

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 200 号

◆□◆◆□

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

□◆□◆□

令和 4 年 3 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. 「両立支援コーディネーターのための事例検討会・交流会～群馬～」が開催されました
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー(4～6月)について
3. 2月の認定産業医研修・産業保健セミナー開催結果
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 治療と仕事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

### 「両立支援コーディネーターのための事例検討会・交流会～群馬～」が開催されました

開催日時 : 2月2日(水)14:00～16:00

開催方法 : Web開催

対 象 : 独立行政法人労働者健康安全機構が実施している両立支援コーディネーター基礎研修を受講した方(令和3年度までの受講者に対し事前募集した)

参加者 : 9名

内 容 : 事例検討会では、東京労災病院治療就労両立支援センター医療ソーシャルワーカー(MSW)を統括ファシリテーターとしてお招きし、大腸がんの事例を基に、両立支援の進め方をグループワーク方式により習得いたし致しました。

参加者からは、

「事例をもとに活発な話し合いができ大変参考になった。さまざまな立場で働く方の貴重な意見を聞く事ができた。特に、医療に携わる方達のお話は普段聞く事ができないので参考になった。各方面が連携して情報を共有していけるよう間に入って橋渡しをしていきたい」「企業の

方の取り組みや心構えが直接伺うことができ大変参考になった。医療機関が患者を飛び越えて企業に働きかける事が難しい為会社の立場を常に意識しながら支援を行っているが、実際企業の方がどんな事に困っているか、何が必要かといった事が聞けたので大変参考になった」「多職種のグループワークにより、医療面や経済・就労・生活面での意見を聞いた。対象者の理解が深まり支援の幅も広がると思った。グループワークの後まとめとして統括ファシリテーターから両立支援の基礎の振り返りと実践での支援の進め方を伺えて勉強になった」「普段医療の立場での関わりなので多職種の方の意見やアイデアが聞けて良かった。今後、患者さんと関わる際に今回の経験を活かし新たな視点で関われるよう努力していきたい」「医療的な疑問を解消できた。正確に伝え正確に聞くコミュニケーション技術が大切である事を再認識した」「事例を自分の事と考えても役立つ」「さまざまな職種の方と少人数で実施できたのがとても良かった。時間も十分にありさまざまな観点から話げできた。フラットに意見を交わせる事は、参加者それぞれが学びを得られ成長のチャンスになると思う」「グループワークはとても苦手でいつも避けていたが、参加した事で一つの事例を職種が違う方と検討する事でいろいろな視点から考える事の大切さを学ぶ事ができた。これからの業務に生かしていきたい」等の意見をいただきました。

### 認定産業医研修・産業保健セミナー(4～6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(4～6月)を掲載します。

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>

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、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。
- ・規模を縮小して実施している為、当面の間、県外にお勤めの方の受講はご遠慮下さい。
- ・緊急事態宣言が発出された場合は、研修・セミナーは、全て中止させて頂きまのでご理解の程よろしくお願い致します。その場合には、ホームページ、FAX またはメールにてお知らせ致します。

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。		
4月18日(月)	『 交流分析を使ったメンタルヘルス対策 ～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～ 』	群馬県 市町村会館
4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～ 』	群馬県 市町村会館
5月11日(水)	『 産業医概論 』	群馬県 市町村会館

5月17日(火)	『 交流分析を使ったメンタルヘルス対策 ～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～ 』	群馬県 市町村会館
5月19日(木)	『 糖尿病治療と仕事の両立支援 』	前橋テルサ
5月26日(木)	『 健康診断の事後措置 』	群馬県 市町村会館
6月3日(金)	『 健康診断の事後措置 』	前橋テルサ
6月21日(火)	『 産業医概論 』	群馬県 市町村会館
☆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>		
4月18日(月)	『 交流分析を使ったメンタルヘルス対策 ～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～ 』	群馬県 市町村会館
4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～ 』	群馬県 市町村会館
5月17日(火)	『 交流分析を使ったメンタルヘルス対策 ～タイプ別ストレス対処とコミュニケーションの取り方～ 』	群馬県 市町村会館
5月19日(木)	『 糖尿病治療と仕事の両立支援 』	前橋テルサ
5月26日(木)	『 健康診断の事後措置 』	群馬県 市町村会館
6月3日(金)	『 健康診断の事後措置 』	前橋テルサ

