

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 143 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

平成 31 年 2 月 1 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. 平成 30 年度群馬県メンタルヘルスケア研修会が開催されます
2. 産業保健セミナー(2～3 月)のご案内
3. 1 月のセミナー結果
4. 関係機関の動き
5. 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！
6. 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！

平成 30 年度群馬県メンタルヘルスケア研修会が開催されます

平成 30 年度群馬県メンタルヘルスケア研修会を下記日程で開催致します。

開催日時 平成 31 年 3 月 14 日(木) 14:00～16:00

場 所 群馬県公社総合ビル ホール(前橋市大渡町 1-10-7)

演 題 「職場のメンタルヘルス～群馬県内のストレス調査の 20 年～」

講 師 群馬大学健康支援総合センター 副センター長・教授
竹内 一夫 先生

(群馬産業保健総合支援センター 産業医学担当相談員)

申込方法 下記受講申込書により FAX:027-231-7667 または郵送にてお申し込み下さい。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30menntalhelthcareseminar.pdf>

申込締切 平成 31 年 3 月 7 日(木) 期日厳守

申込・お問い合わせ先



〒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(2～3 月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(2～3 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
☆産業医研修		
2 月 26 日(火)	『働き方改革関連法案に基づく改正労働安全衛生法等』	群馬県生涯学習センター
2 月 28 日(木)	『これからはじめる職場環境改善 ～スタートのための手引き～』 <u>*すでに本研修は定員となりました。*</u>	前橋テルサ
3 月 6 日(水)	『治療と仕事の両立支援・障害者雇用について考える ～社会保障制度とその活用について～』	群馬県生涯学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
2 月 28 日(木)	『これからはじめる職場環境改善 ～スタートのための手引き～』 <u>*1 月 30 日(水)と同内容です。*</u> <u>*すでに本研修は定員となりました。*</u>	前橋テルサ
☆健康保持増進対策セミナー		
2 月 7 日(木)	『大人の食育～実は間違え?!ホントはいい食事教えます～』	群馬メディカルセンター

2月21日(木)	『 口腔ケアについて 』	群馬メディカル センター
3月6日(水)	『 治療と仕事の両立支援・障害者雇用について考える ～社会保障制度とその活用について～ 』	群馬県生涯 学習センター
☆作業環境管理セミナー		
3月12日(火)	『 化学物質のリスクアセスメント 』	群馬メディカル センター
☆法令解説セミナー		
2月26日(火)	『 働き方改革関連法案に基づく改正労働安全衛生法等 』	群馬県生涯 学習センター

1月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『受動喫煙対策について』

開催日時：1月23日(水)14:00～16:00

会 場：群馬県市町村会館 5階 501 研修室

講 師：柿沼 泰明 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：26名

内 容：最近の厚生労働省研究班の報告では1年間に14,957人もの人(うち職場での受動喫煙は7,792人)が、受動喫煙が原因でがん・心疾患などにより死亡していると推計されています。職場の受動喫煙防止対策は、労働安全衛生法に基づく事業者の努力義務であり、重要な課題です。

本研修では、受動喫煙による健康への有害性、職場における受動喫煙防止対策について、環境測定、防止対策の選択と管理運営について、推奨される喫煙場所の設置と選定、局排装置などの機器の説明も加えながらお話いただきました。

参加者からは、

「2020年の健康増進法の施行に向けて、施設内の喫煙所をどのようにすれば良いか悩んでいたので、具体的な事例を挙げて説明して下さり分かり易かった。またどこに相談すれば良いか分かり良かった」「4月より敷地内禁煙をする方向なので参考になった」「受動喫煙の方が主流煙よりより有害である等再確認させられた」「大変有益だった。受動喫煙予防対策の細部に亘って説明されよく分かった」「現在受動喫煙防止の為の対策を取り行っている最中なので参考になった」「現場で役立ちそうな資料を頂けた」「スライドが大変良かった。今回の話を巡視で役立てたいと思う」等の意見を頂きました。



テ ー マ : 『花粉症について～症状と対策～』

開催日時 : 1月24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 : 川島 理 氏(川島医院 院長)

参 加 者 : 33名

内 容 : 花粉が飛ぶ季節になると始まるのが”花粉症”です。花粉症とは植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称で、患者数は年々増加する傾向にあり、現在では日本人の4人に1人が花粉症にかかっているといわれています。日本では、杉のほかにもひのき、稲、ブタクサ、よもぎなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。



