

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 221 号 ◆□◆◆□

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

令和 5 年 2 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(2月)について
2. 関係機関の動き
3. センターからのお知らせ
 - ① メンタルヘルス対策支援について
 - ② 治療と仕事の両立支援事業について

認定産業医研修・産業保健セミナー(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(2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 ※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。		
2月22日(水)	『職場で出来る簡単なストレッチ・運動』 *定員に達しました。	群馬県 市町村会館

2月24日(金)	『石綿関連疾患の胸部画像の読影実習』 *定員に達しました。	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>		
2月22日(水)	『職場で出来る簡単なストレッチ・運動』 *定員に達しました。	群馬県 市町村会館
2月27日(月)	【Web開催】『働く女性の健康支援の輪を広げよう ～月経関連疾患～』	Web開催

※来年度の認定産業医研修・産業保健セミナーの予定につきましては、計画が決まり次第、ホームページ、メールマガジンにてお知らせ致します。

関係機関の動き

・労災補償の対象となる疾病の範囲を定めた職業病リストを改正～MOCAの製造・取扱業務を健康管理手帳の交付対象に追加しました～(厚労省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001038596.pdf>

センターからのお知らせ

- ① 治療と仕事の両立支援について
- ② メンタルヘルス対策支援について

産業保健に関するご質問・ご相談を受け付けています。

治療と仕事の両立支援対策やメンタルヘルス対策をはじめ、産業保健に関する様々なご質問・ご相談を受け付けています。(オンラインによる相談も可能です。)

電話やFAX、メール等でお気軽にご相談ください。

- ① 治療と仕事の両立支援について

治療と仕事の両立に関するお悩み等について、事業場関係者や産業保健スタッフ、がんなど反復・継続して治療が必要な患者(労働者)からの相談に、当センターの両立支援促進員または産業保健看護職(保健師)が相談に応じます。(オンラインによる相談も可能です。)

<http://www.gunmas.johas.go.jp/ryouritsushien/index.html>

- ② メンタルヘルス対策について

産業保健スタッフ(事業主、産業医、産業看護職、衛生管理者、労務管理者等)からのメンタルヘルスに関する相談に対応します。当センターの医師等専門スタッフ(産業保健相談員)が面談(事前予約が必要)・電話・メールにて対応します。

※当センターは、医療機関やカウンセリング機関ではありませんので、診療やカウンセリングについてはお受けできません。必要に応じ、専門機関の情報を提供いたします。

また、当センターのメンタルヘルス対策促進員（産業カウンセラーや社会保険労務士等）が事業場に訪問し、「こころの健康づくり計画」の策定、相談体制の整備、職場環境の把握と改善、管理監督者向けや若年労働者向けのメンタルヘルス教育・研修、メンタルヘルス不調者の職場復帰支援など、職場のメンタルヘルス対策に関する取り組みを無料で支援します。（オンラインによる研修も可能です。）

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>



☆座るより立とう！立つより歩こう☆

日常的によく動くと、生活習慣病やがん、うつ病、認知症などの危険が減り、健康長寿がかないます。まずは、今より1日10分多く体を動かす+10（プラス・テン）を心掛けましょう。

★Q①運動する時間が取れなくて・・・

A①普段の生活の中で、無理なく+10（プラス・テン）

普段車でやっている買い物は徒歩か自転車で行く、テレビを見ながら「足上げ」の筋トレをする、子供と体を動かして遊んで+10。

10分間連続しなくても、5分間を2回、1分間を10回でも効果があります。

自分にできる+10増やしていきましょう！



★Q②座っている時間が多くなりがちです。

A②30分ごとに立とう。

座り過ぎは寿命を縮める事が分かってきています。短時間でも立ち上がってストレッチや屈伸をする、電車やバスで座らないだけでも健康効果があります。さあ、立ち上がりましょう！



★Q③体を動かす習慣がついてきた！

A③自分に合った運動をスタートしましょう。

まだ体力に自信が無い場合は、ウォーキングから始めてみませんか。体力がついたら、自分に適した運動を見つけて継続しましょう！

♪エコミークラス症候群に注意！！♪

長時間同じ姿勢でいると静脈に血のかたまりができて、このかたまりが肺の血管を詰まらせる病気です。突然死の危険があります。

=====
<<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