2月の認定産業医研修・産業保健セミナー開催結果

◎認定産業医研修

テーマ：『高年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』

開催日時：2月7日(月)14:00～16:00

開催会場：前橋テルサ 8階けやき

講師：寺村 裕司 相談員(群馬産業保健総合支援センター 労働衛生関係法令担当)  
：萩原 秀樹(群馬産業保健総合支援センター 副所長)  
：田村 健 氏(群馬労働局 雇用環境・均等室 有期特措法高齢者認定調査員)

参加者：22名

内容：令和2年3月に「高年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)が策定されました。

本研修では、エイジフレンドリーガイドラインについての説明と併せ、高年齢者雇用安定法



の改正と労働契約法の無期転換ルール等についてお話いただきました。

参加者からは、

「頂いた資料を後で熟読したいと思う」「具体的な評価法、対策について説明して頂いた」「当社は高年齢者が多い一方危険な作業はほとんど無い為、どんな事に注意したら良いかと考えていたので参考になった」「つまずき防止運動とステップテストのビデオがあつて分かり易かった」

等の意見をいただきました。



テーマ：『職場でできる、体操・筋力運動・ストレッチで腰痛予防対策』

開催日時：2月9日(水)14:00～15:30

会場：群馬メディカルセンター 2階大会議室

講師：榎本 秀樹 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：31名

内容：労働災害の約4割を占めております腰痛は、要因のひとつとして労働者の高齢に伴う筋力の低下、柔軟性の低下が上げられております。

今回は、労働者が積極的に行える、腰痛予防対策として、腰痛の労働災害状況や、腰痛と筋力・柔軟性のかかわりについて、腰痛予防に効果的な体操・筋力運動・ストレッチを実技として産業医の先生方等に体験をしていただきました。

参加者からは、

「自分自身に腰痛があるのでストレッチは為になった」「職場巡視の際に指導につながる」「良い運動になった。実施する事は大事。明日から取り入れたい」「スポーツ庁のホームページでコロナ禍の健康障害と運動によるストレス軽減について紹介があり、今日の研修は今とても大切な内容だった」「資料だけでなく実演があつた事で分かり易かった」「フレイル予防にも良い」「大変実践的であつた。肩こりがスッキリした」「筋力アップの為に自分自身にも使える」「デモンストレーターの先生による動作提示が理解、実践にとっても役立った」「自分自身に対しても行いたい事が多かつた」「体験型の講習はとても印象に残り易い」等の意見をいただきました。

テーマ：『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～』

開催日時：2月10日(木)14:00～16:00

開催会場：前橋テルサ 9階つつじ

講師：秋葉 一好 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：24名

内容：特定化学物質障害予防規則が改正され、令和3年4月1日から施行・適用され、溶接ヒュームが特定化学物質となりました。

本研修では、改めて特定化学物質障害予防規則についての解説をおこなうと共に、法改正に伴い必要となる対応についてお話いただきました。

参加者からは、

「詳細かつ具体的で参考になった」「労働衛生5管理、作業環境管理、作業管理、健康管理、統括管理、労働衛生教育について復習できた」「蒸気・粉じん・ヒュームミストについては局所排気装置、プッシュプル排気装置、密閉設備、全体換気装置、労働衛生保護具が使用される事が分かつた」「特定化学物質について第1～3類、特別管理物質がある事を復



習できた」「呼吸用保護具にろ過式・給気式がある事や防じんマスクの規格、国家検定規格について知る事ができた」「電動ファン付き呼吸用保護具についてや、破過曲線について知る事ができた。マンガン及び溶接ヒュームの改正令を知る事ができた」「溶接ヒュームの肺がんリスク量－影響反応やマンガン化合物での神経機能障害、呼吸器系障害を知る事ができた」「溶接作業の多い職場の産業医をしている為、どのように指導すべきか理解できた」「今年度から健康管理する会社が金属アーク溶接の作業があり、特殊健診は実施したがその他ネット上での独学では理解できない事もあったので今回かなり理解できた」等の意見をいただきました。

テーマ：『セルフケア研修～マインドフルネスを体験しよう～』

開催日時：2月17日(木)14:00～16:00

開催会場：群馬メディカルセンター 2階大会議室

講師：椛澤 かおり 氏(セルフケアステーション 代表)

参加者：39名

内容：“マインドフルネス”どこかで聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。最新の脳科学では「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証されており、アメリカではグーグルをはじめとする企業のほか、政府機関の研修でもマインドフルネスは取り入れられています。また、教育機関で積極的に取り入れた結果、いじめや差別が減ったという報告もあります。