毎年「くしゃみ」・「鼻みず」・「鼻づまり」等の症状で多くの人を悩ませている花粉症。この他にも、体がだるい・熱っぽい・イライラする・のどや顔、首がかゆい・集中力が低下するといった全身症状を伴うこともあります。産業現場においては花粉症が原因で集中力が低下し、災害につながることも考えられます。

本研修では、花粉症のメカニズム、その対処法や治療法および薬を服用する際の留意事項についてお話いただきました。

参加者からは、

「薬の選択について大変参考になった。診療の実際の情報は貴重。」「花粉症の基本的な対応などがよく分かった」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 : 『【セルフケア研修】ストレスとその対処法』

開催日時 : 1月22日(火)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 : 14名

内 容 : ストレスというととくくネガティブなイメージをもたれがちですが、ストレスそのものが悪いわけではありません。誰もが多かれ少なかれストレスはあります。ストレスを過度にためない、また、適度なストレスとうまくつきあっていくためには、自身がストレスに気付く、これに対処するための知識・方法を身に付け、実施することが重要です。

本研修では、ストレス要因に対するストレス反応についてお話しすると共に、ストレスの対処方法(呼吸法、アロマセラピー等)についてもお話いただきました。

参加者からは、

「リラクゼーション法の具体的方法が体験できた」「聞く立場としても落ち着いた心で準備して相手に接するのも大切と感じた」「自分で手軽にできる方法(筋弛緩法や呼吸法)は自分でも取り入れたいし、保健指導の際にも対象者に伝えていきたい」「参考になる知識を得る事ができた」「セルフケアについて理解が深まった」「社内展開ができそう」「リラクゼーション、アロマセラピーは有効性が分かり易かったのでやってみたいと思う」「気持ちを開いてもらうのが一番大切と思った」「アディクションについて

開催日時：1月30日(火)14:00～16:00

講 師：早川洋子促進員

参加者：13名

本研修では、ストレスチェック結果に基づく職場環境改善の進め方についてグループワーク等を交えながらお話しいただきました。

「これから取り組む職場改善の考え方、進め方を学べた」「他の企業の現状を聞いて具体的な事が分かって良かった」「他の参加者の意見、他社の取り組みを聞く事ができて、自分の職場での取り組みへのヒントになればと感じた」等の意見を得ました。

1. 「平成 30 年度依存症県民セミナー～知ってほしい！依存症のこと～」の開催について(群馬県こころの健康センター)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30izonnshoukennminnseminarnokaisainitsuite.pdf>
2. 「平成 30 年度糖尿病・慢性腎臓病予防研修会～糖尿病性腎臓病(DKD)重症化予防の取り組み～」の開催について(群馬県)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30mannseijinnzoubuyoubouseminar.pdf>
3. 「実務担当者必見！メンタルヘルスと組織のあり方～活き活き働き続けられる職場を創る～」の開催について((一財)日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所)
<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/30mentalhelthtoshoshikinoarikata.pdf>
4. 労働者死傷病報告の様式が改正されました(厚労省)

[illegible]



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！

平成 28 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



☆ストレスに負けない心と体づくり☆

ストレスをためすぎると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下するなど、心身に悪影響を及ぼします。ストレスに負けない心と体づくりを意識して、ストレス耐性を高めましょう。

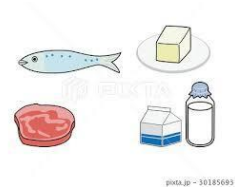
- ①ストレス処理能力を高める

ストレスに強くなるポイントは「きつとうまくいく」と考える事です。なお、ポジティブシンキング(自分を信じる力)は、小さな課題に挑み、多くの成功経験を積む事で高まります。



②ストレスに効く栄養素を摂る

神経疲労を軽減するビタミンB群、イライラなどの興奮を抑制するカルシウム、ストレスに強いたんぱく質などを、毎日の食事で意識して摂りましょう。



③疲れた時こそ「笑顔」を作ろう

「笑い」には自分や周囲の人へのリラックス効果があるだけでなく、免疫力の低下、ストレスの緩和、脳の活性化などにも聞きます。鏡の前で笑ったふりをするだけでも効果があります。



=====
＜＜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