



1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（2～3 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（2～3 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		
2 月 14 日（金）	ストレスチェック結果の活用 * 定員まで残りわずかです。	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 * 定員に達しました。	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） * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
2 月 14 日（金）	ストレスチェック結果の活用 * 定員まで残りわずかです。	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 * 定員に達しました。	群馬障害者 職業センター
2 月 26 日（水）	【Web 受講可】 働く女性の健康支援の輪を広げよう ～妊娠中・産後労働者の支援～	群馬メディカル センター
3 月 7 日（金）	転倒予防に関する研修（実習） * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館

※来年度の認定産業医研修・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

◇子宮頸がん啓発講演会を出張開催します（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/732-0.pdf>

◇「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー」について（群馬県）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

◇リレーフォーライフジャパン 2025 プレイメント「がん患者ミーティング 2025」の開催について（群馬県がん患者団体連絡協議会）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/729-0.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！☆「ヒートショック」を知る・防ぐ

急激な温度変化によって血圧が急上昇・急降下し、心筋梗塞や不整脈、脳出血、脳梗塞などを起こすのがヒートショックです。冬場の暖かい部屋から冷え込んだ廊下やトイレへ移動した時や、浴室で特に多発します。真冬の暖房の効いた部屋とそうでない場所の温度の差は、10℃以上とも言われています。部屋の温度差をできるだけなくす事が大切です。

◇ヒートショックを起こしやすい人は？

- ・ 65 歳以上である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂、熱いお風呂が好き
- ・ 飲酒後にお風呂に入る事がある

◇ヒートショックを防ぐには？

入浴前は暖房で脱衣所を暖める、浴室暖房や浴槽のふたを開けて蒸気で浴室を暖めておくなどの工夫をしましょう。

☆こころにイイ！☆「～すべき思考」を「しなやか思考」にスイッチ



ストレスをためやすい考え方に陥っていませんか？「～すべき」「～でなければ！」といった考え方のクセを、一度冷静に見直してみましょう。人はさまざま、考え方も一つではありません。

◇ここを軽くする5つの考え方

- ① 完璧主義に陥らない
- ② 過去や目先の事にこだわらない
- ③ ひがまない
- ④ 腹を立てない
- ⑤ 不安を受け入れ、今できる事を考える



★今月の元気になるヒント★「基本に忠実」が大事！

体調を崩してスッキリしないままで毎日を過ごされていませんか。体が弱っているところへ2月特有の寒さや乾燥が加わると、体調不良が悪化してしまったり、新たな健康トラブルの引き金にもなります。健康維持の基本は、食事・睡眠・適度な運動など毎日の生活習慣です。“基本に忠実”が健康への1番の早道です。基本に戻って体調を整え、1日1日を大切に健やかな日々を送りましょう。

◆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/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
