

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 222 号 ◆□◆◆□

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

令和 5 年 3 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(4～5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(4～5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(4～5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。

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>		
4月25日(火)	『 職場で出来る簡単なストレッチ・運動 』	群馬県 市町村会館
4月27日(木)	『 健康診断の事後措置について 』	群馬県 市町村会館

5月9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24日(水)	『 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～ 』	群馬県 市町村会館
5月30日(火)	『 健康診断の事後措置について 』	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25日(火)	『 職場で出来る簡単なストレッチ・運動 』	群馬県 市町村会館
4月27日(木)	『 健康診断の事後措置について 』	群馬県 市町村会館
5月9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24日(水)	『 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～ 』	群馬県 市町村会館
5月30日(火)	『 健康診断の事後措置について 』	群馬県 市町村会館



### 関係機関の動き



- 3月は自殺対策強化月間です(厚労省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r4\\_gekkan\\_mesage.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r4_gekkan_mesage.html)
- 「【オンライン開催(ZOOM)】令和4年度糖尿病・慢性腎臓病予防研修会～糖尿病性腎臓病(DKD)重症化予防の取組～」の開催について(群馬県)  
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/479-0.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。



ズムが乱れて意欲減退や体調不良のもとです。また、エネルギーの代謝異常が起きて太りやすくなります。

牛乳1杯、バナナ1本からでも朝ご飯習慣を始めましょう。

♪新型栄養失調って知っていますか？♪

新型栄養失調とは、摂取カロリーは足りているのに特定の栄養が不足し、体の不調につながる事です。新型栄養失調対策の基本は、バランスのよい食事です。1日3食摂取していても、偏った食生活が引き金となって起こる為、食生活を見直し、不足しがちな栄養を普段の食事から意識しての摂取を心がけましょう！

若い女性の場合は、食事制限によるダイエットで全体的に栄養が不足しがちになります。特に野菜ばかりに偏ってしまい、肉や魚などのたんぱく質が不足する可能性があります。たんぱく質が不足すると筋肉量が減少して脂肪が燃えにくい体になり、余計に痩せにくくなるだけでなく、免疫力の低下や貧血、抜け毛、むくみなどの症状が起こる恐れもあります。

30代～50代の男性の場合は、忙しい仕事の合間にコンビニのおにぎりのみ、インスタント食品など、手軽にカロリーを摂れる食事に偏りがちです。摂取カロリーは足りているのに、野菜不足によるビタミン・ミネラル・食物繊維の不足により基礎代謝や免疫力の低下につながり、血管や細胞の老化なども進みやすくなる可能性があります。

高齢者の場合は、うどんなどの柔らかいものや、さっぱりしたもので食事を済ませてしまい、肉や魚などのたんぱく質が不足しがちです。また、筋力の衰えにより買い物に出る事が難しくなったり、食事も偏りがちになります。たんぱく質は筋肉や血管、臓器、免疫細胞などの材料になる栄養素のため、高齢の方ほど重要になります。

---

<<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](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