



1. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致しました
2. 「令和 6 年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催致しました
3. 認定産業医研修・産業保健セミナー（12～1 月）の開催について
4. 関係機関の動き
5. 当センターからのお知らせ

1. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致しました

11 月 14 日（木）群馬県市町村会館 2 階大研修室にて、18 回目となる群馬職域メンタルヘルス交流会を開催致しました。

昨年度同様、産業医や保健師、企業の関係者など、多くの方にご参加頂きました。

今回は「コロナ後の職場のメンタルヘルスの変化」をテーマに、①講演 ②意見交換（シンポジウム形式）の構成で行われました。



① 講演

株式会社ティックス 企業教育事業部相談室カウンセラー 朝日由香 氏

「コロナ後のメンタルヘルスの変化・課題について～産業カウンセリング現場からの所見～」

② 意見交換（シンポジウム形式）

・進行

群馬産業保健総合支援センター 産業保健相談員 カウンセリング担当 菊池智子 氏

・シンポジスト

株式会社ティックス 企業教育事業部相談室カウンセラー 朝日由香氏

群馬県専属産業医会 鈴木雄介 氏

群馬産業看護研究会 大内彩子 氏

群馬衛生管理者協議会 仲川真次 氏

群馬県精神保健福祉士会 茂呂和弥 氏



参加者の方からは

「職場で課題として考えていた若い世代へのコロナ後の接し方について勉強になった。我々も考え方をアップグレードしていきたい」「コロナ後の日本社会の構造上の変化やそれに伴う職場環境の変化、労働者の心的ストレスの増加など現時点での課題を見つめる良い機会となった」「いろいろな立場の方の視点での情報提供やお話を聞いた」「コロナによって環境も人も変わってしまった事を実感している。その為労働環境を取り巻く課題は大きいと感じている。今回情報共有ができて良かった」

とのご意見が寄せられました。

2. 「令和6年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催致しました

8月21日（水）、11月26日（火）群馬県市町村会館501研修室にて、両立支援コーディネーター基礎研修修了者に対して、個々のスキルアップや交流を目的として、事例検討会・交流会を開催致しました。

1回目の8月21日（水）は、事例検討会では糖尿病患者の事例を基にグループ討議を行い、交流会では両立支援の困り事について意見交換の場となりました。

2回目の11月26日（火）は、メンタル疾患の事例を基にグループ討議を行いました。

両立支援コーディネーターにご興味がある方は、ぜひとも基礎研修の受講をご検討ください。



3. 認定産業医研修・産業保健セミナー（12～1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。

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

開催日程	テーマ	開催場所
認定産業医研修		

12月9日（月）	今考える COVID-19 の特徴と対応 ～予防の観点から考えるワクチン接種の意義と 重症化リスクの現状～	群馬県 市町村会館
12月11日（水）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館
12月17日（火）	呼吸用保護具について	群馬県 市町村会館
1月9日（木）	職場復帰プログラムについて	群馬県 市町村会館
1月23日（木）	働く人の依存症～対応法を考える～	群馬県 市町村会館
1月29日（水）	仕事と育児の両立のための支援 ～周産期メンタルヘルス、パパママ産後うつ、 育児休業について～	群馬県 市町村会館

産業保健セミナー

12月9日（月）	【Web 受講可】 今考える COVID-19 の特徴と対応 ～予防の観点から考えるワクチン接種の意義と 重症化リスクの現状～	群馬県 市町村会館
12月11日（水）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館
12月17日（火）	呼吸用保護具について	群馬県 市町村会館
1月9日（木）	職場復帰プログラムについて	群馬県 市町村会館
1月23日（木）	働く人の依存症～対応法を考える～	群馬県 市町村会館
1月29日（水）	仕事と育児の両立のための支援 ～周産期メンタルヘルス、パパママ産後うつ、 育児休業について～	群馬県 市町村会館

4. 関係機関の動き

◇労働者死傷病報告の報告事項が改正され、電子申請が義務化されます（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/denshishinsei_00002.html

◇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/?yclid=YSS.EAIAIQobChMImNynzvmHigMVfDwWBR1tIiUVEAAYASAAEgLfD_BwE

◇令和6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/002034605.pdf>

◇今シーズンのインフルエンザ総合対策の推進について(群馬県)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/710-0.pdf>

◇「令和6年度禁煙支援県民公開講座～健康な未来のカギは？いま知っておきたい、たばこと健康について～」の開催について(群馬県)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/711-0.pdf>

◇「令和6年度若年性認知症支援研修会～介護サービスと障害サービスのシームレスな連携を目指して～」の開催について(群馬県)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/709-0.pdf>

5. 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/>

☆楽しく健康に飲むお酒のおはなし☆

◇楽しく飲む秘訣は”適量“

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杯までです。高齢の方や女性はこの半量程度が適量です。

◇楽しく飲む為の対策を

脱水のリスクを避ける為にお酒と水を1:1で飲みましょう。

また、アルコールが早く回らないように食べながら飲む事がポイントです。おつまみは、たんぱく質を多めにする事で、アルコールを分解してくれます。

◇眠る為のお酒は禁物

寝酒は寝付きを良くしますが、睡眠の質は落ちてしまいます。お酒では



なく、ストレッチをする、アロマを焚くなど、自分に合った眠りにつきやすい方法を探してみましょう。

◇それぞれに合った飲み方を！

お酒の席は羽目を外しがちですが、その人に合った飲み方をしないと、体調に悪影響を及ぼします。飲み過ぎていたり、無理して飲んでいそうな人がいたら、声を掛けてあげましょう。



◆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
