



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（12～2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、関心のある方はどなたでも参加可能です。

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（12～2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
☆認定産業医研修		
12月5日(火)	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
12月20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
12月21日(木)	第14次労働災害防止計画と群馬労働局の重点項目	群馬県 市町村会館
1月11日(木)	メンタルヘルス交流会～リワークを活用した継続雇用～	群馬県 市町村会館
1月15日(月)	リスクアセスメントについて	群馬県 市町村会館
☆産業保健セミナー		
12月5日(火)	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
12月20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
12月21日(木)	第14次労働災害防止計画と群馬労働局の重点項目	群馬県 市町村会館
1月11日(木)	メンタルヘルス交流会～リワークを活用した継続雇用～	群馬県 市町村会館
1月15日(月)	リスクアセスメントについて	群馬県 市町村会館
2月19日(月)	【Web受講可】 働く女性の健康支援の輪を広げよう～不妊症～	群馬県 市町村会館

3. 関係機関の動き

◇雇用管理分野における個人情報のうち健康情報を取り扱うに当たっての留意事項の一部改正について
(厚労省)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/572-0.pdf>

◇リスクアセスメント対象物健康診断に関するガイドラインの策定について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_35778.html

◇令和5年度「治療と仕事の両立支援シンポジウム」の開催について（厚労省）

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/symposium/>

◇「令和5年度禁煙支援・受動喫煙防止対策支援者研修会」の開催について（厚労省）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/577-0.pdf>

◇年末年始における年次有給休暇の取得促進について（厚労省）

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

◇「保健師のための慢性腎臓病対策 Web セミナー」について（NPO 法人日本腎臓病協会）

<https://j-ka.or.jp/newsinfo/2023/11/web-ckdweb.php>

◇「令和5年度群馬県難病就労研修会 難病患者の就労支援ー産業医科大学病院の実際ー」の開催について（群馬大学医学部附属病院 群馬県難病相談支援センター）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/582-0.pdf>

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、さまざまなお質問・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>

☆お酒とはいい距離感でお付き合い☆

新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから初めて年末年始を迎えます。

昨年まで控えていた忘年会を久々に行うという会社も多いのではないのでしょうか。年末年始は帰省や、飲酒の機会が増える時期です。

お酒は適量なら心身の緊張感を和らげ、血行促進などの良い効果があります。しかし、多量飲酒は、がんやアルコール依存症など心身に害を及ぼします。

★Q①健康に害のないお酒の飲み方は？

A①1日の適量を守ろう

1日の適量はビールならロング缶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、ウイスキーならダブル1杯までです。

ただし、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても、臓器障害を起こしやすい為、女性は男性の1/2~2/3程度が適当と考えられています。

また、高齢者になると、アルコールの代謝機能も低下する為、アルコールが分解できず肝臓などの臓器への障害も引き起こします。高齢者も女性と同じ1/2~2/3程度が適当と考えられています。



★Q②つい飲みすぎてしまいます

A②食べながらゆっくり飲もう

食べながらゆっくり飲むと、アルコールの吸収スピードを抑え、胃粘膜も保護できます。体に優しい飲み方を心掛けましょう。

また、お酒と水を交互に飲む、夜9時以降は飲まないなど時間を決めるのも飲み過ぎ防止に有効です。



★Q③寝酒に頼ってもいい？

A③寝酒は寝付きが良くなる一方、途中で目が覚め、質の悪い睡眠しか得られません。また、寝酒が習慣になると飲酒量が増えて、アルコール依存症に陥る危険があります。



♪休肝日とは？♪

肝臓を休める為に週に1日以上飲酒しない日を設ける事を推奨する目的で作られた造語です。

アルコールは依存性薬物の為、習慣的な飲酒を継続していると耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。休肝日を設けると飲酒総量が減るので肝障害が予防できる可能性があります。

◆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/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
