

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 186 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

令和 3 年 4 月 6 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(5～6月)について
2. 3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 当センターホームページ メンタルヘルス対策ページの「職場のメンタルヘルスの研修教材」及び「メンタルヘルス学習システム」の利用終了について
  - ② ストレスチェック制度の導入をサポートします！
  - ③ 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！
  - ④ 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  
「働くあなたの健康と安全のために」のご案内！

## 認定産業医研修・産業保健セミナー(5～6月)について

当センター開催の認定産業医研修・産業保健セミナー(5～6月)を掲載します。  
受講料・教材費は無料です。

**※新型コロナウイルス感染防止の観点から、事前にお申し込みのない方の受講はできません。必ず申し込みをして下さい。**

**※当面の間、新型コロナウイルス感染症対策のため、県外にお勤めの方のセミナー受講はご遠慮ください。**

研修会・セミナーは、可能な限り計画通り実施したいと考えておりますが、新型コロナウイルスの感染状況や会場等の都合より、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
☆認定産業医研修 ※ <u>日本医師会認定産業医以外の方の受講はご遠慮願います。</u>		
5月12日(水)	『産業医概論』 ※5/25 セミナーと同内容となります。	群馬メディカルセンター
5月25日(火)	『産業医概論』 ※5/12 セミナーと同内容となります。	群馬メディカルセンター
6月10日(水)	『健康診断の事後措置について』	群馬メディカルセンター
☆産業保健セミナー ※ <u>日本医師会認定産業医更新の単位取得のセミナーではありません。</u>		
5月19日(水)	『ストレスチェック制度について ～制度の再確認と有効的な活用について～』 * <u>すでに本研修は定員となりました。</u>	群馬メディカルセンター
5月21日(金)	『受動喫煙について』	群馬メディカルセンター
5月28日(金)	【Web開催】『治療と仕事の両立支援 ～取り組みの始め方と進め方～』	群馬メディカルセンター
6月10日(水)	『健康診断の事後措置について』	群馬メディカルセンター
6月17日(木)	【Web開催】『治療と仕事の両立支援 ～支援を困難事例にしないための面接技法～』	群馬メディカルセンター

3月のセミナー結果

テーマ：『【Web開催】メンタルヘルス事例検討会②』

開催日時：3月5日(金)14:00～16:00

会場：Web開催

講師：椎原 康史 相談員

(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス担当)

参加者：5名

内容：メンタルヘルス疾患と一口に言っても、疾患の種類や個人の状況によって抱える課題は多様であり、その対応もケースごとに柔軟に行う必要があります。

本研修では、実際に事業場内でメンタルヘルス事例に対応するスタッフを対象とし、事前に提出いただいた事例について、対応を皆で考え、事業場でメンタルヘルス専門医として



活躍する講師からスーパーバイズをいただきました。

参加者からは、

「職場環境配慮義務やルールの明確等、基本的な事の大切さを改めて実感できた」「各立場によって支援者の対応の仕方や考え方が違っており、企業・事業所・病院等によって対応の仕方が違うので、支援する立場としては、ルールを守った上での支援を考えていくのは難しいと改めて思った」「産業保健は初めてなので、いろいろな意見を聞き大変勉強になった。自分の勉強不足が分かり、これから多くの事を学びたい」「検討事例を提出させて頂き参加者皆様の意見を聞く事ができた。他の事業所の事例から考えを深める事ができた」「スピーディーについていくのがやっとだったが、普段は一人で頭をぐるぐるさせるだけなので、情報収集の仕方、かわりのポイントなど専門的な知識を得る事ができ大変有益だった。司会も広げたりまとめたりして頂き進行の参考にもなった」「薬の事に関しては無知なので、違う視点からのお話を聞く事ができた。また、先生の”ルールの範囲内での保護支援(甘やかし)はOK”というお話も参考になった。支援する人がいないと、特に希死念慮を持つ人は、思い余ってしまう事も多々あるので、上手に支援やつなぎ支援への手助けをしてあげなければいけないと感じた」「会社内のルールがしっかりしていない所もある」という事を念頭に置いて支援していく事も必要だとも感じた。(本日の事例②)また、社内等のルールがしっかりしていないと支援の仕方にも変わってくる(分からない)ので、支援する側も大変だと思った」「事例を通しての気づきがたくさんあった。定期的に事例検討会を開催してもらえるとありがたい」「ぜひ今後も事例検討会を続けてほしい。コロナが終息したら、オンラインではなく実際にお会いして意見交換ができるといいと思う」等の意見をいただきました。

