

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 190 号 ◆□◆◆□

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

令和 3 年 7 月 12 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(7～10月)について
2. 6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 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！
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(7～10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(7～10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>		
7月21日(水)	『 有害業務における労働衛生3管理 』 *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
8月26日(木)	『 母性健康管理指導事項連絡カード及び 育児・介護休業法の改正等について 』	群馬メディカル センター
9月14日(火)	『 じん肺について 』	前橋テルサ
9月16日(木)	『 治療と仕事の両立支援に必要な基礎知識 ～事業場における健康情報の取り扱い～ 』	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>		
7月21日(水)	『 有害業務における労働衛生3管理 』 *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
8月26日(木)	『 母性健康管理指導事項連絡カード及び 育児・介護休業法の改正等について 』	群馬メディカル センター
9月1日(水)	『 ゲートキーパー講座【基礎編】 』	前橋テルサ
9月8日(水)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	前橋テルサ
9月10日(金)	『 ゲートキーパー講座【事例検討・職場編】 』	前橋テルサ
9月16日(木)	『 治療と仕事の両立支援に必要な基礎知識 ～事業場における健康情報の取扱い～ 』	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

6月のセミナー結果

◎認定産業医研修

テーマ：『健康診断の事後措置について』

開催日時：6月10日(木)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階大会議室

講師：藤田 晴康 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：43名



内 容 : 健康診断は以前は職業病の早期発見や高血圧、肺結核の診断が主な目的でした。最近
はメタボ健診といわれる様に生活習慣病の予防に重点がおかれています。また、メンタル
ヘルスにも注意が払われるようになりました。これらのことは一人ひとり条件も異なり、健康
診断後の各個人の事後処置が大切となります。

本研修では、健康診断の事後措置について対応と流れについてお話いただきました。

参加者からは、

「ちょうど事後措置を産業医にお願いしていたので良かった」「医療区分、就業区分のお話
が大変役に立った」「普段行っている事後措置の考え方、方針が誤っていない事を再確認
できた」「普段自分が行っている事に対し、新たな気づきの内容があった」「あいまいな部分
が明確になった」「実際の状況も考慮しながらのお話で分かり易かった」「従事者の健康を
守るという観点から詳細な指導があった。自分の勘違いが指摘された」「新たな知識を得ら
れた。参考図書やWEBサイトの情報もありがたかった」「今健診判定を行っているのでタイム
リーだった」「実際の産業医業務に密接した内容だった」「分かり易く、情報量、スピードも適
切だった」「目からうろこだった。分かり易い」「資料も見やすくポイントを理解し易かった」
等の意見をいただきました。



テ ー マ : 『熱中症について～予防と対策～』

開催日時 : 6月16日(水)14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター 2階大会議室

講 師 : 大澤 武克 相談員(群馬産業保健総合支援センター 労働衛生工学担当)

参加者 : 35名

内 容 : 毎年恒例の熱中症の研修です。

本格的な暑さを迎える前に予防の基本を再確認し、対処法および作業環境管理と作業管
理を学びました。

参加者からは、

「時節柄勉強になった」「セーフティコンタクトを担当する際、参考となる話題が多く盛り込ま
れていた」「暑い職場がたくさんあるので参考になった」「大澤先生の講義はとても分かり易
い。身近な例の話題が多くイメージがわかりやすい」
等の意見をいただきました。

◎産業保健セミナー

テ ー マ : 『【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～』

開催日時 : 6月17日(木)14:00～16:00

会 場 : Web開催

講 師 : 鈴木 浄美 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 : 9名

内 容 : 多様な登場人物が登場する「治療と仕事の両立支援」において、コミュニケーション技術は
欠かせません。しかし、面談をする中でやりづらさを感じたり、相手に怒りを感じたり、面談
が上手くいかないと感じたことはありませんか？

本研修では、がん、メンタルヘルスなど疾患を抱える対象者を理解し、話をこじらせないた
めの面談技術を学びました。

参加者からは、



「治療と仕事の両立支援についてはケースごとに異なるが、基本は相手の置かれた立場を十分理解する事。当たり前であるが、主観が入ってしまう場合もあり、寄り添いながら支援していく事の大切さを痛感した」「事例を通しての説明が分かり易く参考になった事例を交えて話を下さりありがたかった」「話の聞き方を振り返る良いきっかけになった。自分自身の気持ちを整えてから面談に挑むことも大切なんだと感じた」「今自分がしている対応について、客観的に見直す事ができた」「頭の中では理解していても、それを周囲の人達に分かり易く表現するのは難しい。セミナーの資料は、分かり易くまとまっていてとても参考になった」「事例での紹介はとても分かり易く参考になった」等の意見をいただきました。

関係機関の動き

1. 有害物ばく露防止対策補助金のご案内について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000789195.pdf>
2. 外国人労働者に対する健康診断問診票の周知について
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/288-0.pdf>
3. 第13次労働災害防止計画の計画期間後半の第三次産業における労働災害防止対策の推進について(群馬労働局)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/287-0.pdf>
4. 「働き方改革」への取組を支えるため『労働時間相談・支援コーナー』を労働基準監督署に設置しています(群馬労働局)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/285-0.pdf>
5. 夏季における年次有給休暇の取得促進について
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/000887945.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(さんぼセンター)、地域産業保健センター(地さんぼ)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。

「さんぼセンター」「地さんぼ」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>

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/

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

☆知って気づいてみんなで防ごう！熱中症☆

熱中症は、高温や多湿な環境に体が適応できずに起こる症状の総称で、ときに命に危険が及びます。自分がいる場所の気温や湿度に敏感になりましょう！高齢者や子供など周囲の人の体調にも気を配り、熱中症の健康被害を防ぎましょう。

① とにかく「暑さ」を避けよう

涼しい服装を心がけ、室内では換気をしつつ、冷房の温度・湿度設定をこまめに調整して室温の上昇に注意しましょう。外出時には帽子や日傘を活用し、無理せず、こまめな休憩を取りましょう。体調の異変を感じたら、涼しい場所に移動して水分補給をしましょう！

② のどが渇かなくても水分補給

体内の水分量が不足していると汗をかいて熱を外に逃す事ができません。



さらに、マスクをしていると体に熱がこもって熱中症になりやすくなります！
意識して早め・こまめな水分補給を心がけましょう。大量に汗をかいた時には塩分補給も忘れずに！

③ 熱中症に負けない体を作ろう

体温コントロールをよくするには、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠が必要です。また、日頃からウォーキングなどの運動で汗をかいて、暑さに慣れておきましょう。「筋肉は水分の貯蔵庫」なので、脱水予防の為に筋肉量を増やす筋トレなども合わせて行うのが有効です。

♪水分補給で免疫細胞も活性化！♪

水分で血液の濃度が適度に保たれると、血液はサラサラと流れて全身の細胞に酸素や栄養分を送り届け、老廃物を運び去ります。すると、免疫細胞が活性化します！十分に水分補給して、サラサラ血液を目指しましょう！！



<<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

《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