

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 194 号 ◆□◆◆□

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

令和 3 年 11 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(11～2月)について
2. 10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 メンタルヘルス対策支援をご利用下さい！
 - 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(11～2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(11～2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。

また、当面の間、新型コロナウイルス感染症対策の為、県外にお勤めの方の受講はご遠慮下さい。

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>		
11月16日(火)	『 職場における感染症対策 ～コロナウイルス感染症に備えて取るべき対策等～ 』 *すでに本研修は定員となりました。	前橋テルサ
12月10日(金)	『 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～ 』	群馬メディカル センター
12月15日(水)	『 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 』 *定員まで残りわずかです。	前橋テルサ
12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
1月19日(水)	『 事業場における労働者の健康保持増進のための指針 (THP 指針)について 』 *定員まで残りわずかです。	前橋テルサ
1月21日(金)	『 不妊治療と仕事の両立支援 』	群馬メディカル センター
1月25日(火)	『 じん肺について 』	前橋テルサ
2月10日(木)	『 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
2月17日(木)	『 セルフケア研修～マインドフルネスを体験しよう～ 』	群馬メディカル センター
2月21日(月)	『 職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～ 』	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>		
11月19日(金)	【Web 開催】 『 治療と仕事の両立支援 ～若年性認知症について知る～ 』	群馬メディカル センター
12月2日(木)	『 ハラスメントについて考える 』	前橋テルサ
12月7日(火)	『 ゲートキーパー講座【基礎編】 』	群馬メディカル センター
12月10日(金)	『 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～ 』	群馬メディカル センター
12月14日(火)	【Web 受講可】 『 職場における感染症対策 ～コロナウイルス感染症に備えて取るべき対策等～ 』	前橋テルサ

関わり方、必要となる情報、エンパワーメントする為の専門職としての意識付けができた。特に整理する、伝える、聴くの具体的な内容が分かり易く参考になった」「具体的で分かり易く、事例等も通しての研修で大変勉強になった。質疑応答で活発なご意見を聞きながら、病院と職場の連携がとても大事という事が分かった」「会社は治療中の事は分からないので大変勉強になった。乳がんから復帰する事にこれ程の不安を抱えているという事は分からなかった。検診の重要性を改めて認識する事ができた」「患者さんが何に不安を感じているかしっかりと話を聞き、不安を取り除く為にもっと知識を深めていかなければいけないと思った」等の意見をいただきました。



テーマ：『メンタルヘルス対策』

開催日時：10月13日(水)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階赤城の間

講師：菊池 智子 相談員(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当)

参加者：9名

内容：職場におけるメンタルヘルス対策は、企業にとって重要な取り組みとなっています。本研修では、メンタルヘルス対策において必要な知識を学び、合わせて、メンタルヘルス対策や防止(予防)措置を講じ対応していけばいいかについてお話しいただきました。

参加者からは、

「産業看護職の立場での対応を引き続き行っていけるようにしたい。ラインケア教育も進めていきたい」「具体的な事例を交えて分かり易い説明をして頂いた」「現在部内でメンタル相談員を担当していて、そうだな～、そうかと思える話が聞けて、もう一度見直し対応の仕方に気づかされた」「書面、書籍だけでは分からない実例を知る事ができた」「業務を進めていく上で話の聞き方などが参考になった」「心の健康づくりの大切さが分かった」「大変有意義な話が聞けて良かった」

等の意見をいただきました。

テーマ：『【Web開催】更年期障害と仕事の両立支援』

開催日時：10月29日(水)14:00～16:00

会場：Web開催

講師：北原 慈和 氏(群馬大学大学院 医学系研究科 産科婦人科学講座 講師)

参加者：19名

内容：現在、日本の更年期の女性は、労働力率は75%にのぼる20代と肩を並べる働き手であり、また、職場の責任を担う管理職としての役割も求められる世代です。しかし、更年期の女性は、心身にさまざまな不調が生じやすい年代でもあります。

本研修では、更年期症状とは具体的にどのようなものか、その治療法にはどのようなものがあるのか、また仕事と両立するために患者さんはどのような問題や不安を抱えているのか、実際に更年期障害の治療に携わる産婦人科医からお話しいただきました。

