

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 197 号 ◆□◆◆□

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

令和 4 年 1 月 11 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. 新年のご挨拶
2. 産業保健セミナー(1～3月)について
3. 12月のセミナー結果
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 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
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

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

令和4年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の最大の感染拡大期となった所謂「第5波」は収束したものの、「第6波」の到来が現実味を増す事態となっており、利用者の皆様におかれましては、基本的な感染予防の継続や気兼ねなく休める雰囲気づくり等、産業保健活動に奮闘される状況と存じます。

当センターにおいては、利用者の皆様の感染症対策として、引き続きインターネット環境を活用した様々なサービスを提供していきたいと考えております。

本年も、働く人の「こころ」と「からだ」の健康を支援する公的な機関として、企業の産業保健活動をバックアップしていけるよう職員一同努めてまいりますので、産業保健活動に携わる利用者の皆様におかれましては、相変わらぬお引き立てを賜り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(1～3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(1～3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 ※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。		
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 』 *すでに定員となりました。	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 』 *すでに定員となりました。	前橋テルサ
2月7日(月)	『 高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン (エイジフレンドリーガイドライン)等について 』	前橋テルサ
2月9日(水)	『 職場でできる、体操・筋力運動・ストレッチで腰痛予防対策 』	群馬メディカル センター
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～ 』 *定員まで残りわずかです。	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～ 』 *定員まで残りわずかです。	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

3月9日(水)	『脳・心臓疾患の労災認定基準の改正について』	前橋テルサ
☆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>		
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』 *すでに定員となりました。	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26日(水)	【Web開催】『治療と仕事の両立支援に役立つ基礎知識 ～労働者のセルフケア向上について～』	群馬メディカル センター
2月7日(月)	『高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン (エイジフレンドリーガイドライン)等について』	前橋テルサ
2月9日(水)	『職場でできる、体操・筋力運動・ストレッチで腰痛予防対策』	群馬メディカル センター
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～』 *すでに定員となりました。	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～』 *定員まで残りわずかです。	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～』 *定員まで残りわずかです。	群馬メディカル センター
3月9日(水)	『脳・心臓疾患の労災認定基準の改正について』	前橋テルサ



12月のセミナー結果



◎認定産業医研修

テーマ：『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～』

開催日時：12月10日(金)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：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：35名

内容：「アンガーマネジメント」とは？“怒り”の感情をコントロールする方法です。人間の感情のなかでも“怒り”は特にコントロールが難しく、抑えてばかりいると時には爆発してしまいます。また、イライラしたり怒ったりしていると人間関係にも悪影響が生じます。自分自身が何に不安や怒りを感じるのかを知り、それらの感情とどう向き合い付き合っていくかを理解し実践で

できれば良好な人関係を築くことが可能です。

本研修では、職場でも様々な場面で生じる「怒り」の感情とうまく向き合うすべについてお話しいたしました。

参加者からは、



「日常的によく遭遇する場面あるいは経験なので役立ちそう」「怒りは自分の問題という事がよく分かった」「怒りは二次的感情であり、主に私に関する事で起こる事が分かった」「内的刺激で怒りが起こる事が分かった」「怒りのマネジメントは不安の整理、距離、謝罪や説明などが必要な事が分かった」「怒りのベースができている場合、助けを求める事が必要だと分かった」「うつ、適応障害のエスカレートする傾向を知れた」「いつも怒っている自分がいる。上手な付き合い方の確認ができた」「メンタルヘルスを扱う上で、“怒り”という感情への向き合い方について掘り下げ、具体的な行動についても学べた事は自分自身についても有益であった。アドバイスをしたり、相談を受ける際にもこの知識は有用と思った」「“自己と非自己”の境界線が機能するという言葉が一番心に響いた」「穏やかな口調で丁寧に講義をして頂いた。途中5分間休憩ストレッチがあり良かった」「実践に役立つ。アンガーマネジメントについてよく知る事ができた」「怒りっぽいのは性格ではなく、習慣で対処をマネジメントする事が大切と学べた」「アンガーマネジメントについて聞かれる事があるので参考になった」「メンタルヘルス不調の抑制になると思った。また、会社の風土改革にも影響する事の一つと捉える事ができた」

等の意見をいただきました。

テーマ：『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』

開催日時：12月15日(水)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階つつじ

講師：天野 由紀子 氏(群馬労働局 雇用環境・均等室 主任指導官)

参加者：24名

内容：母性健康管理指導事項連絡カード改正が令和3年7月1日より適用となりました。

本研修では、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お話しいたしました。

参加者からは、

「丁寧な説明だった」「改正点がよく分かった」「育児休業法の改正の要点が理解できた」等の意見をいただきました。



テーマ：『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～』

開催日時：12月16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：吉永 宜司 氏(群馬労働局 労働基準部 健康安全課長)

