



---

## 目次

---

1. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致します
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（11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. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致します

---

「群馬職域メンタルヘルス交流会」は、職域メンタルヘルスに関係する専門職間の交流を促進させると共に、職域メンタルヘルスに関する正しい知識の普及を図り、もって職域メンタルヘルス対策の向上を図ることを目的としております。

職域メンタルヘルスに関係する方、関心のある方はご参加ください。

開催日時 令和 6 年 1 月 11 日（木）13：30～16：00

開催場所 群馬県市町村会館 2 階大研修室（前橋市元総社町 335-8）

テーマ 『リワークを活用した継続雇用について』

- ① 企業の取り組み報告
- ② リワークの取り組み紹介
- ③ 精神科医としての意見
- ④ 意見交換会（シンポジウム形式）

参加費 無料

申込方法 参加には事前申し込みが必要です。

当センターホームページの「研修・セミナー」よりお申し込みください。

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

申込締切日 令和 5 年 12 月 31 日（日）

※メンタルヘルス交流会は日本医師会認定産業医制度における指定研修となります。

参加された産業医の先生方には、生涯更新 2.5 単位が付与されます。

---

## 2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（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>		
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） <b>* 定員まで残りわずかです。</b>	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～ <b>* 定員に達しました。</b>	群馬県 市町村会館
<b>☆産業保健セミナー</b>		
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～ <b>* 定員に達しました。</b>	群馬県 市町村会館

---

## 3. 関係機関の動き

---

◇11月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間です（厚労省）

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

◇11月は「過労死等防止啓発月間」です（厚労省）

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/karoushizero/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/karoushizero/index.html)

◇「生理」に関して理解ある職場環境を考えてみませんか？（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001158713.pdf>

◇11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です（群馬労働局）

[https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/news\\_topics/topics/roudouhoken\\_tekiyoukikan\\_2023.html](https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/news_topics/topics/roudouhoken_tekiyoukikan_2023.html)

◇「令和5年度慢性腎臓病予防研修会(基礎編)」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/567-0.pdf>

◇「難病・慢性疾患全国フォーラム2023」の開催について

（一般社団法人日本難病・疾病団体協議会(JPA)内難病・慢性疾患全国フォーラム実行委員会事務局）

<http://www.nanbyo.sakura.ne.jp/forum2023/index.html>

---

#### 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>

---

☆正しい知識で感染症を防ごう☆

今年は11月になっても日中の気温が高く、朝晩との寒暖差が大きい日が続いています。

気温が低く、空気が乾燥する季節は、呼吸器感染症（新型コロナやインフルエンザなど）やノロ

ウイルス感染症などさまざまな感染症が流行します。「感染しない・させない」を合言葉に、感染対策の基本を実践しましょう。

★Q①流行期に特に注意すべき点は？

A①感染対策を徹底しよう

手洗いは感染症予防の基本の「き」です。帰宅後、調理の前後や食事の前などにこまめ・丁寧な手洗いで病原体を洗い流しましょう。

また、呼吸器感染症の流行時、人との距離が近い場合にはマスクを必ず装着し、人込みを避ける事も大切です。



★Q②重症化を防ぐには？

A②予防接種が有効です！

ワクチンのある感染症の場合、予防接種を受ける事で自分はもちろん、周囲の人を感染や重症化から守る事もできます。

インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬にピークを迎えます。効果が現れるまでの期間を考慮し、10月から12月中旬までにワクチン接種を終える事が望ましいと言われています。

今年は例年よりも早く感染者が増加している為、早めのワクチン接種をご検討下さい。

新型コロナの「令和5年秋開始接種」は、令和5年9月20日から令和6年3月31日まで実施しています。1人1回限り無料で受ける事ができます。

接種状況が自治体ごとに異なる事から、予約・接種開始時期につきましては、お住まいの市町村からのお知らせ等をご確認下さい。

なお、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。また、それぞれのワクチンを別の日に接種する場合の接種間隔についても制限はありません。



★Q③抵抗力を高めたい！

A③食事・運動・睡眠を軸に生活習慣を整えよう

人体には病原体と闘い、体を守る制御システム「免疫機能」が備わっています。栄養バランスの良い食生活、適度な運動、十分な睡眠で抵抗力（免疫力）アップに努めましょう。



---

◆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)

