



目次

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー(7～9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

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー(7～9月)について

お申し込み・詳細につきましては、下記をご覧ください。

<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		
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～ *定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
7月12日(水)	コーチング研修 *定員に達しました。	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 *定員に達しました。	群馬県 市町村会館
8月3日(木)	コーチング研修	群馬県 市町村会館
8月23日(水)	産業医総論	群馬県 市町村会館
8月28日(月)	傾聴とメンタルヘルス～安心ルーティンを身に付けよう～	群馬県 市町村会館

9月7日(木)	メンタルヘルス対策	群馬県 市町村会館
9月11日(月)	石綿関連疾患の胸部画像の読影実習	群馬県 市町村会館
☆産業保健セミナー		
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～ *定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
7月12日(水)	コーチング研修 *定員に達しました。	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 *定員に達しました。	群馬県 市町村会館
8月3日(木)	コーチング研修	群馬県 市町村会館
8月23日(水)	産業医総論	群馬県 市町村会館
8月28日(月)	傾聴とメンタルヘルス～安心ルーティンを身に付けよう～	群馬県 市町村会館
9月1日(金)	メンタルヘルス対策	群馬メディカル センター
9月12日(火)	自殺予防のためのラインケア	群馬メディカル センター

2. 関係機関の動き

◇令和4年「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」(確定値)を公表します(厚労省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33275.html

◇令和4年定期健康診断結果が公表されました(群馬労働局)

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/001471193.pdf>

◇群馬働き方改革推進支援センターの利用等について(群馬労働局)

<https://hatarakikatakaiaku.mhlw.go.jp/consultation/gunma/>

◇自分らしい夏休みで素敵な体験をたくさんしよう！夏季における年次有給休暇の取得促進について
(群馬労働局)

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/>

3. 当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>

☆室内・夜間でも熱中症対策！☆

日本の夏は暑いだけではなく、湿度が高く蒸し暑いので、熱中症にかかりやすい環境です。

熱中症は、ときに命にかかわります。暑さを避け、十分に水分補給して予防しましょう。

★Q①エアコンは体が冷えるので苦手だから、あまり使いたくありません

A①エアコンの使用控えで命の危険もあります。必ず使しましょう

「多少暑くても我慢できる」また「肌感覚として、それほど暑さを感じない」といった場合でも、温湿度計や熱中症計で客観的に温度や湿度を確認し、自分がいる環境を涼しくしておく事が大切です。

冷えが気になる時は、部屋の中で過ごす場所を変えたり、エアコンの風向きを調節したり、風が直接当たらないように工夫してみましょう。

★Q②のどが乾いたら、水分を摂っています

A②「のどが渇く前」に意識的に水分補給しましょう

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの



です。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点なので、飲み過ぎには注意が必要です。ミネラルを補給するには、麦茶などのほうがいいでしょう。

★Q③外出時の注意点は？

A③「暑さを避ける」を心がけましょう

外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。



♪ペットボトル症候群とは？♪

ペットボトル症候群は、水分補給のために糖質を含む清涼飲料水を大量に飲み続けることで発症します。肥満体型の若い人に多い症状ですが、高齢者の場合も血糖値が下がりにくくなっている為、糖分が多い飲み物をよく摂取している人は注意が必要です。

◆本メールマガジンは、毎月1日頃を目途に発行いたします。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される方は、下記フォームよりご連絡をお願いいたします。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

〒371-0022 群馬県前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター2階

TEL:027-233-0026 FAX:027-233-9966

URL:<http://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail: info@gunmas.johas.go.jp