

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 204 号 ◆□◆◆□

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

令和 4 年 6 月 1 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. 認定産業医研修・産業保健セミナー(6～7月)について
2. 5月の認定産業医研修・産業保健セミナー開催結果
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 治療と仕事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(6～7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(6～7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す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 ※ <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>		
6月3日(金)	『健康診断の事後措置』 *すでに本研修は定員となりました。	前橋テルサ
6月16日(木)	『熱中症について～予防と対策～』	前橋テルサ
6月21日(火)	『産業医総論』	群馬県 市町村会館
7月5日(火)	『有害業務における労働衛生3管理』	群馬県 市町村会館
7月7日(木)	『熱中症について～予防と対策～』	前橋テルサ
7月20日(水)	『有害業務における労働衛生3管理』	群馬県 市町村会館
7月22日(金)	『難病治療と仕事の両立支援 ～産業医(産業保健スタッフ)による事業場内支援～』	群馬県 市町村会館
7月26日(火)	『コロナ禍での安全衛生』	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>		
6月3日(金)	『健康診断の事後措置』 *すでに本研修は定員となりました。	前橋テルサ
6月16日(木)	『熱中症について～予防と対策～』	前橋テルサ
7月5日(火)	『有害業務における労働衛生3管理』	群馬県 市町村会館
7月7日(木)	『熱中症について～予防と対策～』	前橋テルサ
7月20日(水)	『有害業務における労働衛生3管理』	群馬県 市町村会館
7月22日(金)	『難病治療と仕事の両立支援 ～産業医(産業保健スタッフ)による事業場内支援～』	群馬県 市町村会館
7月26日(火)	『コロナ禍での安全衛生』	群馬県 市町村会館

5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：『産業医総論』

開催日時：5月11日(水)14:00～16:00

開催会場：群馬県市町村会館 501 研修室

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：34名

内容：産業医には「働く人の健康確保」をするため、労働衛生(産業保健)に関する専門的知識・経験に基づく労働者の健康障害の予防のみならず、労働者の心身の健康の保持増進、さらに快適な職場環境の形成に関する助言、指導等が期待されています。近年、ストレスチェック制度の導入や過重労働による健康障害の防止等の重要性が増す中、2019年4月には働き方改革関連法の施行により法律上の権限が強化され、産業医に求められる役割も変化、対応すべき業務は増加し産業医活動も若干変わってきております。

本研修では、産業保健活動の基本となる労働衛生の3管理(作業管理、作業環境管理、健康管理)を中心に産業医の職務と役割、実際の産業医活動について、お話しいただきました。

参加者からは、

「全体の流れが分かった」「年1回は総論を聞いて忘れた知識を確認していきたい」「とても勉強になった」「スライドが理解し易かった」「分かり易い講義だった」「コロナについての話もあり良かった」

等の意見をいただきました。



テーマ：『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～』

開催日時：5月17日(火)14:00～16:00

開催会場：群馬県市町村会館 501 研修室

講師：羽鳥 裕明 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：26名

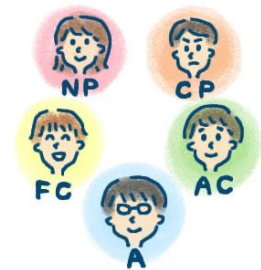
内容：職場でのメンタルヘルス不調(ストレス)の要因で最も多いのは人間関係(コミュニケーション不全)です。メンタルヘルス対策を行っていく上で気づき、声かけ等いかに上手にコミュニケーションを取っていけるかが重要になります。コミュニケーションというのは単なる意志の伝達もありますが、一対一の関係ではお互いが何かを解決しようと求める場合もあり画一的な対応ではありません。

本研修では、精神科医エリック・バーンの創案した交流分析についてお話しいただきました。交流パターンを理解することで自身が受けやすいストレスとその対処法を知り、また、周囲にどのようなストレスを与えてしまうのかが分かり、コミュニケーション不全によるストレスを減らすことができます。

更に、クライアントとの問題解決へのヒントや、カウンセリングへの応用のヒントなども、具体的な事例を基にしてお伝えいただきました。交流分析によりコミュニケーション能力の向上をはかることで、メンタルヘルス不調者への対応に役立ちます。

参加者からは、

「産業医もメンタル不調の社員と話す時は、カウンセリングを少し理解していると役立つと思う」「カウンセリングに役立つ内容だった。また、自分自身のコミュニケーションの型を見つめ直す事ができた」「交流分析について少しずつ学んでいきたいと思った」「エゴグラムがおも