## 関係機関の動き

1. 令和3年度「STOP! クールワークキャンペーン」の実施について(厚労省)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000642212.pdf>
2. 令和3年度「全国安全週間」を7月に実施します(厚労省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_17450.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_17450.html)
3. 「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト(文書最短化)」の掲載について(群馬労働局提供)  
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/243-0.pdf>

## センターからのお知らせ

- ① 当センターホームページ メンタルヘルス対策ページの「職場のメンタルヘルスの研修教材」及び「メンタルヘルス学習システム」の利用終了について
- ② ストレスチェック制度の導入をサポートします！

③ 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！

④ 治療と仕事の両立支援事業をご利用下さい！



① 当センターホームページ メンタルヘルス対策ページの「職場のメンタルヘルスの研修教材」及び「メンタルヘルス学習システム」の利用終了について

開発者のご厚意により、当センターホームページに掲載しておりましたメンタルヘルス対策ページの「職場のメンタルヘルスの研修教材」及び「メンタルヘルス新学習システム」につきまして、コンテンツ更新をしていない為、現状から齟齬(そご)が生じるので利用を終了するようにと指示がありました。

今までご利用されておりました方々にはご不便をおかけすることとなりますがご利用を終了させていただきます。なおセルフケアの e-ラーニングにつきましては、厚労省ポータルサイト「こころの耳」等をご利用ください

厚労省ポータルサイトこころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

② 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>

③ 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 回無料を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 回無料をご利用可能です。

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>

④ 治療と仕事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

### 「働くあなたの健康と安全のために」のご案内！

機構本部では、職域における労働者の健康と安全の為に様々な情報を提供しています。

<https://www.johas.go.jp/>

#### ① 産保センターWeb ひろば

「さんぽセンター」「地さんぽ」で行なっている詳しいサービス内容や産業保健に関する資料の紹介など、今後さらに役に立つコンテンツを拡充していきます。

「さんぽセンター」「地さんぽ」が提供するサービスについて、俳優の谷原章介さんがわかりやすく解説します。ぜひご覧ください。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html>

#### ② 治療と仕事の両立支援～もしも「サラリーマン金太郎」が中小企業の社長だったら・・・～

治療と仕事の両立支援編「サラリーマン金太郎」特別漫画を公開しています。

[https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/ryoritsushien\\_kintaro/](https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/ryoritsushien_kintaro/)

#### ③ 産業保健関係助成金のご案内

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

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。

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤミヲシロウ)

※通話料金がかかります。

開設時間:9時～12時 13時～18時

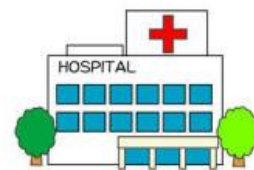


## ☆健診・検診を受けて延ばそう 健康寿命☆

日本人の死因の半分以上が心臓病・脳卒中・がんなどの生活習慣病です。しかし、特定健診やがん検診などで早期に「異常の芽」を見つければ、健康寿命(健康で自立した期間)を延ばせる可能性がグンと上がります。定期的に受診しましょう！

### ① 健診を受けると体調がよくなる！？

健診を受けた人は健康への意識が高まり、病気の予防につながっています。健康の維持・改善に最も大切なのは、「自分の健康は自分で守る」意識を持つ事です。健診をきっかけに、健康生活をスタートしましょう！



### ② とことん健診を役立てよう

保健指導を受ける必要がある場合は、ぜひ受けましょう。生活習慣と検査結果の関係を理解し、改善してこそ健診を受けた意味が出てきます。保健指導では、あなたに合ったオーダーメイドの生活習慣改善術を考えてくれます。



### ③ 健診・検診はとってもお得！

健診・検診を受けずにいた為、気づいた時には病気が重症化していて、高額な治療を受ける事になってしまう例もあります。定期的に健診・検診を受け、病気にならない体をキープして、家計もしっかり守りましょう。



### ♪肥満は免疫力を下げる！♪

肥満は、生活習慣病の元凶です。新型コロナウイルス感染症でも、肥満による免疫力の低下は重症化の一因でした。健診で肥満(内臓脂肪の蓄積)と判定されたら、一刻も早く太りやすい生活習慣を改善しましょう。

---

＜＜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＞＞

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

＜＜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](mailto: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