



群馬労働局労働基準部健康安全課大村悦男課長より「行政の動向と最新情報」について情報提供がなされました。

その後、Rita 早川労働衛生コンサルタント事務所所長で、当センター相談員・メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員、地域産業保健センターの登録保健師を務める早川洋子所長より「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～」について講演頂きました。



第二部ではサンデンビジネスエキスパート(株)帆苅なおみ保健師、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、(株)ミツバ瀧上知恵子専属産業医より「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」について、太陽誘電(株)榛名工場佐復美智子看護師より「企業の看護職の立場から」について、活き活き職場づくり研究所中谷博之代

表より「職場が活き活きするための方法・取り組み事例」についてお話いただきました。

その後第一部及び第二部でシンポジストを務めた方々、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。会場から疑問点等について質問が出されていました。

ディスカッション後、椎原康史先生より総評がなされこの日の全日程を終了しました。

参加者の方からは、

「ストレスチェック後の問題点解決の具体例は参考になった。問題の改善方法もうまくいくのではないかと思った」「ストレスチェック後の活用がなかなか進んでいないので参考にしたいと思う」「ストレスチェック後のアクションについての事例がヒントとなった」「他の事業所の取り組みについて知る機会が今まであまりなかったので、具体的な対策や実践例を知る事ができ自社の活動の参考になった」「職場環境改善は必要と考えているので、いろいろと知識を追加、勉強できた」「産業医、看護師、コンサルタント等いろいろな立場の方からの話が聞けて良かった」「ストレスチェックは行っているが、受験率が低い。ストレスチェックを行っているだけではだめだと気付いた」「全てにおいてコミュニケーションが大切という所を再認識できた」「ディスカッションは現場の声が聞けて良い」とのご意見が寄せられました。

来年度は衛生管理者が担当幹事として、企画・運営することとなっています。



産業保健セミナー(12～2月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(12～2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。

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
12 月 13 日(木)	『 化学物質の労働衛生管理 』	群馬県生涯学習センター
1 月 23 日(水)	『 受動喫煙対策について 』	群馬県市町村会館
1 月 24 日(木)	『 花粉症について～症状と対策～ 』	群馬県生涯学習センター
☆健康保持増進対策セミナー		
12 月 7 日(金) ※講師の都合により中止になりました。	『 がんになっても就労を続けられる職場を目指す！ ～両立支援のガイドラインや調査研究を基に必要な支援を考える～ 』	群馬メディカルセンター
1 月 24 日(木)	『 花粉症について～症状と対策～ 』	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		
1 月 23 日(水)	『 受動喫煙対策について 』	群馬県市町村会館

参加者：20名

内容：「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が疑われる人が20歳以上で約20%いると報告されています。そのうち治療を受けていない、あるいは以前治療を受けていたが現在中断している人が約1/3いるとされています。特に就労年齢層の糖尿病治療を継続するためには、患者(労働者)、医療機関のみならず、事業所の糖尿病に対する理解と協力も必要となります。



本研修では、糖尿病の治療法および治療しながら仕事を続けるための留意点等についていただきました。

参加者からは、

「具体的な”困る事”がよく分かりました」「DMの治療の説明が良かった」「最新の糖尿病の治療の話が良かった」「実際に糖尿病の従業員がいて復職する所だったので、主治医への意見書の様式などがとても参考になった」等の意見を得ました。

テーマ：『産業保健分野における歯科保健』

開催日時：11月15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：山口 達雄 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：15名

内容：近年、職域の健康管理の問題は、広範かつ多様化しています。平成23年に歯科口腔保健法が成立し、各ライフステージにおける歯科口腔保健の推進について規定されていることから、労働衛生の場での歯科口腔保健活動の重要性も増していくと考えられます。また、虫歯や歯周病は口腔内の健康のみならず、糖尿病や生活習慣病の原因となるともいわれていることから、事業場での歯科健診は重要です。



本研修では、「成人歯科健診」と「産業歯科健診」の違いと、産業歯科医による歯科健診を行わなければならない職場を職業性口腔疾患と共に説明頂きました。また歯周病が全身に与える影響についても解説頂きました。

