

座長 福平 さやか 氏(信越半導体(株) 保健師)
廣田 幸子 氏 (群馬パース大学 看護学科 准教授)

趣意説明 福平 さやか 氏(信越半導体(株) 保健師)
廣田 幸子 氏 (群馬パース大学 看護学科 准教授)

- ①行政情報 「行政の動向と最新情報」
大村 悦男 氏 (群馬労働局 労働基準部 健康安全課 課長)
- ②講 演 「働きやすい職場を目指して職場環境改善
～職場環境改善ツールの活用と進め方～」
早川 洋子 氏 (Rita 早川労働衛生コンサルタント事務所 所長)

Ⅱ部 改善取り組み事例・ディスカッション

- 座長 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)
帆苅 なおみ 氏(サンデン・ビジネスエキスパート(株) 保健師)
- ①「産業医の立場から大規模事業場の職場環境改善への取り組み」
瀧上 知恵子 氏(株)ミツバ 専属産業医)
- ②「職場が生き活きするための方法・取り組み事例」
中谷 博之 氏 (生き活き職場づくり研究所 代表)
- ③「企業の看護職の立場から」
佐復 美智子 氏(太陽誘電(株)榛名工場 看護師)
- 総括 椎原 康史 氏(群馬大学名誉教授・赤城病院 顧問・精神科医)

※ 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、生涯専門 3 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/H30mentalhelthkouryuukai.pdf>

今回で第15 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(10～2 月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(10～2 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☆

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
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 24 日(水)	『 保護具について ～正しい保護具の選定と装着方法～ 』	前橋テルサ
10 月 25 日(木)	『 職場巡視について(実地研修) 』	藤岡北部カン トリーエレベーター
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 12 日(月)	(厚生労働省委託事業) 『 平成 30 年度石綿関連疾患診断技術研修 』	ホテルトロ ポリタン高崎
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		
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 20 日(火) (開催日が変更 になりました)	『 ゲートキーパー養成講座 』	群馬県生涯 学習センター (開催場所 が変更にな りました)
☆健康保持増進対策セミナー		
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
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24日(水)	『保護具について ～正しい保護具の選定と装着方法～』	前橋テルサ

9月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『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～』

開催日時：9月13日(木)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階つつじ

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：35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いう医学的知見が得られていることから、過重労働による健康障害を防止するため、企業には、長時間労働者に対する医師による面接指導を行うことが労働安全衛生法で義務づけられています。電通事件以来、社会的問題となっている過労死等を防ぐためには、医師による面接指導を適切に行い労働者の健康状況を把握するとともに、医師の意見に基づいた必要な措置を講じることが欠かせません。



本研修では、長時間労働者に対する面接指導の進め方および産業医としてどうかかわっていくかについてお話しいただきました。

参加者からは、

「産業医が見る視点を良く学べた為、労働安全衛生委員会に出席した時、ぜひメンバーと共有したいと思う」「具体的事例や方法論を豊富にご紹介頂いた」等の意見を得ました。

テーマ：『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～』

開催日時：9月19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：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 : 50 名

内 容 : 「アンガーマネジメント」とは? “怒り”の感情をコントロールする方法です。自分自身が何に不安や怒りを感じるのかを知り、それらの感情とどう向き合い付き合っていくのかということです。

「アサーション」とは? “適切に自己主張をするためのコミュニケーションスキル”で、自分も相手も大切にして相手を傷付けずに、しかし自分の主張をしっかりと相手に伝える表現技法です。

アサーションを習得することによって、相手に不快な思いをさせずに、自身の主張を行うことができます。

自分の怒りをマネジメントするために怒りの根源ともいえる自分の思考、相手の行動、その裏に隠された感情を理解することにはばかりが注目されてはいますが、実は「自分の本心に気付く」ということが重要で、それらの怒りや不安の感情が起こる原因を知り「自分の感情を理解したうえで受け入れ」「伝える」ことで、自分の怒りもマネジメントできます。アンガーマネジメントにはアサーション的思考をもって行動することが大切です。

本研修では、より良い人間関係を作るために、自分自身の感情のコントロールの方法を知るとともに、アサーション的思考をもってどう行動するのかをお話いただきました。

参加者からは、

「捕捉しながらご説明頂いたので分かり易かった」「話の聞き方、話の伝え方が大変参考になった。具体的な話が多く、すぐに実践できそうな事を学べた」「怒りについて改めて話を伺う事で、上手くコントロールしより良い職場環境につなげていきたいと思った」「社内でのメンタルヘルストレーニングの参考になる」「自分の怒り、他社の怒りの具体的な対処方法が為になった」「職務以外の所でも大変役に立つお話が聞けて良かった」「人格攻撃、嵐に巻き込まれる、自分に当てはまるので納得する事もあり勉強になった」「マネジメント層だけでなく、若手を含む様々な層に本研修内容を知ってもらいたいと思った」「声もはっきり出ていてメリハリがあったと思う」「論理的、体系的な物事の進め方が重要だと再確認できた」「ストレスチェックが始まり、メンタル面の問題を抱えている人への対応をする必要がある為自分や他人のアンガーマネジメントを試みる上で役立つ講義であった」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 : 9 月 20 日 (木) 14:00~16:00