参加者：39名

内容：事業場において「治療と仕事の両立支援」を行う際には、多様な健康情報を取り扱うこととなります。健康情報は、個人情報の中でも特にセンシティブな情報であり、特段の配慮が必要となります。

本研修では、事業場で扱う労働者の健康情報について、適切な保護と活用するための

留意点についてお話しいただきました。

参加者からは、

「健康情報の取扱いについて具体的に説明があり勉強になった」「治療と仕事の両立支援には本人の申し出が必要な事が分かった」「健診とその事後措置が必要な事が分かった」「病気休業は法制化されていない事が分かった」「要配慮個人情報について知る事ができた」「健康確保措置の実施、安全配慮義務の履行について知る事ができた」「同意の取り方に注意が必要な事が分かった」「周知義務について知る事ができた」「セキュリティについて注意すべきと分かった」「内容がとても良い」「健康情報の活用と法律解釈についての内容が非常に参考になった」「明瞭な説明で理解し易かった。事業場における労働者の健康情報の取扱い規定について知る事ができた」「講義の進め方がとてもうまく、雑学がとても為になった」

等の意見をいただきました。



◎産業保健セミナー

テーマ：『ハラスメントについて考える』

開催日時：12月2日(木)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：8名

内容：職場におけるハラスメント対策は、企業にとって重要な取組みとなっています。本研修では、ハラスメントについてどのように捉え(ハラスメントとは何か)、どのように対策や防止(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、

「質疑を含め具体的な事例について聞く事ができた」「ハラスメントが起こる背景などを知る事ができた。これからいろいろ実践していきたいと思う」「実践を踏まえて分かり易い内容だった」「パワハラの基準が”業務上必要か否か”というのを広めていきたいと思った。やはり管理監督者の社員教育が重要だと感じた」「パワハラのグレーゾーンの説明をして頂けた」「具体的な事例を挙げて説明して頂き、より理解が深まった」「キーワードの具体的な説明から始めて頂けたので職場内でも紹介しやすいと思った」「具体例を挙げて頂きとても分かり易く学ぶ事ができた」「有益な情報や事例も多く紹介して頂き、とても勉強になった。デリケートな部分もあり難しい対応もあるが、しっかり対応していきたいと思う」

等の意見をいただきました。

テーマ：『ゲートキーパー講座【基礎編】』

開催日時：12月7日(火)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：大小原 利信 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：5名

内容：新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今までの生活からは想像できないほどの苦しさを感じ、自死する方が増加しました。

本研修では、自殺のサインに気づき、適切な声かけ【味方になりきるコミュニケーション】を身につけていただきました。



参加者からは、

「相手の接し方(話し方)が参考になった」「ハラスメント相談等に役立つ」「相手の気持ちに寄り添った聞き方が参考になった」「今まで自分になかった知識や考え方を知る事ができた。今から始められる事がある事を知る事ができた」等の意見をいただきました。

テーマ：『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～』

開催日時：12月14日(火)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階赤城の間

講師：内田 満夫 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：9名

内容：ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症についての基本的な事項の解説を行い、感染症予防対策の方法や発症した場合の対処について説明します。

また、新型コロナウイルス(COVID-19)について、取り組むべき対策のポイント等をお話しいただきました。

参加者からは、

「2年にわたるコロナ禍において、産業保健で勉強した中での疑問点や知らない事を学べた。」「まだまだ分からない事が多いコロナについて、対策や対応の考え方を学ぶ事ができた」「対策の振り返りや見直しに活用したい。世界の状況が理解できた」「他社も当社と同じ感染症に対する悩みがあり、講師の方の講義や回答がとても参考になった」「メンタルヘルス対策の重要性や感染対策など、いろいろな観点のデータ・情報を交えてお話し頂けたので大変参考になった」「マクロの視点でコロナ関連情報を聞いた」「メンタルヘルス対策の重要性はとても意外だった。また、社内でも対策の判断に迷う所が多く、いろいろな観点からのデータ・情報を交えてお話し頂けたのでとても参考になった」

等の意見をいただきました。



テーマ：『ゲートキーパー講座【事例検討・職場編】』

開催日時：12月22日(火)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：大小原 利信 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：7名

内容：新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今までの生活からは想像できないほどの苦しさを感じ、自死する方が増加しました。

本研修では、職場の自死事例を通し、上司や同僚、友達などのかかわりについて理解を深めました。

参加者からは、

「味方になりきる”コミュニケーション”がとても勉強になった。“〇〇さん+あいさつ”を早速実践したいと思った」「事例などが参考になった」「普段からコミュニケーションを取る事の大切さを改めて感じた。いつもと少し違うなと思ったら、声がけする職場の雰囲気を作りたいと思った。アイ(I、愛)メッセージ(Heartメッセージ)を使っていきたいと思った」「承認欲求を満たしてあげる言葉掛けをしていきたいと思った」「相談者として聞く立場のあり方の再確認ができた。難しいが振り返りながら対応していきたい」



