



-
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（9～11月）の開催について
 3. 関係機関の動き
 4. 当センターからのお知らせ
-

1. 「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 11 月 14 日（木）午後 1 時 30 分～午後 4 時 00 分

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 『コロナ後の職場のメンタルヘルスの変化』

- (1) 労働局情報提供
- (2) 勤務間インターバル制度について
- (3) 講演 「コロナ後のメンタルヘルスの変化・課題について（仮）」
- (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 6 年 10 月 31 日（木）

※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（9～11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。

開催日程	テーマ	開催場所
認定産業医研修		
9月13日(金)	石綿関連疾患の胸部画像の読影実習(実地) *定員に達しました。	群馬県 市町村会館
9月18日(水)	傾聴とメンタルヘルス ～安心ルーティンを身に付けよう～(実地)	群馬県 市町村会館
9月20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～(更新)	群馬県 市町村会館
10月10日(木)	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館
10月30日(水)	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
11月14日(木)	群馬職域メンタルヘルス交流会 ～コロナ後の職場のメンタルヘルスの変化～(更新)	群馬県 市町村会館
11月20日(水)	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21日(木)	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県 市町村会館
11月28日(木)	産業医活動に必要な労働法規(更新)	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
9月6日(金)	自殺予防のためのラインケア	群馬メディカル センター
9月18日(水)	傾聴とメンタルヘルス ～安心ルーティンを身に付けよう～	群馬県 市町村会館
9月20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
9月27日(金)	【Web受講可】 セルフケア研修～ストレスとその対処法～	群馬メディカル センター
10月10日(木)	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館
10月30日(水)	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
11月14日(木)	群馬職域メンタルヘルス交流会 ～コロナ後の職場のメンタルヘルスの変化～	群馬県 市町村会館

11月20日（水）	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21日（木）	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県 市町村会館
11月28日（木）	産業医活動に必要な労働法規	群馬県 市町村会館
11月29日（金）	【Web 受講可】 メンタルヘルス対策	群馬メディカ ルセンター

3. 関係機関の動き

◇熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001258221.pdf>

◇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/674-0.pdf>

◇手足口病に関する注意喚起について（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/hfmd.html>

◇令和6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_41775.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_42631.html

◇令和6年度食生活改善普及運動の実施について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_41746.html

◇年収の壁・支援強化パッケージについて（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

◇キャリアアップ助成金（社会保険適用時処遇改善コース）について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyufukin/syakaihoken_tekiyou.html

◇フリーランス・事業者間取引適正化等法が令和6年11月1日に施行されます（公正取引委員会）

https://www.jftc.go.jp/freelancelaw_2024/

◇「令和6年度食育セミナー」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/676-0.pdf>

◇仲間をつくってがん検診キャンペーンについて（群馬県）

<https://nakamato-kensin.jp/>

◇～健康寿命の延伸 県民運動～ぐんま元気（GENKI）の5か条について（群馬県）

<https://www.pref.gunma.jp/uploaded/attachment/154025.pdf>

◇G-WALK+（ジーウォークプラス）について（群馬県）

<https://gunma.karada.live/>

◇令和3・4年度県民健康・栄養調査の結果について（群馬県）

<https://www.pref.gunma.jp/page/650360.html>

◇手足口病に関する注意喚起について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/662-0.pdf>

◇育児・介護休業法の改正について（群馬労働局）

https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_kintou/ikuzi_kaigo_kaisei.html

◇労災疾病等医学研究普及サイトの御案内「石綿関連疾患診断技術研修」について（独立行政法人労働者健康安全機構）

<https://www.research.johas.go.jp/asbestokenshu/>

◇『第15回がん分野勤労者医療フォーラム「安心して働き続けるために～両立支援の連携と協働を考える～」』の開催について（東京労災病院治療就労両立支援センター）

<https://www.tokyor.johas.go.jp/topics/doc/20240806.pdf>

◇「第83回（令和6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-taikai2024.com/>

◇「緑十字展2024」の開催について（中央労働災害防止協会）

<https://www.jisha.or.jp/ryokujujiten/2024/outline.html>

◇「令和6年度群馬県難病就労研修会」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/669-0.pdf>

◇令和6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/20240813_R6%20su.pdf

4. 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、がんなど回復・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。

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

◇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。

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

☆時間が無くてもラクに楽しく♪食生活のおはなし☆

◇朝ご飯で1日のスイッチをオン！

朝ご飯は体を目覚めさせ、活動のエンジンをかけてくれます。時間が無い時はそのまま食べられるもの（牛乳やバナナなど）を用意しておきましょう。



◇美味しく減塩しよう

食塩の摂り過ぎは高血圧につながります。だしや香味野菜などを活用して食塩以外で味わいをプラスしましょう。

*1日の食塩摂取目標

男性：7.5g未満 女性：6.5g

※血圧が高めの方は6g未満が推奨されています。

食品包装の栄養成分表示で食塩相当量を確認するクセをつけておくと◎！目標を知った上で確認すると食品の選び方も自然と変わってくるはずですよ。



◇「孤食」を減らして誰かと食事を楽しむ

孤食とは一人で食事を摂る事です。一人よりも誰かと食事をするコミュニケーションする機会ができたり、栄養バランスや生活リズムの整った食事ができたりします。

一人暮らしの人は、月に1回など定期的に誰かと食事の機会を作ってみましょう。



◆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