マインドフルネスとは簡単に言うと「”今ここ”にただ集中している心のあり方」のことで、雑念を持たず、リラックスしてただ今だけに集中して研ぎ澄まされている状態。無理をしていないのでストレスもなく、最も自分の力を発揮できる状態のことです。

本研修では、セルフケアの一手法として、気功を取り入れたマインドフルネスを実際に体験していただきました。

参加者からは、

「実際体を動かしたので分かり易く伝えやすい」「仕事に役立つし、自分自身にも役立つ」  
「具体的に社員さんにどのように話せば伝わるかなど分かり易かった。呼吸法の実践をしてみても良かった」「リラックスできた」「良い内容だった。日常的に興味のある事だったので、実践的で有益だった」「とても興味深かった」「スッキリした」等の意見をいただきました。



テーマ：『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～』

開催日時：2月21日(月)14:00～16:00

開催会場：群馬メディカルセンター 2階大会議室

講師：竹内 一夫 相談員(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス担当)

参加者：41名

内容：近年、大人になってから発覚する「大人の発達障害」が注目されています。

職場において上司や部下が発達障害を抱えている場合、話が噛み合わない、仕事の効率が悪い、単純ミスが多い等で仕事に支障を生じてはいないでしょうか？

発達障害は障害といっても、特性をよく理解し、配慮することで、すぐれたパフォーマンスを発揮することもあります。

本研修では、発達障害の特徴や治療、対処法(付き合い方)についてお話しいただきました



た。

参加者からは、

「発達障害の現状を分かり易く教えて頂いた」「入社時における相談や、職場における発達障害が疑われるケースが出てきているので参考になった」「事例等、厚労省で検索していくと良い事が分かって良かった。」「実情をいろいろと話して頂き分かり易かった」「日常生活で知る機会があまりなく有益であった」「全体像と有用なリソースを知る事ができた」「ASD、ADHDの概念を事業所側に伝える際に非常に有用な内容だった」「質問で聞きたい事が聞けた」「話が分かり易かった」「私見と話されていたが大変分かり易かった。具体的で明るい内容で良かった」「発達障害に対してどこまで配慮すべきかの線引きが難しい事が理解できた」「普段は主に内科勤務の為、精神科の先生の悩まれている点や診療に苦労されている点を拝聴できた」

等の意見を得ました。



## 関係機関の動き

1. 令和3年度自殺対策強化月間の主な取り組みについて(厚労省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3\\_torikumi.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3_torikumi.html)
2. 令和4年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します(厚労省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_24043.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_24043.html)
3. 春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\\_2022\\_00001.html](https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/nenkyu_2022_00001.html)
4. 「若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き」について(みずほリサーチ&テクノロジー株)  
[https://www.mizuho-ir.co.jp/case/research/pdf/r03mhlw\\_kaigo2021\\_01.pdf](https://www.mizuho-ir.co.jp/case/research/pdf/r03mhlw_kaigo2021_01.pdf)
5. 労災疾病等医学研究普及サイト「予防医療モデル事業」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/yobou/>
6. 労災疾病等医学研究普及サイト「早期復職」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/souki2018/index.html>

## 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 回無料を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 回無料をご利用可能です。

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「治療と仕事の両立支援」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 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/](https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/ryoritsushien_kintaro/)

☆睡眠の質を高めて心と体も元気に☆

『睡眠負債』という言葉聞いた事がありますか？睡眠負債とは、「意識しない程度に毎日わずかず積み重なる睡眠不足」の事です。まさに“睡眠の借金”です。

忙しい日々のなかで疎かにされがちな睡眠ですが、放っておくと睡眠不足の蓄積が心身に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあります。その為にもしっかり睡眠をとって睡眠の質を高めましょう。

① 朝日を浴びて、朝食を摂る

日光を浴び、朝食を摂る事で体が目覚め、体内リズムが整います。

休日の朝も起きる時間を定刻にする事で睡眠のリズムが安定します。

② 就寝前はスマホ・タブレット・パソコンの操作を控える





寝る前のスマホやタブレット、パソコンは夜更かしの原因になるだけでなく、明るい光が体内リズムを乱し、睡眠に悪い影響を与える恐れがあります。

③ 就寝前にリラックスタイムを設ける

心身ともにリラックスし、副交感神経の機能を高めると、眠りにつきやすくなります。体をほぐすストレッチなどでリラックスタイムをもちましよう。



♪理想の睡眠時間は何時間？♪

理想の睡眠時間は年齢や活動量などによって人それぞれ異なります。睡眠時間が十分かどうかの目安は、日中眠くならず過ごしているかどうかです。

---

<<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](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