



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」を開催致しました
3. FM GUNMA ラジオCM、上信バス バス広告について
4. 認定産業医研修・産業保健セミナー（1～3 月）の開催について
5. 関係機関の動き
6. 当センターからのお知らせ

1. 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

令和 7 年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

コロナ禍が始まった 2020 年から 4 年経ち 5 年目を迎えようとしています。オンライン化によって、「場」と「時間」の構造が変わり人と人の関係が変わっているところです。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、コロナ後の社会の変化に対応すべく、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、昨年度に引き続き、令和 6 年 11 月 14 日（木）に、WEB 参加も可能なハイブリッド方式で群馬職域メンタルヘルス交流会が開催できました。同じく、昨年度に引き続き、令和 6 年 12 月 12 日（木）に、群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会が会場参集型で開催できました。

令和 6 年度は、メンタルヘルス対策の強化、リスクアセスメント対象物質に係る健康診断に関する相談対応、個人事業主等に対する支援を重点事項として取り組んでおります。「すべての人が健康で元気に働ける」ことを目指して職員一同、産業保健活動支援事業に邁進してまいります。本年も当センター並びに地域産業保健総合支援センターの益々のご利用とご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



2. FM GUNMA ラジオCM、上信バス バス広告について

① FM GUNMAにて1月～3月まで下記の日程でラジオCMが流れます。

当センターとしては初めての試みです。機会がございましたらぜひご視聴ください。

日付	時間帯	日付	時間帯	日付	時間帯
1月13日(月)	9:36	2月5日(水)	10:11	3月5日(水)	10:11
1月16日(木)	10:52	2月13日(木)	9:16	3月10日(月)	9:16
1月22日(水)	9:04	2月18日(火)	9:16	3月14日(金)	10:11
1月28日(火)	10:52	2月24日(月)	10:11	3月18日(火)	9:16
1月31日(金)	9:16	2月28日(金)	9:36	3月27日(木)	9:36

② 上信バス（高崎方面）のバス後部に当センターの看板をつけたバスが走っています。

こちらも当センターとしては初めての試みです。

1月～3月まで走っておりますので、当センターについてより知って頂ければと願っています。



3. 「群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」を開催致しました

12月12日(木)群馬県市町村会館2階大研修室にて、「群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」を開催致しました。

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。

引き続いて、群馬労働局健康安全課穂積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」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穂積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、「他業種・他社の方と情報交換ができ、実際に効果のあった取り組み内容を伺う事で、他社の取り組みを知れる良い機会となった」「他社のいろいろな取り組みが今後自社でどのように扱えるか考える良いきっかけとなった」「忌憚のない話し合いができ良かった」「偏りなく共通の困り事となるであろうテーマが取り上げられる事で、意見のやり取りがし易かった」「同じ悩みを持つ事業所があったので、引き続き情報共有していきたい」とのご意見が寄せられました。

4. 認定産業医研修・産業保健セミナー（1～3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。

<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		
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～ * 定員に達しました	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～ * 定員に達しました	群馬県 市町村会館
2月14日（金）	ストレスチェック結果の活用	群馬県 市町村会館
2月19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
3月7日（金）	転倒予防に関する研修（実習）	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
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～ * 定員に達しました	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～ * 定員に達しました	群馬県 市町村会館
2月14日（金）	ストレスチェック結果の活用	群馬県 市町村会館
2月19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
3月7日（金）	転倒予防に関する研修（実習）	群馬県 市町村会館

5. 関係機関の動き

◇「化学物質管理強調月間」（2月）を初めて実施します（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_46325.html

◇「令和6年度食育セミナー」オンデマンド配信について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/717-0.pdf>

◇「令和6年度慢性腎臓病予防研修会（行政事例編）」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/723-0.pdf>

◇第7回勤労者医療フォーラム「就労と糖尿病治療の両立～正しい知識がダイアベティス（糖尿病）とスティグマ（偏見）を防ぐ～」の開催について（中部労災病院治療就労両立支援センター）

https://chubuh.johas.go.jp/center/shien/diabetes/#iryou_fouramu

6. 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/>

♪☆からだにイイ！☆+☆ところにイイ！☆=☆まるとイイ！☆♪

日々を健やかに過ごすには、からだの健康、こころの健康、どちらも大事です。

今月からの健康情報を参考に、からだところに”イイ！”健康習慣をはじめてみませんか？

今年1年続けたら、きっと”まると”元気になるはずですよ。

☆からだにイイ！☆座るより立つ、立つより歩く。からだを動かそう

◇座りっぱなしをSTOP！

一日の座位時間が世界最長という日本人。座りっぱなしは血流を滞らせ、老化や寿命にも影響します。電車やバスの利用時は座らない、テレビのCM中は立つなど、こまめに立ち上がるようにしましょう。



◇今より+（プラス）10分多く動く

普段の生活の中で少し多めに動くだけでも、健康効果があります。エレベーターを使わず階段を利用する、家事の合間にかかとの上げ下げなど5分2回、1分10回でもOKです。小さな積み重ねが+10分につながります。



☆ところにイイ！☆からだを動かしてこころを整える

◇運動が心の安定につながる

運動をすると、こころを安定させる働きをもつホルモン（セロトニン、エンドルフィンなど）が分泌されます。また、運動による適度な疲労感は安眠を誘い、さらなる疲労回復やストレス解消効果もあります。日中は仕事や家事でからだを動かし、夜はしっかり休むというメリハリある生活をするだけで、心身ともにストレス抵抗力が高まります。



★今月の元気になるヒント★やるなら正しい姿勢で！ウォーキングを楽しもう

腰やひざ、足首などへの負担が少ない優れた有酸素運動がウォーキングです。積極的に歩く機会を見つけてみましょう。歩数計や身体活動計を利用すると、結果が見えてより楽しく歩けます。目標を1週間単位で設定すると、時間や体調を調整できて継続しやすくなります。

正しい姿勢・・・視線は遠く、肩の力を抜く、上体はやや前傾、お腹（へそ下3cm）に力を入れる、腕は後ろに引き付ける、足裏全体で着地

◆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
