

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 192 号 ◆□◆◆□

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

令和 3 年 9 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. 9月8日(水)、9月10日(金)、9月14日(火)開催予定の認定産業医研修・産業保健セミナー開催中止のお知らせ
2. 令和3年度群馬衛生管理者協議会 全体会議・交流会の中止について
3. 産業保健セミナー(9～10月)について
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  
「働くあなたの健康と安全のために」のご案内！

### 9月8日(水)、9月10日(金)、9月14日(火)開催予定の 認定産業医研修・産業保健セミナー開催中止のお知らせ

昨今の群馬県内における新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえて、感染拡大を防止する観点から、以下の開催予定の認定産業医研修・産業保健セミナーを中止することになりました。

中止となる研修・セミナーは以下の通りです。

- ・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～」
- ・9月10日(金)「ゲートキーパー講座【事例検討・職場編】」
- ・9月14日(火)「じん肺について」

受講申込まいただきました皆様方には大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

今後も認定産業医研修・産業保健セミナーを計画して参りますので、またのご参加をお待ちしております。

令和3年度群馬衛生管理者協議会 全体会議・交流会の中止について

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より本協議会の諸事業に対し、格別なるご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、毎年秋に開催しております群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会についてですが、役員会で協議を行った結果、本年度についても中止することとなりましたのでご報告いたします。

平成14年の発足以来開催してまいりました全体会議・交流会ですが、現在も新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い等)を継続する事が求められており、主目的である“会員間の交流を図る”ことは困難な状況であると判断し中止することといたしました。

なお、次年度以降の全体会議・交流会を開催する際には、会員の皆様方には積極的にご参加頂きますようお願い申し上げます。

認定産業医研修・産業保健セミナー(9~10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(9~10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 <b>※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。</b>		
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
10月27日(水)	『特定化学物質障害予防規則の改正について ～溶接ヒュームの対応等～』	前橋テルサ



<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/298-0.pdf>

7. 「令和3年度群馬県肝炎医療コーディネーター養成研修会【Web開催】」の開催について(群馬県)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/307-0.pdf>

8. 「第80回(令和3年度)全国安全衛生大会」の開催について(中央労働災害防止協会)

<https://www.nep-sec.jp/taikai2021/>

9. 「緑十字展2021」の開催について(中央労働災害防止協会)

<https://www.nep-sec.jp/gce2021/>

10. 令和3年度「心とからだの健康推進運動」について(公益社団法人全国労働衛生団体連合会)

[http://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20210816\\_ko.pdf](http://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20210816_ko.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へ

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/](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



☆快眠をつくる朝・昼・晩の良い習慣☆

睡眠不足や不眠になると、活動に支障が出るようになり、生活習慣病の危険も高めます。また、精神面への負担は大きく、心の病気の引き金にもなります。「日中に眠気がない」が快眠のバロメーターです。心と体をしっかり休めましょう。

① 朝日と朝食で体内時計を正しく動かす

体のリズムを作る体内時計は、「光」と「食事」の刺激で日々リセットされて動きます。毎朝定刻に朝日を浴び、朝食を食べて、朝の到来を教えましょう！すると毎夜、ほぼ同じ時間に自然と眠気が訪れます。

② 日中は活発に動き、夜とのメリハリをつける

適度な運動は、心地よい疲労をもたらして快眠につながります。「1回30分以上の運動を週2回以上」行う運動習慣をもつのが理想です。ただし、運動は夕方までです。夜遅い運動は、体が興奮して眠れなくなるので禁物です。

③ 夜は眠る前のリラックスタイムをもつ

就寝2～3時間前にぬるめのお風呂で温まり、その後は眠る準備の時間として穏やかに過ごしましょう。ストレッチで体をほぐす、読書や好きな音楽を聴くなどでリラックスし、脳と体を睡眠モードに持っていきます。

♪「寝る前スマホ」は要注意♪

夜に強い光を浴びると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が低下します。メラトニンには免疫力を高める働きもあり、感染症の予防にも大切です。就寝2時間前からは、スマホやパソコンの使用を控えましょう。



<<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