

群馬産業保健総合支援センター メールマガジン第 259 号
令和 7 年 3 月 3 日発信



1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（3～5 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（3～5 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		
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
4 月 17 日（木）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
4 月 24 日（木）	化学物質規制の見直し～リスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5 月 16 日（金）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
5 月 28 日（水）	化学物質規制の見直し～リスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5 月 30 日（金）	コーチング研修	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
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
4 月 17 日（木）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
4 月 24 日（木）	化学物質規制の見直し～リスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館

5 月 16 日（金）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
5 月 28 日（水）	化学物質規制の見直し～リスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5 月 30 日（金）	コーチング研修	群馬県 市町村会館

2. 関係機関の動き

◇3 月は自殺対策強化月間です（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001376528.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 6 年度開催研修会オンデマンド配信について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/739-0.pdf>

◇「慢性腎臓病に関する県民公開講座～腎臓を大切に～」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/738-0.pdf>

◇労災疾病等医学研究普及サイト「早期復職」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/souki2018/index.html>

◇「2024 年度ストレス科学シンポジウム『うつにならない第 14 弾』」の開催について（国立財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/735-0.pdf>

◇市民公開講座「女性のがんについて適切な予防と治療を学びませんか？」の開催について（順天堂大学医学部附属順天堂医院）

<https://hosp.juntendo.ac.jp/event/nid00004572.html>

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！☆毎日の食事が体と元気を作る

◇主食・主菜・副菜のある食卓を

食卓に主食・主菜・副菜がそろくと、自然と栄養バランスの整った食事になります。そこに牛乳・乳製品と果物が加われば、不足しがちな栄養素も補給できます。

主食：ご飯、麺類、パンなどの穀類（栄養素：糖質、食物繊維など）

主菜：肉、魚、大豆製品などのメインのおかず（栄養素：たんぱく質、脂質など）

副菜：野菜、海藻、きのこなどサブのおかず（栄養素：ビタミン、ミネラルなど）



◇ちゃんとおいしく、減塩

塩分の取り過ぎは高血圧につながります。毎日の食事に出し汁や香辛料、香味野菜、酸味を活かして、おいしさを損なわずに減塩しましょう。食品包装の栄養成分表示で食塩相当量をチェックする、麺類のスープを残すなども効果的です。

一日の食塩摂取量の目標：男性：7.5g 女性：6.5g未満



☆ここにイイ！☆食事は心にもエネルギーを

◇朝食でやる気スイッチオン！

一日3食の規則的な食事は、体内リズムを整えます。とりわけ朝食は、身体を目覚めさせて体温・血圧を活動レベルに上げる為、一日のスタートに最適です。まずは牛乳1杯、バナナ1本から朝食習慣を始めてみませんか？

★今月の元気になるヒント★今日の食事を判定「食の栄養バランスチェック（株式会社明治）」

性別、年齢、普段の運動量、チェックしたい食事（1食分または一日分）を選び、食べた物のイラストを選ぶだけで、主食、主菜、副菜、乳製品などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足を一目で確認できます。食事選びの傾向をチェックして、健康的な食事の組み合わせを楽しく身に付けましょう。

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/>

◆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
