

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 223 号 ◆□◆◆□

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

令和 5 年 4 月 3 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		
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 』 *定員に達しました。	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		
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 』 *定員に達しました。	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



1. 規格不適合の墜落制止用器具(安全帯)の使用中止と回収について～皆さまの安全を守るため規格に適合した墜落制止用器具を使用してください～(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31255.html
2. 2023年4月より労働者と同じ場所で危険有害な作業を行う個人事業者等の保護措置が義務付けられます!(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/ing/487-0.pdf>
3. 春季における年次有給休暇の取得促進について(厚労省)
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/pdf/spring/all.pdf>
4. 令和5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_31485.html

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>

☆健診・検診の健康維持の味方に！☆

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。定期的に健康診断(健診)を受ける事が、病気を未然に防いだり、早期に発見したりする事につながります。

- ★Q①健康づくり、何から始めればよい？

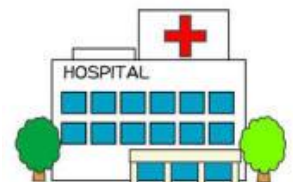
A①健診で体の状態を把握する事から始めよう

健診は、体の状態(血管の老化など)を数値で「見える化」し、未来の病気リスクを示してくれる貴重な機会です。食事、運動、休養、禁煙など生活習慣の改善に役立てましょう！

- ★Q②健診を受ければ、健診は必要ないよね？

A②健診と検診、両方を受けて健康長寿を目指そう

健診の目的は、健康状態を調べて病気を「予防」する事です。検診は、特定の病気(がん、肝炎、歯周病、骨粗しょう症など)を「早期発見」する為のものです。健康を守る為にどちらも必ず受診をしましょう！



★Q③健診結果のどこを見たらいいの？

A③結果が届いたらすみずみまでチェックしましょう！

「異常なし」でも、まだ異常が出ていないだけかもしれません。年々数値が上がる(下がる)項目など、気になる点があれば医療機関に相談しましょう。また、健康診断結果は保管して、経年変化の確認に活用しましょう。



♪特定健診・特定保健指導とは？♪

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。

特定健診は、40～74歳の人を対象に行うメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、これらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただく事を目的とした健康診査です。

特定保健指導は、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

＜＜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