



---

## 目次

---

1. 第 16 回「じん肺診断技術研修」の受講者募集について(独立行政法人労働者健康安全機構)
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー(8~9 月)について
3. 関係機関の動き
4. 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

- 
1. 第 16 回「じん肺診断技術研修」の受講者募集について(独立行政法人労働者健康安全機構)
- 

「じん肺診断技術研修」は、じん肺健康診断に従事する医師として必要な専門技術を修得することを目的としています。

開催日 令和 5 年 11 月 30 日(木)~12 月 1 日(金)の 2 日間

開催場所 独立行政法人労働者健康安全機構本部 1階大会議室  
〒211-0021

神奈川県川崎市中原区木月住吉町1番1号

TEL 044-431-8641(問合せ先:勤労者医療課)

取得単位数 日本医師会認定産業医制度認定単位 9.5 単位

(生涯単位 更新研修:1 単位、実地研修:2.5 単位、専門研修:6 単位のみ)

日本職業・災害医学会認定補償指導医認定単位 2 単位

※選択単位 業務上疾病の労災補償

申込方法 労働者健康安全機構の HP(<https://www.johas.go.jp/>)から受講申込書をダウンロードし、必要事項を御記入の上、下記メールアドレス宛てお申し込みください。

※FAX、電話によるお申込みは受付していません。

メールアドレス:kenkyu@honbu.johas.go.jp

申込締切日 令和 5 年 10 月 16 日(月)

ただし、定員に達した時点で申込受付を終了します。

詳細については

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/595/Default.aspx?itemid=1329&dispmid=1466>

---

## 2. 認定産業医研修・産業保健セミナー(8～9月)について

---

お申し込み・詳細につきましては、当センターホームページよりご確認ください。

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

日程	テーマ	開催場所
<b>☆認定産業医研修</b>		
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 <b>*定員まで残りわずかです。</b>	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 <b>*定員まで残りわずかです。</b>	群馬県 市町村会館
<b>☆産業保健セミナー</b>		
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 <b>*定員まで残りわずかです。</b>	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 <b>*定員まで残りわずかです。</b>	群馬メディカル センター

---

## 3. 関係機関の動き

---

◇皮膚等障害化学物質等に該当する化学物質について(厚労省)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/527-0.pdf>

◇令和5年度厚労省委託事業「就業環境整備・改善支援事業」『就業環境整備改善支援セミナー』の開催について(ランゲート株)

<https://shuugyou.mhlw.go.jp/seminar.html>

◇「令和5年度両立支援コーディネーター基礎研修」の第2・3回の募集を開始致しました。令和4年度に引き続きオンライン形式で研修を開催致します。計7回を予定しております。(独立行政法人労働者健康安全機構)  
<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>

◇「第97回日本産業衛生学会」の開催について(公益社団法人日本産業カウンセラー協会)  
<https://convention.jtbcom.co.jp/sanei97/>

---

#### 4. 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

---

治療と仕事の両立支援対策やメンタルヘルス対策について、様々なご質問・ご相談を受け付けています。電話やFAX、メール等でお気軽にご相談ください。オンラインによる相談も可能です。

##### 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支援について

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。オンラインによる相談も可能です。

※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、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。

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

---

#### ☆真夏の睡眠、しっかり寝てスッキリと目覚めるには？☆

真夏は朝起きると体がだるかったり、汗ビッシヨリだったり夏の日覚めにはトラブルがつきものです。

暑くて夜中に起きてしまったり、早く起き過ぎてしまったり、目覚めの時間で睡眠不足の原因にもなっています。睡眠不足は、体温維持能力が低下し熱中症の要因になることが分かっています。他にもさまざまな健康被害が報告されており、睡眠不足になりがちな真夏には対策が必要です。

真夏の夜は、室温と体温調節を行い、ぐっすり眠り快適に目覚めて体調管理に役立てましょう。

### ①朝までエアコンはつけっぱなしにしよう

節電の目的やエアコンにずっと当たりたくないという理由から、タイマーを設定して就寝する事はありませんか？

睡眠中は深部体温が下がりますが、覚醒に向けて体温は上昇します。タイマーが切れて気温が上昇するとともに体温が上昇すると、ムシムシとした室内の中で汗をかいて目覚める事になります。快適な目覚めを得るなら、27℃前後に温度設定をして、朝までエアコンはつけっぱなしにしておくのがベストです。



### ②薄手の長袖と長ズボンを着用して寝よう

エアコンを朝までつけておくのがいいと分かっているけども、エアコンに当たり続けていると身体がだるくなる事があります。その理由についてははっきりは分かっていませんが、体の冷えによるものではないかと考えられています。

冷え対策として薄手の長袖と長ズボンを着用して寝るのがいいでしょう。材質は吸湿性、吸水性にすぐれた麻や綿がベストです。シワになりやすいなど衣類としてのデメリットはありますが、体温調節には適しています。



### ③寝具は通気性のよい素材を選ぼう

夏はタオルケットをお腹にかけるだけ、というのは夜エアコンをかけなくてもよかった時代のスタイルです。エアコンをつけっぱなしで寝る時は、薄めの夏掛け布団や毛布などを利用して冷えを防ぎましょう。素材は麻や綿がおすすめです。クールタッチのものが最近では多く出回っていますが、睡眠中にはかえってムレるものもある為、通気性を重視して選びましょう。



---

◆本メールマガジンは、毎月 1 日頃を目途に発行致します。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される場合は、下記フォームよりご連絡をお願い致します。

<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](mailto:info@gunmas.johas.go.jp)

---