

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 225 号 ◆□◆◆□

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

令和 5 年 5 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(5～7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(5～7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(5～7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>

日 程	テーマ	開催場所
☆認定産業医研修		
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～ 』 *定員に達しました。	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

6月9日(金)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	群馬県 市町村会館
6月15日(木)	『 熱中症について～予防と対策～ 』	群馬県 市町村会館
6月21日(水)	『 産業医総論 』	群馬県 市町村会館
6月27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
6月29日(木)	『 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
7月4日(火)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	群馬県 市町村会館
7月12日(水)	『 コーチング研修 』	群馬県 市町村会館
7月20日(木)	『 熱中症について～予防と対策～ 』	群馬県 市町村会館
7月27日(木)	『 化学物質規制の見直しについて 』	群馬県 市町村会館
☆産業保健セミナー		
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～ 』 *定員に達しました。	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
6月9日(金)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	群馬県 市町村会館
6月15日(木)	『 熱中症について～予防と対策～ 』	群馬県 市町村会館
6月21日(水)	『 産業医総論 』	群馬県 市町村会館
6月27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
6月29日(木)	『 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
7月4日(火)	『 アンガーマネジメント ～「怒り」の感情との上手な付き合い方～ 』	群馬県 市町村会館
7月12日(水)	『 コーチング研修 』	群馬県 市町村会館

7月20日(木)	『熱中症について～予防と対策～』	群馬県 市町村会館
7月27日(木)	『化学物質規制の見直しについて』	群馬県 市町村会館

関係機関の動き

1. 令和5年度における建設業の安全衛生対策の推進について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/493-0.pdf>
2. 令和5年度における林業の安全対策の推進について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/490-0.pdf>
3. 令和5年度「全国安全週間」を7月に実施します(厚労省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_32482.html
4. 第10次粉じん障害防止総合対策の推進について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/491-0.pdf>
5. 個人サンプリング法による作業環境測定及びその結果の評価に関するガイドラインの一部改正について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/501-0.pdf>
6. 第14次労働災害防止計画に基づく「安全衛生対策におけるDXの推進」について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/496-0.pdf>
7. 事業場における労働者の健康保持増進のための指針の一部を改正する件について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/492-0.pdf>
8. 職域におけるウイルス性肝炎対策に関する協力の要請について(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/497-0.pdf>
9. 定期健康診断等における血中脂質検査の取扱いについて(厚労省)
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/mainte.cgi?act=pv&log=498>
10. 騒音障害防止の為のガイドラインの改訂について(厚労省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001089239.pdf>
11. 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト(本人用・家族用)の活用ガイドについて

(中央労働災害防止協会)

https://www.jisha.or.jp/research/pdf/202304_02.pdf

12. 第 82 回(令和 5 年度)全国産業安全衛生大会の開催について(中央労働災害防止協会)

<https://www.jisha.or.jp/taikai/2023/index.html>

13. 労働災害にあわないために～『安全行動再確認運動』実施中！～(群馬労働局)

https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/2023anzenkoudou.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>



☆今日からノンスモーカー宣言！☆

「世界禁煙デー」(World No-Tobacco Day)をご存じですか？

世界保健機関(WHO)が禁煙を推進する為に定めた国際デーの一つで、1989年5月31日に制定されました。5月31日の「世界禁煙デー」から1週間が禁煙週間とされ、日本でも禁煙や受動喫煙防止に関する

啓発活動が行われています。

禁煙に成功した人の多くから、「もっと早く禁煙すればよかった」という声が聞かれます。禁煙すると心身ともに健やかになるだけでなく、時間や経済的なゆとりができ、大切な人の健康も守る事ができます。

★Q①やっぱり健康で長生きしたい！

A①たばこの害を知ろう

たばこは、日本人が命を落とす最大の原因です。脳卒中や心臓病、肺疾患、糖尿病などの生活習慣病にとどまらず、多くのがんを引き起こします。免疫力も低下させ、感染症の発症・重症化のリスクを高めます。



★Q②大切な人と笑顔で過ごしたい

A②禁煙で大切な人の健康を守ろう

たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙には多くの有害物質が含まれます。たばこを吸わない人が、これらを吸う「受動喫煙」で年間約1万5千人が亡くなっています。受動喫煙ゼロで、みんな笑顔になりましょう！



★Q③吸いたい気持ちから逃げきれなくて・・・

A③禁煙治療でたばこ依存を断ち切ろう

禁煙できないのは意思の弱さではなく、「ニコチン依存症」という病気のせいです。禁煙治療を受けた人の禁煙成功率は4～6倍も高くなっています。禁煙外来で相談しましょう。



♪新型たばこ(加熱式たばこ・電子たばこ)も健康を害します♪

加熱式たばことは、たばこの葉を加工したものに熱を加えてエアロゾル(霧状の粒子)を発生させ、その中に含まれるニコチンを吸う為の製品です。たばこの葉に直接火をつけない為煙が出ないこと、また、髪や衣服に匂いがつきにくいことから、紙巻たばこから加熱式たばこに切り替える人も目立ちます。電子たばことは、「リキッド」と呼ばれる液体を加熱して、その蒸気を吸う為の製品です。形や機能は違っても、加熱式たばこの中身は紙巻たばこと同じ「たばこの葉」なので、れっきとした「たばこ」です。加熱式たばこ・電子たばこも紙巻きタバコと同様に多くの有害物質が含まれています。煙が目に見えなくても、吐いた息にも有害物質が含まれているので、受動喫煙にも注意が必要です！

<<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

《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