や質問し辛い事を確認できた」「このような研修は、他社様の安全衛生担当者とも知り合える機会でもありありがたい。現場、現物は一番勉強になる」「自社の安全衛生活動の良い点や見習うべき点に気が付けた。システムセイコーさんは福利厚生面で従業員を大切にされていると思った。弊社も真似できるようになりたい」等の意見を頂きました。



関係機関の動き

1. 平成 30 年度『『見える』安全活動コンクール』の実施等について(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00976.html
2. 「【元気に”動こう・歩こう”プロジェクト】キックオフフォーラム～健康寿命の延伸を目指して～」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30kikkuofforam.pdf>
3. 「平成 30 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)
【基礎課程】
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30kannenniryokodinetaryouseiseminarkiso.pdf>
【実務課程】
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30kannenniryokodinetaryouseiseminarjitumu.pdf>
4. 9 月は「職場の健康診断実施強化月間」です(群馬労働局)
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/kenkoushingan_kyouka.pdf
5. 平成 30 年度「心とからだの健康推進運動」を実施します
(公益社団法人全国労働衛生団体連合会)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30kokorotokaradanokennkousuishinnundou.pdf>
6. 「若年性認知症支援コーディネーター事業研修会」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30jyakunennseininnchishoushiennseminar.pdf>
7. 《ラベルでアクション》～事業場における化学物質管理の促進のために～(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000341690.pdf>
8. 群馬労働局における「働き方改革」推進の取り組みについて(群馬労働局)
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/banner/281005.html>
9. 各労働基準協会では、下記日程で「地区産業安全衛生大会」が開催されます

日付	地区名	時間	会場
10 月 3 日(水)	吾妻	午後 2 時	中之条町ツインプラザ
10 月 4 日(木)	館林	午後 4 時	ジョイハウス
10 月 5 日(金)	高崎	午後 3 時	ホワイトイン高崎
10 月 11 日(木)	桐生	午後 4 時	桐生プリオパレス
10 月 11 日(木)	渋川	午後 5 時	ホワイトパーク
10 月 15 日(月)	大泉	午後 1 時 30 分	大泉町商工会館
10 月 24 日(水)	前橋	午後 3 時 30 分	前橋商工会議所
10 月 24 日(水)	利根・沼田	午後 3 時 30 分	ホテルベラヴィータ
10 月 25 日(木)	太田	午後 3 時 30 分	ティアラグリーンパレス

10月30日(火)	伊勢崎	午後4時	プラザエリア
-----------	-----	------	--------



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
- 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



日本人の2人に1人はがんにかかるといわれていますが、リスクを下げる生活習慣も分かっています。一つでも多く実践してがんを予防しましょう。

あなたはがん検診を受けていますか。がんは発見が早ければ早いほど治療しやすく、完治する例も多くなります。定期的ながん検診を受け、早期発見・治療のチャンスを活かしましょう。

☆生活習慣からがんを予防するコツ☆

①まずは、食習慣

バランスの取れた食事を心掛け、熱過ぎるものや焦げた物は避け
ましょう。お酒も適量を守りましょう。



②続いて、運動習慣

積極的に歩くなど日常生活の中で体を動かす事を意識しましょう。
肥満はもちろん、痩せ過ぎにも注意が必要です。



③やっぱり、禁煙

たばこは多くのがんのリスクを高めます。また、受動喫煙による周
囲への悪影響も深刻です。禁煙は健康のベースです。



=====

<<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