参加者からは、

「更年期障害の機序と治療、訴えに対する応答方法などを具体的にご教示頂けた」「自分も含めて、更年期を迎えている女性社員の話を聞く際の心構えができた」「時々男女共に



相談があり、関心のある内容だったので非常に勉強になった」「人間ドックの婦人科問診で書く事の多い最終月経は？などの質問の有用性をきちんと理解できた。何でも更年期障害・症状と決めつけてはいけない、本人及び産業保健スタッフ共にという事も分かった」「更年期というと女性と思いがちなので、男性の更年期もあるという事をもっと社会でも広く認知されるといいなと思った」「両立支援を取り上げて頂き、この資料を参考に職場で管理職教育やセルフケア研修に役立てられると思う」「生活習慣を整える事が大切だと再認識できた」「面談で”これって更年期ですかね？”といった相談を受ける事がある。年齢的にはその可能性もありそうだけど・・・という場面で、月経周期を聞いてみるのはとても参考になると思う。めまいや頭痛などもよくある訴えなので、まずは話をよく聞く事を意識しようと思う。不眠とホットフラッシュの関係は新たな学びでなるほどと思った」「社員相談を受ける事が多いので、質問形式変換の考え方が大変参考になった」「女性が働き続けた場合に、直面する問題に焦点を当てたセミナーだった。大変役立つ情報も満載で、飽きる事なく聞く事ができた」「更年期が期間の名前と初めて知った。閉経前5年間と閉経後5年間の10年が更年期。企業の医務室としてできる事は従業員の話をよく聞いてあげる事だと思った」「更年期における治療と職業の両立支援において治療者側が企業に期待している事を確認できた」「構造主義的方法論に関するお話を大変興味深く聞いた」「女性の多い職場で、更年期を迎える女性は管理職が多いので、無理をして我慢をしながら仕事をしているケースが見受けられる。この研修で支援の手立てが見つかり良かった」「更年期を迎えた女性の特徴や対応方法について先生の経験を交えて教えて下さり、有意義な研修だった。相談を受けた際にはまず話を丁寧に聞いて対応したいと思う」等の意見をいただきました。

関係機関の動き

1. 新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金・支援金の申請受付等を開始します(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21293.html
2. 職場での転倒災害を予防するための取組の推進について～10月10日の「転倒予防の日」を契機に職場環境の見直しを～(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21393.html
3. 「令和3年度治療と仕事の両立支援シンポジウム」の開催について(厚労省)
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/symposium/2021/>
4. 保健衛生業向け腰痛予防動画サイトへようこそ～職場における腰痛予防対策指針に準拠～(群馬労働局)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000840781.pdf>

5. 11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です！（群馬労働局）
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/news_topics/topics/roudouhoken_tekiyoukikan_2021.html
6. 11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です（群馬労働局）
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/shiwayoseboushi_2021.html
7. 令和3年度群馬働き方改革推進会議で取りまとめた「中小企業・小規模事業者への推進計画・支援策」について（群馬労働局・群馬県）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/323-0.pdf>
8. 「令和3年度糖尿病・慢性腎臓病予防対策研修会【Web開催】」の開催について（群馬県）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/327-0.pdf>
9. 「令和3年度ひきこもり講演会【オンライン開催】」の開催について（群馬県こころの健康センター）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/340-0.pdf>
10. 「難病・慢性疾患全国フォーラム 2021【Web開催】」の開催について（難病・慢性疾患全国フォーラム 2021 実行委員会）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/326-0.pdf>
11. 「ラベル・SDS活用促進事業B（普及・教育）」に係る「ラベルでアクション」ツールについて（テクノヒル 株）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/337-0.pdf>
12. 「これから取り組みを始める事業所向け 職場における化学物質管理に関する講習会【Web開催】」の開催について（テクノヒル株）
https://www.technohill.co.jp/wp/wp-content/uploads/R3_Onlene_Seminar_leaf.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 メンタルヘルス対策支援をご利用下さい！
- 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 メンタルヘルス対策支援をご利用下さい！

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>

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

☆禁煙で不安が消えて笑顔増える☆

たばこはがん、心臓病や脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など全身の病気を招きます。たばこを吸わない周囲の人にも肺がんなどの健康障害を引き起こします(受動喫煙の害)。禁煙で健康をつかみ、みんなの笑顔も守りましょう。

① たばこの誘惑をシャットダウンする

たばこ・ライター・灰皿を捨て、吸いたくなる場所には近づかないなど、



吸わない環境を作りましょう。食後はすぐに席を立つ、夜更かしをせずに早めに寝るなど、行動パターンを変えると禁煙継続につながります。

② 専門家のサポートで禁煙成功率アップ！

禁煙が困難なのは、「ニコチン依存症」という病気だからです。今は禁煙補助薬や禁煙外来の治療で、比較的楽に禁煙できます。禁煙治療での禁煙成功率は、自力と比べて3～4倍です！さっそく、薬剤師や医師に相談しましょう。



③ 吸いたい気持ちを上手にコントロール

吸いたくなった時は、何か別の行動をとるのが効果的です。深呼吸をする、水やお茶を飲む、散歩や体操などの軽い運動をする、ガムをかむ、歯を磨くなどは、吸いたい気持ちを抑えるのに効果的です。



♪禁煙は、感染症予防の切り札♪

たばこは免疫力の低下を招き、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすくし、重症化の危険も高めます。しかし、禁煙が早ければ、1ヶ月で免疫力が回復します。一刻も早く禁煙に取り組みましょう。

<<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