しろかった」「部下からの相談にのるときに使える」「話の内容が分かり易かった」「久しぶりのエゴグラムとモラルハラスメントの内容の再認識ができ、最近人づてに話のあった相談と一致した」「自分がどういうタイプの人間か知る事ができて良かった」「自分自身を知る事でその都度どのような対応(コミュニケーション)をすれば良いかが分かった」「自分で納得して動くきっかけを作る事がカウンセリングという言葉が心に残った」「与太話が良かった」等の意見をいただきました。

テーマ：『糖尿病治療と仕事の両立支援』

開催日時：5月19日(木)14:00～16:00

開催会場：前橋テルサ 9階つっじの間

講師：中村 保子 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：19名

内容：糖尿病＝高血糖自体は、個々人が働くことに直接影響を与えることは一般的にはありませんが、慢性的な高血糖状態が数十年後に深刻な糖尿病合併症に進展し、就業の継続や復職を難しくしている現状があります。こうした糖尿病慢性合併症は良好な血糖管理を維持できれば予防可能であり、より早期からの積極的な継続治療が重要です。

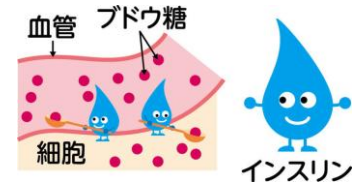
働く糖尿病患者さんが真摯に治療に取り組む為には、治療と仕事の両立が円滑に行われている必要があります。この為には、糖尿病患者、主治医、そして会社にいる産業医を含めた産業保健スタッフ、上司が連携して治療支援を行うことが望まれます。

本研修では、糖尿病の両立支援に必要な留意点についてお話しいただきました。

参加者からは、

「今回のテーマの知識が無かったので勉強になった」「内容が良かった」「両立支援プランがある事を知らなかった」「糖尿病患者(労働者も多い)の管理相談に有用である。また、最新の糖尿病の知見ができた」「分かり易い資料だった」「未治療の患者の多さに改めて気づいた」

等の意見をいただきました。



テーマ：『健康診断の事後措置について』

開催日時：5月26日(木)14:00～16:00

開催会場：群馬県市町村会館 502 研修室

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：20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。最近で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しいただきました。

参加者からは、

「検診の事後措置で意外と知らない知識を整理できた」「検診の事後措置について、今まであやふやであったがきちんと理解できた」「やりっぱなしではダメな事を再確認できた」「実臨床に役立つ内容であった」

等の意見をいただきました。



## 関係機関の動き

1. 令和4年度世界禁煙デー及び禁煙週間について(厚労省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210_00009.html)
2. 労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について(厚労省)  
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/406-0.pdf>
3. 令和4年度労働保険の年度更新手続きについて(群馬労働局)  
[https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/roudou\\_hoken/R4nendokousin.html](https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/roudou_hoken/R4nendokousin.html)
4. 衛生管理者等の『令和4年度出張特別試験』が、今年度は群馬県では第一種が令和4年10月30日(日)、第二種が10月29日(土)に行われます。  
試験の実施に先立ち、衛生管理者の試験準備講習が8月に開催されます。  
出張特別試験 [https://www.kanto.exam.or.jp/exmn/H\\_shucho\\_shiken.htm](https://www.kanto.exam.or.jp/exmn/H_shucho_shiken.htm)  
準備講習(一種) [http://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form\\_eiseikanri01.pdf](http://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form_eiseikanri01.pdf)  
(二種) [http://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form\\_eiseikanri02.pdf](http://www.gunkiren.or.jp/pdf/application/form_eiseikanri02.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(ナヤマフシロウ) ※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/)

☆★★

☆いつもでも健康な歯と口でいる為に

6月4日(月)～10日(日)は「歯と口の健康週間」です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

歯・口は、栄養をとる為の大切な器官です。それだけでなく、味覚を楽しむ、話す、表情を作るなど、大切な機能をたくさん持っています。歯と口の健康を守りましょう。

#### ① 1日1回は十分に時間をかけて歯を磨く

歯磨きは毎食後＋寝る前に、さらに1日1回は歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用して最低でも5分かけて、しっかりと磨きましょう。

#### ② 定期的な歯科健診を受けましょう

毎日のセルフケアと合わせて大切なのは、歯科医院でのプロフェッショナルケアです。半年から1年に1回は歯医者さんに口と歯の状態を診てもらいましょう。

#### ③ よくかんで食べる

よくかむと唾液の分泌が活発になり歯を守ってくれます。さらにかむ事には脳に刺激を与えたり、言葉の発音が良くなったりするなど様々な健康効果があります。

♪お口の健康は全身の健康と関係します♪

歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく血液によって全身に運ばれて、脳卒中や誤嚥性肺炎、糖尿病など様々な病気を招くので注意しましょう。



=====

<<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](mailto:info@gunmas.johas.go.jp)

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966