会 場 : (株)ミツバ 富岡工場

講 師 : 瀧上 知恵子 氏(株)ミツバ 専属産業医)

参 加 者 : 16 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、

「現場の方々とお話しでき良かった」「とても整理された工場を細かい所まで見せて



頂き参考になった」「工場の危険対策や安全対策への取り組みを他職種の工場で見学でき良かった」「職場巡視は毎回実際の作業場の労働環境を直視できるので大変有意義」等の意見を頂きました。

テ ー マ : 『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～』

開催日時 : 9月27日(木)14:00～16:00

会 場 : 前橋テルサ 9階つつじ

講 師 : 川島 理 氏(株ミツバ 専属産業医)

参 加 者 : 16名

内 容 : 耳鼻科領域で産業保健、労働災害にかかわる大きなテーマとして騒音性難聴が昔から言われています。また、近年では高速バスの事故等睡眠時無呼吸症候群(SAS)との因果関係が取りざたされています。

騒音性難聴は未だに有効な治療法が確立されておらず、発症した後の聴力回復は困難である一方、負荷騒音レベルと騒音性難聴発症との関連性があることはおおよそ分かっており、適切に対応すれば、発症の防止、発症後の進行を防止することも可能です。また、睡眠時無呼吸症候群については、眠りを妨げるだけでなく、生活習慣病の原因にもなります。

本研修では、騒音性難聴の発症メカニズムと防止対策(正しい保護具の選定や着用方法等)、睡眠時無呼吸症候群とはどのような病気なのか、その原因と症状、危険性および治療法(CPAP等)についてお話しいたしました。

参加者からは、

「騒音職場への対応について分かった」「実際の診療でのエピソードや動画などを交え分かり易い講義だった。SASの受診につなげるツールとして役立てられればと思う。また、CPAP治療を現在行っている方にも、知識を深めてアドバイスや相談にのる事ができればと思う」「CPAP等の実物が見られて良かった。スクーリング、SAS治療についてよく分かった」「耳鼻科領域についても勉強不足だったので、詳細な説明がとても参考になり興味深かった」「難聴、SASについて改めて勉強できた」「スライドが簡潔で分かり易かった」「内科外来でSAS(CPAP)の患者を診ているので参考になった」「騒音が問題となる職場の産業医をしているので参考になった」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②】中高齢者に向けた筋力トレーニング』

開催日時 : 9月26日(水)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 : 1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。



関係機関の動き



1. 10月 は「年次有給休暇取得促進期間」です(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/jikan/dl/yukyu_poster20-00.pdf
2. 風しんについて(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/
風しんの届出基準について(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/dl/poster10.pdf
職場における風疹のガイドライン(厚労省)
<https://www.niid.go.jp/niid/images/idsc/disease/rubella/kannrenn/syokuba-taisaku.pdf>
風しん予防対策の推進について(群馬県)
<http://www.pref.gunma.jp/02/p07100027.html>
風しん予防対策について【職場編】(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/fuushinnitsuiteshokubahenn.pdf>
風しん抗体検査事業について(群馬県)
<http://www.pref.gunma.jp/02/d2900293.html>
3. 平成 30 年度群馬県最低賃金が改正されます(群馬労働局)
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/000296888.pdf>
4. 「平成 30 年度糖尿病予防対策研修会(基礎編)」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30tounyoubyouyoboutaisakuseminar.pdf>
5. 「第 11 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/1809_walking.pdf
6. 10 月 17 日～19 日に「第77 回 全国産業安全衛生大会」が神奈川県横浜市で開催されます
<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！

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



食欲の秋は食べ過ぎてしまう危険もいっぱいです。肥満は糖尿病の大きなリスクです。ポイントは食習慣です。いつもの食事をほんの少し変えて、糖尿病のリスクを減らしましょう。

☆糖尿病を予防する食べ方3つのコツ☆

コツ①順番

ベジファースト(野菜類から食べ始める)を習慣にしましょう。

血糖値の上昇が緩やかになる他、満腹中枢の働きで、肉類やご飯類を無理せず減らせます。



コツ②スピード

一口 30 回、ゆっくりよく噛んで食べましょう。早食い、食べ過ぎを防ぎます。

コツ③回数

欠食夜間食習慣も糖尿病のリスクを高めます。1 日 3 食、間食なし！習慣を身に付けましょう。



=====

<<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