等の意見を得ました。

関係機関の動き

1. 電離放射線健康診断結果報告書を労働基準監督署に必ず提出ください(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/347-0.pdf>
2. 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf>
3. 事務所衛生基準規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/000860576.pdf>
4. 保健衛生業及び陸上貨物運送事業に対する腰痛予防サイトについて(厚労省)
<https://yotsu-yobo.com/>
5. 冬季における年次有給休暇取得促進について(群馬労働局)
https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/nenkyu_touki_2021.html
6. 群馬県特定(産業別)最低賃金の改正について(群馬労働局)
<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/001023524.pdf>
7. 【経営者、人事労務担当者、医療従事者の皆様へ】医療機関の働きやすい職場環境づくりをお手伝いします(群馬労働局委託事業「群馬県医療勤務環境改善支援センター」)
<http://gunma-sharoushi.com/consultation/medical.php>
8. 動画「改正 THP 指針について」(独立行政法人労働者健康安全機構)
<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/2023/Default.aspx>
9. 労災疾病等医学研究普及サイト「メンタルヘルス」について(独立行政法人労働者健康安全機構)
<https://www.research.johas.go.jp/mental2018/index.html>
10. 労災疾病等医学研究普及サイト「メタボローム」について(独立行政法人労働者健康安全機構)
<https://www.research.johas.go.jp/metabolome/index.html>
11. 労災疾病等医学研究普及サイト「勤労者医療フォーラム」について(独立行政法人労働者健康安全機構)
<https://www.research.johas.go.jp/kinrouforum/forumB.html>

12. 安衛法関係政省令改正により、国内の化学物質管理が抜本的に見直しとなります(独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所(JNIOSH))

☆検討会報告書のポイントについて

危険性、有害性が確認された全ての物質に対して、国が定める管理基準の達成を求め、達成のための手段は指定しない方式に大きく転換していきます。

企業規模や業種に関わらず、少しでも危険有害性がある化学物質を扱う場合はその全ての事業場で「化学物質管理者」の選任が新たに義務となる見込みです。

将来的に特化則や有機則の対象物質を自律管理制度に移行することも提言されており、従来の特殊健康診断や、新規に自律管理対象となる物質の健康診断については、これから議論が進められていく見込みです。

直近では、まずはラベル・SDSの交付対象物質が236物質ほど増える見込みです。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000099635_00002.html

※今後、数年かけて現在の674物質から約2900物質に規制は拡大予定。

検討会報告書の概要については、以下よりご確認が可能です。

https://www.jniosh.johas.go.jp/groups/ghs/arikataken_report.html

検討会報告書に基づく、労働安全衛生法関係政省令の改正提案について、以下より概要動画の視聴が可能です。

<https://youtu.be/BTYUo5hw2JA>

【本件に関する問い合わせ先】

労働安全衛生総合研究所 化学物質情報管理研究センター

cimr-toiwase@h.jniosh.johas.go.jp

13. 事業所向け職場における化学物質管理に関するオンライン講習会(オンデマンド配信)の開催について(テクノヒル株)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000099635.html>

ラベル・SDSを活用したリスクアセスメントの基礎知識に関する講習会の動画を配信しております。

インターネット上でのオンデマンド配信の為、令和4年2月28日までの期間内であれば、視聴申請をいただいた方はご自身の都合の良い時間に講習会動画を視聴できます。化学物質を取り扱う事業場等の安全衛生担当者をはじめ、事業者の方や労働者教育担当者の方までお気軽にご参加下さい。

参加費は無料です。下記より視聴をお申し込みください。

https://www.technohill.co.jp/technohill/r3_kousyuukai_info/

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 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

③ 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/

☆健康には太りすぎず、やせすぎずが大切☆

おいしいものを食べたり、飲んだりする機会が多いお正月。ついつい食べすぎ、飲みすぎてしまってお正月太りしていませんか。

体重は健康のバロメーターです。特に“肥満”は万病のもとであり、脳卒中や心臓病など、深刻な病気を招く要因となります。

★体重管理の為のポイント★

① 毎日体重に乗る

毎日の体重の増減をチェックする事で、体重管理の意識が高まります。

② よくかんで、腹八分目

ゆっくりよくかんで食べると満足感を覚えやすく、食べ過ぎを防げます。

お腹いっぱいになるまで食べ続けるのではなく、腹八分目にしましょう。

③ 自分のBMIを知る

自分の食事が適量かどうかは、BMI(体格指数)【BMI=体重(kg)÷



身長(m)÷身長(m)】を計算すれば分かります。目標とするBMIの範囲であれば食事量は適量です。

18～49歳・・・18.5～24.9

50～64歳・・・20.0～24.9

65歳以上・・・21.5～24.9

♪ライフステージに合わせた体重管理を♪

肥満を予防する事は大切ですが、主に若い女性や高齢者はやせすぎにも注意が必要です。やせすぎは、月経不順や将来のフレイル、骨粗しょう症などを招きます。



<<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