

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 188 号 ◆□◆◆□

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

令和 3 年 5 月 14 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(5～10月)について
2. 関係機関の動き
3. 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！
4. 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(5～10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(5～10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☆

<http://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/index.html>

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
6月16日(水)	『熱中症について～予防と対策～』	群馬メディカル センター
7月21日(水)	『有害業務における労働衛生3管理』	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～』 *すでに本研修は定員となりました。	群馬メディカル センター ↓ 前橋テルサ に会場が変更と なりました。
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26日(水)	『熱中症について～予防と対策～』	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16日(水)	『熱中症について～予防と対策～』	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
7月6日(火)	【Web開催】『がん薬物療法と仕事の両立支援』	群馬メディカル センター
7月7日(水)	『人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～』	群馬メディカル センター
7月21日(水)	『有害業務における労働衛生3管理』	群馬メディカル センター
10月1日(金)	【Web開催】『乳がん治療と仕事の両立支援』	群馬メディカル センター
10月29日(金)	【Web開催】『更年期障害と仕事の両立支援』	群馬メディカル センター

関係機関の動き

1. 令和2年職場における熱中症の発生状況(確定値)について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000746739.pdf>
2. 職場における熱中症予防基本対策要網の策定について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/263-0.pdf>
3. 令和3年度における林業の安全衛生対策の推進に係る留意事項(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/251-0.pdf>
4. 令和3年度における建設業の安全衛生対策の推進に係る留意事項(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/252-0.pdf>
5. フィットテスト実施者に対する教育の実施について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000767737.pdf>
6. はしご・脚立からの墜落・転落災害を発生させないために(群馬労働局)
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/tsuirakutenraku.html
7. 動画「オンラインによる医師の面接指導を実施するにあたっての留意事項について(独立行政法人労働者健康安全機構)」
<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1942/Default.aspx>
8. 「職場における新型コロナウイルス感染症対策のための業種・業態別マニュアル」の公開について(日本産業衛生学会)
<https://www.sanei.or.jp/?mode=view&cid=444>
9. 「令和3年度群馬県がん診療連携拠点病院地域懇談会(市民講座)～将来子どもを持つことを希望するがん患者さんのために～」の開催について(群馬大学医学部附属病院)
<https://hospital.med.gunma-u.ac.jp/?p=12646>
10. 「令和3年度熱中症予防対策シンポジウム」の開催について(中央労働災害防止協会)
https://www.jisha.or.jp/seminar/kyoiku/pdf/y7150_necchusho_sympo_2021.pdf

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 治療と仕事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対策教育研修」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対策教育研修」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。

※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

産業保健総合支援センター(さんぽセンター)、地域産業保健センター(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。

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

② 治療と仕事の両立支援～「会長 島耕作」特別編～

島耕作が自社で治療と仕事の両立支援に取り組む特別編マンガを公開中です。

前編 <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/dl/comic1.pdf>

後編 <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/dl/comic2.pdf>

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

☆ためないで！心の疲れは早めに解消☆

みなさん、新型コロナウイルス感染症対応で日々疲れていませんか？

感染拡大は皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしているところですが、精神的な側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。

ネガティブな気分や過度なストレスは、うつ病の危険を高めます。さらに病原菌と戦う免疫の働きが落ち、風邪などの感染症などにもかかりやすくなります。心身の健康を守り為にストレスをためない生活を心がけましょう。

① 心地よく感じる「気分転換法」を見つけよう

嫌な事があっても「これをすると気分が晴れる」と思える方法を作っておくと、心のケアになり、心の安定につながります。趣味に没頭する、仲の良い人と過ごすなど、自分に合った気分転換法で、リフレッシュしましょう。

② がんばりすぎず、誰かに気持ちを話そう

気持ちが落ち込んでやる気が出ない、イライラする、人や物に当たる…これらは「がんばりすぎ」のサインです。一人で抱え込まず、信頼できる人や市区町村の相談窓口、医療機関に早めに相談してみましょう。

③ 運動で心と体のコリをほぐそう

適度な運動は血流を良くし、心身の緊張を取り除きます。ラジオ体操やストレッチで普段使わない筋肉を伸ばしましょう。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を行うと脳に酸素がいきわたり、心がスッキリしますよ！

♪「ま、いっか」は心を開放するおまじない♪

責任感が強くまじめな人は、ストレスをためて免疫力が下がりがちです。もうダメだと感じたら、「ま、いっか」と声に出してみましょう。固くなった思考が緩み、気持ちが和らいで、人間関係にもいい効果があります。



110

<<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

《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