



## 目次

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（9～11月）について
2. 関係機関の動き
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

## 1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（9～11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>

開催日程	テーマ	開催場所
<b>☆認定産業医研修</b>		
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>*定員に達しました。</b>	群馬県 市町村会館
10月4日(水)	性的マイノリティの働き方をケアする【前編】～基礎知識編～	群馬県 市町村会館
10月10日(火)	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
10月12日(木)	女性特有の健康課題と仕事の両立支援	群馬県 市町村会館
10月26日(木)	群馬県におけるリワークプログラムと 職業センターの復職支援について	群馬県 職業センター
11月1日(水)	性的マイノリティの働き方をケアする【後編】～実践編～	群馬県 市町村会館

11月15日(水)	産業保健分野における歯科保健	群馬県 市町村会館
11月22日(水)	有害業務における労働衛生3管理	群馬県 市町村会館
11月28日(火)	作業環境測定機器の使い方(実習)	群馬県 市町村会館
11月30日(木)	騒音性難聴 ～騒音障害防止のためのガイドライン改定について～	群馬県 市町村会館
<b>☆産業保健セミナー</b>		
9月12日(火)	自殺予防のためのラインケア <b>*定員に達しました。</b>	群馬メディカル センター
10月4日(水)	性的マイノリティの働き方をケアする【前編】～基礎知識編～	群馬県 市町村会館
10月12日(木)	女性特有の健康課題と仕事の両立支援	群馬県 市町村会館
10月24日(火)	ハラスメントについて考える	群馬メディカル センター
10月26日(木)	群馬県におけるリワークプログラムと 職業センターの復職支援について	群馬障害者 職業センター
11月1日(水)	性的マイノリティの働き方をケアする【後編】～実践編～	群馬県 市町村会館
11月15日(水)	産業保健分野における歯科保健	群馬県 市町村会館
11月22日(水)	有害業務における労働衛生3管理	群馬県 市町村会館
11月30日(木)	騒音性難聴 ～騒音障害防止のためのガイドライン改定について～	群馬県 市町村会館

---

## 2. 関係機関の動き

---

◇職場における熱中症予防対策の徹底について(厚労省)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/536-0.pdf>

◇令和5年度「全国労働衛生週間」を10月に実施します(厚労省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34356.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34356.html)

◇「職場の健康診断実施強化月間」について(厚労省)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34664.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34664.html)

- ◇「定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について」の一部改正について（厚労省）  
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/533-0.pdf>
- ◇「第 82 回(令和 5 年度)全国安全衛生大会」の開催について（中央労働災害防止協会）  
<https://jisha-taikai2023.com/>
- ◇「緑十字展 2023」の開催について（中央労働災害防止協会）  
<https://www.congre.co.jp/gce2023/>
- ◇令和 5 年度「心とからだの健康推進運動」の実施について（公益財団法人全国労働衛生団体連合会）  
[https://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20230808\\_R5ri.pdf](https://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20230808_R5ri.pdf)
- ◇令和 5 年度厚労省委託事業「過重労働解消のためのセミナー及び過重労働解消のキャンペーンに関する広告事業」『過重労働解消のためのセミナー～健康的でやる気あふれる職場の実現のために～』の開催について（公益社団法人全国労働基準関係団体連合会(全基連)）  
<https://kajyu-kaisyou-zenkiren.com/>
- ◇「令和 5 年度母性健康管理研修会」の開催について（公益財団法人女性労働協会）  
<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/kenshu/>
- ◇「衛生管理者へのアンケート」への調査ご協力のお願について（全国衛生管理者協議会事務局）  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfclD0zgc8PZTe6\\_IEWcn2iZNGY\\_Cf0d1eMiFB6CU4rF8EBNQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfclD0zgc8PZTe6_IEWcn2iZNGY_Cf0d1eMiFB6CU4rF8EBNQ/viewform)
- ◇「衛生管理者協議会へのアンケート」への調査ご協力のお願について（全国衛生管理者協議会事務局）  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAbca6B7Jf4wboUXi\\_NWovhx0vC\\_MHi fW7LokLeyNyWDNF7w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAbca6B7Jf4wboUXi_NWovhx0vC_MHi fW7LokLeyNyWDNF7w/viewform)

---

### 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

---

治療と仕事の両立支援やメンタルヘルス対策支援について、さまざまなご質問・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>

---

### ☆ストレスはためずに上手に解消！☆

適度なストレスはいい刺激になりますが、ストレスが大きすぎたり、コントロールができない状態が続いたりすると、さまざまな心身の不調の引き金になります。

ストレス解消をお酒やたばこに頼る事はやめて、上手に解消していきましょう。

#### ★Q①ストレスを引きずってしまいます

##### A①ストレスは、1日決算！

ストレスを翌日に持ち越せば、活力が低下し、ストレスに対する抵抗力がさらに弱くなる悪循環に陥ります。ストレスは、その日のうちに解消し、翌日を気持ちよくスタートさせましょう！



#### ★Q②ストレスに耐える力をつけたい

##### A②耐えるより、相談しよう

気持ちを人に話す事で、イライラや不安感が落ち着きます。

信頼できる人、専門機関に相談しましょう。

#### ★Q③ストレス解消って、何をすればいいの？

##### A③“楽しい、気持ちがいい”と思える時間を持つ

楽しい、気持ちがいいと思える事に没頭すると、嫌な気分や出来事をひととき忘れ、気持ちをリセットする事ができます。



---

◆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/maimag/>

〒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)

---