



目次

1. 新年のご挨拶
2. 群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会が開催されました
3. 認定産業医研修・産業保健セミナー（1～3月）について
4. 関係機関の動き
5. 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. 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

令和 6 年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

令和 5 年 5 月 8 日から、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが、「5 類感染症」になりました。法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取組をベースとした対応に変わったところです。産業保健関係者をはじめとする利用者の皆様におかれましては、コロナ前の活動に戻すべく、産業保健活動に奮闘される状況と存じます。

当センターでは、令和 5 年 12 月 12 日（火）、群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会が 4 年ぶりに開催できました。また、本年 1 月 11 日（木）、群馬職域メンタルヘルス交流会が 4 年ぶりに開催予定となっています。WEB 参加も可能なハイブリッド方式での開催のため、より多くの産業保健関係者の参加をお待ちしております。

令和 5 年度は、治療と仕事の両立支援、産業医・産業保健機能の強化、メンタルヘルス対策を重点事項として取り組んでおります。本年も、働く人の「こころ」と「からだ」の健康を支援する公的な機関として、企業の産業保健活動をバックアップしていけるよう職員一同努めてまいります。産業保健活動に携わる利用者の皆様におかれましては、相変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。



2. 群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会が開催されました

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を見合わせておりました「群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」が令和5年12月12日（火）群馬県市町村会館2階大研修室において4年ぶりに開催されました。

群馬衛生管理者協議会は、群馬県内の事業場及び地域の労働衛生水準を向上させる為、研修や情報交流を通じて衛生管理者の資質の向上を図り、併せて衛生管理者の活動に対する関係者の理解の促進を図る事を目的に、平成14年11月に設立されました。設立から20年が経過し、現在、300社以上の事業所が加入しています。



全体会議には、例年通り群馬労働局健康安全課長をはじめ来賓として各労働基準監督署長等にご臨席頂き、活動報告・活動計画が承認されました。

引き続き、群馬労働局健康安全課芳賀健康安全課長より行政情報について情報提供がなされました。

その後行われた交流会では、「ストレスチェック制度の集団分析結果を活用した職場環境改善」「若年労働者とのコミュニケーションについて」「職場における禁煙対策への取り組みと課題」「社員の健康づくりと運動習慣」「安全衛生委員会の役割と活性化への課題」をテーマに班別討議が行われ、各班とも活発に意見が交わされていました。各班の行政官の講評後、群馬労働局健康安全課芳賀健康安全課長から総評がなされました。

参加者の方からは、「自社にない試みなどを知る事ができ今後の参考になった」「各社の禁煙対策の取り組みが聞けて良かった」「各社の安全衛生委員会を知る機会が無い為実情が聞けた」「各社の状況を知る事ができとても新鮮な気持ちになった」「各社の行っている健康づくりの取り組みなどを聞く事ができ参考になった」「現況の問題にタイムリーな交流内容だった」とのご意見が寄せられました。

3. 認定産業医研修・産業保健セミナー（1～3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		
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1日(木)	転倒予防に関する研修(実習)	群馬県 市町村会館
2月14日(水)	依存症ってなに?～依存症の種類と分類、対処法について～	群馬県 市町村会館
2月27日(火)	高齢労働者の活躍促進のための運動対策(実習)	群馬県 市町村会館
3月6日(水)	ストレスチェック結果の活用	群馬県 市町村会館
3月8日(金)	化学物質規制の見直し～化学物質の自律的管理におけるリスクアセスメントの進め方～	群馬県 市町村会館
☆産業保健セミナー		
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1日(木)	転倒予防に関する研修(実習)	群馬県 市町村会館
2月14日(水)	依存症ってなに?～依存症の種類と分類、対処法について～	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
2月27日(火)	高齢労働者の活躍促進のための運動対策(実習)	群馬県 市町村会館
2月29日(木)	職場における発達障害の理解と支援	群馬メディカル センター
3月6日(水)	ストレスチェック結果の活用	群馬県 市町村会館
3月8日(金)	化学物質規制の見直し～化学物質の自律的管理におけるリスクアセスメントの進め方～	群馬県 市町村会館

4. 関係機関の動き

◇新型コロナウイルス感染症の「罹患後症状(いわゆる後遺症)」に悩む方の治療と仕事の両立に向けたご案内について(厚労省)

<https://jsite.mhlw.go.jp/akita-roudoukyoku/content/contents/001663752.pdf>

◇【ビル、マンション、戸建て住宅の解体・改修をご検討の皆さまへ】石綿対策は「皆さま」に関わる問題です～ビル、マンション、戸建て住宅の解体・改修工事を行う際は、石綿が使用されていないか事前に確認する必要があります！～（厚労省）

<https://www.ishiwata.mhlw.go.jp/pdf/orderer-r5.pdf>

◇労働安全法施行令第18条第3号及び第18条の2第3号の規定に基づき厚生労働大臣の定める基準の適用について（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001165499.pdf>

◇キャリアアップ助成金の制度拡充について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/part_haken/jigyounushi/career.html

◇令和5年度群馬県特定(産業別)最低賃金の改正について（群馬労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/001649824.pdf>

5. 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）からの相談に対応します。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>

☆ひとりでがんばらない体重のおはなし☆

① 太り過ぎにもやせ過ぎにも注意！

太り過ぎは心臓病や脳卒中の一因です。そして、20代の女性に多いやせ過ぎは、心身に大きな不調をもたらします。いずれも毎日体重を測り、自分の体重を自然に意識する事が大切です。

BMI（身長と体重のバランス）を参考にして適正体重を目指しましょう。

* BMI = 体重 (Kg) × 身長 (m) ÷ 身長 (m)

25.0 以上は肥満： 血圧、血糖、脂質の異常が起きやすい

22.0 が標準： 一番病気になりにくいといわれるBMI

18.5 未満は低体重： 筋力、体力、免疫力が低下しやすい

②” 筋肉 “をつけよう！

過度な食事制限による減量は、健康を損なうリスクがあります。

週1回でも筋トレの時間を作り、健康に体重管理をしましょう！

* 筋力をつけるメリットは？

肥満の人： エネルギー消費効率をアップ！

やせの人： 不調の少ない引き締まった体に！

③ 今、挑戦している事をシェアしよう！

減量の為にやり始めた事を周囲にアピールしましょう！

「毎日体重を測っている」「ヨーグルトを毎日食べている」でも大丈夫です。行動を起こした自分に胸を張りましょう！



◆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/maimailmag/>

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