参加者からは、

「口腔がんの事がよく分かった。写真を使用しての具体例(がん、PHの影響があった写真)を見せて頂き、自分も注意しなければならないと思った。歯磨きの大切さを改めて理解できた」「歯科的な観点からのお話を伺う事は通常無いので興味深かった」「産業衛生のみでなく一般的口内疾患について勉強になった」「医科とは違った視点から疾病を考える事ができ有益だった」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：『ゲートキーパー養成講座』

開催日時：11月20日(金)14:00～16:30

会場：群馬県生涯学習センター 4階第4研修室

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：5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、

「聞く姿勢の大切さを学べた」「とても分かり易くプライベートでも役立つ内容だった。講習だけでなく体験などもあり、分かり易い内容で良かったと思う」等の意見を得ました。

◎健康保持増進対策セミナー

テ ー マ : 『【運動指導講座③】インターバル速歩』

開催日時 : 11月9日(金)14:00~16:00

会 場 : 群馬県総合スポーツセンター ふれあいグラウンド

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 : 4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。

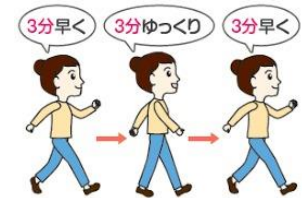
そこで簡単にできる運動指導講座を3回のシリーズで開催いたします。

最後となる今回は古武道の身のこなしから労働災害防止に役立つ合理的な身の使い方やインターバル速歩を実際に体験していただきました。

※インターバル速歩とは、速歩と歩行を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。1日速歩トータル15分という手軽さで、体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。

参加者からは、

「安全衛生委員会で話したいと思う」「体を動かす事の心地よさを体感できた。一方で続ける事への大変さもよりイメージできた。相談者に運動を勧める時に活かしたい」「いろいろ話せながら過ごせたのでかえって少人数の参加で良かったかもしれない」「また参加したいと思う」等の意見を得ました。



◎法令解説セミナー

テ ー マ : 『労働安全衛生法で定める届出について

～書類の作成方法、提出時期、留意事項等～』

開催日時 : 11月22日(木)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 : 寺村 裕司 相談員(群馬産業保健総合支援センター 関係法令担当)

参 加 者 : 8名

内 容 : 労働安全衛生法では健康診断の結果報告をはじめ産業医や衛生管理者の選任報告、事故・災害が発生した時の労働者死傷病報告、また、設備を設置しようとする時など、その計画を届出することが定められています。



この届出、毎年のように行っているのですが、分かっているようで意外と分かっていなかったり、勘違いしている人も少なくありません。

そこで本研修では、再確認の意味も含め、労働安全衛生法で定められている届出について基本的なことから分かりやすく説明頂きました。

参加者からは、

「質問に回答頂けた」「労働者数(常時:規模・健診)、“遅滞なく”の日数などとても参考になった」「各種資料を持って帰れるのが大変ありがたかった」「ストレスチェックの書類の書き方について具体的でとても分かり易かった。すぐ書けそう。有機溶剤の報告義務の説明がすごく分かり易かった」「分からない事が少し分かった」等の意見を頂きました。



関係機関の動き



1. 「平成 30 年度第 2 回糖尿病予防研修会(栄養指導編)」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30tounyoubyouyoboutaisakuseminareiyoushidouhenn.pdf>
2. 「平成 30 年度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 PART II ～新たな患者支援～』」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30gannsoudannshiennseminar.pdf>
3. 平成 30 年度今冬のインフルエンザ総合対策について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>
インフルエンザの関連情報について(群馬県)
<http://www.pref.gunma.jp/02/p07110015.html>



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>

- 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。

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

電話番号:0570-783046(ナヤミヲシロウ)

開設時間:9 時～12 時 13 時～18 時

- お酒の1日の適量は、ビールなら中びん1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯、焼酎なら0.6合です。高齢者や女性はこの半分程度と言われています。

- 肝臓を休ませ、脳のアルコール耐性を減らす為に、週の中でお酒を飲まない日を作りましょう。連続した2日間が理想的です。

- お酒の席のおつまみはエネルギー過多になりがちです。豆腐や枝豆など油を使わないヘルシーなおつまみを摂りましょう。同時に十分な水分を摂り、時間を決めて楽しく飲むのが飲み過ぎないポイントです。



<<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