



目次

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（3月）の開催について
2. 関係機関の動き
3. 当センターからのお知らせ

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（3月）の開催について

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		
3月6日(水)	ストレスチェック結果の活用 *定員に達しました。	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		
3月6日(水)	ストレスチェック結果の活用 *定員に達しました。	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 リスアセスメントの進め方～	群馬県 市町村会館

※今後の認定産業医研修・産業保健セミナーの予定につきましては、計画が決まり次第、ホームページ、メールマガジンにてお知らせ致します。

2. 関係機関の動き

◇「地域保健と職域保健の連携による健康づくり～働く世代に効く働きかけとは？労働者の健康づ

くりで生産性アップ！高齢になっても元気に働ける工夫とは？～」の開催について（厚労省）
<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/598-0.pdf>

◇3月は自殺対策強化月間です（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/r5_jisatsutaisakugekkan.html

◇「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」について（厚労省）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/603-0.pdf>

◇「建築物等の解体等の作業及び労働者が石綿等にばく露するおそれがある建築物等における業務での労働者の石綿ばく露防止に関する技術上の指針の一部を改正する件」について（群馬労働局）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/600-0.pdf>

◇春季における年次有給休暇取得促進について（群馬労働局）

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

◇「令和5年度(第11回)群馬県地域保健研究発表会」の開催について（公益財団法人群馬県健康づくり財団）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/597-0.pdf>

3. 当センターからのお知らせ

◇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。

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

◇メンタルヘルス対策支援について

産業保健スタッフからのメンタルヘルスに関する相談に対応します。

※当センターは、医療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。

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

☆気づいて見守るこころの健康のおはなし☆

本日から、3月に突入致しました。2月あった…？と思うぐらいにあっという間に過ぎていきましたね。

さて、春の陽射しを感じ始めるようになると忙しい年度末、着実に近づいてくる新年度。皆さんも毎日何かと気忙しい日々を過ごされているのではないのでしょうか。年度が替わる前後は、職場でも1年で一番変化のある時期です。そして、新しい環境での生活で最も体の疲れ、ストレスのたまりやすいタイミングとも言えます。

◇睡眠は心の健康のカギ

心身の疲労回復のカギとなる睡眠。朝日を浴びる、日中適度に身体を動かす、「寝る直前までスマホを見ない」などが睡眠の質を高めるポイントです。



◇オンとオフを切り替えてストレスは1日決算

仕事などで緊張している「オン」の時間と、自分時間でリラックスしている「オフ」の時間。これらの時間にきちんとメリハリをつける事がストレスをためない近道です。

◇不安な気持ち、八方塞がりの気持ちをひとりで抱えずに

話しやすい人や相談窓口（電話やSNSなど）に、吐き出したいくても吐き出せない気持ちなどを少しでもこぼしてみましょう。

困った時の相談方法・窓口（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/>



◇気づいて聴いてつなげる

最近「よく眠れない・・・」と言っていたり、元気が無いように感じたりする人がいたら、「心が弱っているサインかも？」と思って下さい。関わる際のポイントは「受容」「共感」「傾聴」です。背中を支えつつ、専門職へ相談できるよう相談窓口につなげてあげて下さい。



◆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
