



- 
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」を開催しました
  3. 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
  4. 関係機関の動き
  5. 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。

皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

また、旧年中は当センターの事業運営につきまして、多大なる御支援と御協力をいただき、大変ありがとうございました。

さて、労働安全衛生法第 66 条の 10 で定めるストレスチェックの実施が 50 人未満の事業場も対象（3 年以内に施行）になること、労働施策総合推進法第 27 条の 3 で治療と仕事の両立支援が事業者の努力義務化（R8. 4. 1 施行）されるなど、労働者の心身の健康確保や働き続けられる環境整備に向けた各種施策が法制化されます。

そのため、医師（産業医）や保健師、MSW、社会保険労務士、衛生管理者、労働衛生コンサルタント、作業環境測定士など産業保健に携わる関係者の連携がますます重要になってきます。

当センターでは、昨年、新たに産業保健相談員、メンタルヘルス対策・両立支援促進員など、10 名の方々に委嘱させていただきました。加えて、年度内には両立支援出張相談窓口として、3 病院と協定を結ぶ準備を進めています。多くの関係者の皆様の御協力の下、当センターの事業運営に厚みが増していることに、改めて感謝申し上げます。

本年も、産業保健セミナーや両立支援事例検討会などの開催をはじめ、個別訪問支援、地域産業保健センターとの連携などを継続しながら、事業者（個人事業主含む）、労働者に対する産業保健サービスの提供に努めて参りますので、より一層の御支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げ、新年の御挨拶とさせていただきます。



## 2. 「群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」を開催しました

12月10日（水）群馬県市町村会館にて、「群馬衛生管理者協議会全体会議・交流会」を開催しました。

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。



全体会議では、例年通り群馬労働局健康安全課長及び各労働基準監督署長、群馬労働基準協会連合会専務理事等にご臨席頂き、活動報告・活動計画が承認されました。

続いて、群馬労働局健康安全課の穂積課長よりご祝辞と行政からの情報を説明していただきました。



交流会では、「ストレスチェック結果の活用～セルフケア・集団分析による職場環境改善～」「世代間ギャップとコミュニケーションのあり方」「社員の健康づくりの推進と課題（運動習慣・予防歯科・再検診実施率の向上等）」「安全衛生委員会の役割～熱中症予防対策を中心に～」をテーマに班別討議が行われ、活発に意見が交わされました。

### 【参加者の声】

「4つのテーマの班別討議はどのテーマも興味があるもので選ぶのに悩んだ。他社での取り組み、課題を共有する事ができる貴重な機会であった。この学びを活かしていきたい」「衛生管理者の職務に関し他社と情報交換したいと考えていた。進行役がいた事で雑談会にならず、労働基準監督署の方のアドバイスを頂けた事も良かった」「幅広い年代の方々の参加があるとより一層柔軟な意見交換ができると思った」

群馬衛生管理者協議会では、今後も会員の意見を聴きながら設立目的を果たすべく取り組みを継続致しますので、衛生管理者の多くのご参加をお待ちしております。

## 3. 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
<b>認定産業医研修</b>		
1月14日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県市町村会館
1月16日（金）	職場巡視と巡視結果の検討（実地研修） <b>*定員まで残りわずかです。</b>	白十字(株)群馬第一工場

1月22日(木)	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
1月28日(水)	職場巡視と巡視結果の検討(実地研修) <b>*定員に達しました。</b>	(株)ミツバ 新里工場
1月29日(木)	メンタルヘルス対策 <b>*定員に達しました。</b>	群馬県 市町村会館
2月4日(水)	メンタル不調者の復職判定をどう進めるか? ～ガイドラインを踏まえた実務のエッセンス～	群馬県公社 総合ビル
2月12日(木)	簡易測定機器の使い方(実習)	群馬県 市町村会館
2月24日(火)	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
2月25日(水)	転倒予防、腰痛予防の評価と対策(実習)	群馬県 市町村会館
3月5日(木)	産業保健と労働衛生関係法令(更新)	群馬県 市町村会館

#### 産業保健セミナー

1月14日(水)	産業保健における生成AIの活用	群馬県 市町村会館
1月16日(金)	職場巡視と巡視結果の検討(実地研修) <b>*定員まで残りわずかです。</b>	白十字(株)群馬 第一工場
1月22日(木)	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
1月28日(水)	職場巡視と巡視結果の検討(実地研修) <b>*定員に達しました。</b>	(株)ミツバ 新里工場
1月29日(木)	メンタルヘルス対策 <b>*定員に達しました。</b>	群馬県 市町村会館
2月4日(水)	メンタル不調者の復職判定をどう進めるか? ～ガイドラインを踏まえた実務のエッセンス～	群馬県公社 総合ビル
2月12日(木)	簡易測定機器の使い方(実習)	群馬県 市町村会館
2月24日(火)	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
2月25日(水)	転倒予防、腰痛予防の評価と対策(実習)	群馬県 市町村会館
3月5日(木)	産業保健と労働衛生関係法令	群馬県 市町村会館

#### 4. 関係機関の動き

◇「第 33 回職業リハビリテーション研究・実践発表会」オンデマンド配信について（独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（JEED））

<https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/33kaisai.html>

---

## 5. 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、がんなど反復・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/>

---

☆体重を管理しよう

◇毎日体重を測ろう

体重は健康の指標です。体重を毎日測るだけで、体重の増減と生活習慣のつながりに気づき、健康意識が高まります。

《BMIで目標体重をチェック》

肥満度の指数であるBMIを計算してみましょう。

年齢	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65～74 歳	21.5～24.9

BMI (kg/m<sup>2</sup>) の計算方法  
体重(kg) ÷ (身長[m] × 身長[m])

（出典：厚労省「日本人の食事摂取基準 2025 年度版」）

◇健康管理ツールを利用しよう

管理ツールをこれからの健康管理に活用してみましょう。

○メタボリックシンドローム（メタボ）判定

現在のメタボ度合いを確認しましょう。

<https://keisan.site/exec/system/1161228726>

○BMIと適正体重判定

身長・体重の入力で「BMI」「適正体重との比較の値」などが分かります。

<https://keisan.site/exec/system/1161228732>

◇腹八分目を意識しよう

お腹いっぱいと感じるのは食事を始めて 15～20 分たってからです。

食べ過ぎを防ぐ為に、腹八分目を意識して、最低でも 15 分以上かけて食事をしましょう。



---

◆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 : <https://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail : [info@gunmas.johas.go.jp](mailto:info@gunmas.johas.go.jp)

---