

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		

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
☆健康保持増進対策セミナー		
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

※来年度の産業保健セミナーの予定につきましては、計画が決まり次第、ホームページ、メールマガジンにてお知らせ致します。

2月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『働き方改革関連法案に基づく改正労働安全衛生法等』

開催日時：2月26日(火)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：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：42名

内容：平成30年6月に成立した『働き方改革関連法』は、平成31年4月から順次施行されます。働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。

本研修では、主に労働安全衛生法の改正に焦点をあて、今後の労働者の健康確保対策の方向を働き方改革の流れと併せお話いただきました。

また、今回の労働安全衛生法の改正で盛り込まれた産業保健機能の強化(産業医の役割等の強化)についても、お話いただきました。

参加者からは、

「産業医の職務を行う為の知識を得られた」「説明が明快で良かった」「法改正のポイントが分かり易かった」「タイムリーな内容の研修でとても参考になった」等の意見を頂きました。



テーマ：『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～』

開催日時：2月28日(木)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階つつじ

講 師：早川洋子促進員

(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：35 名

内 容：ストレスチェック制度開始から3年が経過し、労働者自身のセルフケアへの取組は高まってきましたが、集団分析の結果は職場環境改善に活かされていないのが現状ではないでしょうか。職場の問題点はわかったが、それをどのように改善につなげていけばいいのか？どうすれば働きやすくストレスの少ない職場にできるのか？試行錯誤されていることと思います。



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しました。

参加者からは、

「様々な職種の企業の実状や、具体的な事例がたくさん聞けて参考になった。問題点の共有ができた」「職場環境改善の具体的な手順が分かって良かった。ストレスチェックの集団分析の後、その結果を職場環境改善に活かせていなかったのも、そのやり方やプロセスを考えられた事は有益だった」「グループワークや発表で自分の方向性が間違っていないと感じ安心した」「グループワークで各自が取り組んでいる課題が出された事がとても具体的で良かった。改善について考えられた事は、ここで考える以上の思考が広がり為になった」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：『大人の食育～実は間違え?!ホントはいい食事教えます～』

開催日時：2月7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：梶澤 かおり 氏(セルフケアステーション 代表)

参 加 者：13 名

内 容：最近の健康志向を受け食事等に気を遣われている方も少なくないと思います。でも、ちょっと待ってください！本当にそれって健康にいい食事ですか？思い込みで間違った食事をしていませんか・・・

本研修では、健康のために良い食事、食べ方等についてお話しいたしました。

参加者からは、

「意外な主菜の話は良かった。とても分かり易く勉強になった」「食事の大切さがよく分かった。今日の内容を社員さん達にも伝えていきたい」「間違っていて考えていた所があり正しい事を理解できた」「クイズも取り入れながら楽しく学ぶ事ができた」「特定保健指導に活かせる食生活の事を学べる事ができて良かった」「具体的な食品、メニューに落とし込んで教えて頂いたのも、何が良くて良くないのかが理解でき実践にすぐに活かそう」等の意見を頂きました。



テ ー マ：『口腔ケアについて』

開催日時：2月21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

内 容： 歳を重ねるに従い、むし歯や歯周病等で歯を失ったり、うまく噛めなくなったりする等、口腔機能や咀嚼する機能は次第に衰えてきます。特に、成人期以降の歯の喪失の主な原因となる歯周病は、口腔の清潔度や喫煙などの影響を強く受けることから生活習慣病として位置づけられ、一次予防の重要性が指摘されています。本研修では、日頃から口を清潔にして歯周病やむし歯の予防、生活習慣病を予防し健康な身体と口腔を保つために正しい口腔ケアについてお話いただきました。



1. ◆医療保険業に従事する皆さまへ◆～被ばく線量の見える化のために～線量測定は適切な方法で実施してください(厚労省)

2. 有害物ばく露作業報告(平成 31 年対象・平成 32 年報告)について(厚労省)

〈平成 32 年報告版〉「有害物ばく露作業報告」の手引きについて(厚労省)

有害物ばく露作業報告書について(厚労省)

3. ゴールデンウィークにおける年次有給休暇の取得促進について(厚労省)

4. 「両立支援コーディネーター研修」の開催について(独立行政法人労働者健康安全機構)

①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

②新社員など「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

☆工夫してぐっすり眠れば心身回復☆

環境の変化も激しく、季節の変わり目の3月は体調を崩しがちです。疲れをためず、心と体の健康を保つには上質な睡眠が欠かせません。

質の良い睡眠は、心身の疲れを取り、健康な状態にしてくれます。睡眠不足や不眠は、集中力・判断力の低下や、ホルモン分泌の異常などを招いて肥満や生活習慣病の要因にもなります。良い睡眠の目安は、翌日に眠気を感じない事です。

①定時に起きて朝日を浴びる

ホルモンの分泌や生理的な活動を調整してくれる体内時計は、朝日を浴びる事で正しく機能します。決まった時間に起床して、目覚めたらカーテンを開ける習慣を付けましょう。



②ぬるめのお風呂とストレッチ

入浴は心と体をリラックスさせてくれます。40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。入浴後は軽めのストレッチをすれば、さらに眠りにつきやすくなります。



③眠気が強い時は昼寝を

どうしても眠気が取れない場合は昼寝をしましょう。午後 3 時まで
に 30 分以内の昼寝をすると、疲れやストレス症状を軽くし、
認知症のリスクも減らすといわれています。



=====

<<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