



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. 「令和 7 年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催しました
3. 関係機関の動き
4. 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 5 日（木）	産業保健と労働衛生関係法令（更新） * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
4 月 21 日（火）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
4 月 23 日（木）	化学物質規制の見直し法改正と改正と ～法改正とリスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5 月 19 日（火）	コーチング研修	群馬県 市町村会館
5 月 20 日（水）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
5 月 27 日（水）	化学物質規制の見直し法改正と改正と ～法改正とリスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
3 月 5 日（木）	産業保健と労働衛生関係法令 * 定員に達しました。	群馬県 市町村会館
4 月 21 日（火）	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館

4月23日(木)	化学物質規制の見直し法改正と改正と ～法改正とリスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5月19日(火)	コーチング研修	群馬県 市町村会館
5月20日(水)	健康診断の事後措置について	群馬県 市町村会館
5月27日(水)	化学物質規制の見直し法改正と改正と ～法改正とリスクアセスメントについて～	群馬県 市町村会館
5月29日(金)	【Web 受講可】 セルフケア研修～ストレスとその対処法～	群馬メディカ ルセンター

2. 「令和7年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催しました

2月19日(木)群馬メディカルセンター2階セミナー室にて、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。

事例検討会では、メンタル疾患の事例を基にグループ討議を行い、交流会では、両立支援業務での困りごとや課題について意見交換を行いました。



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. 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/stf/r7_jisatsutaisakugekkan.html

◇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/>

◇社内研修会へがん経験者を講師派遣します(群馬県)

<https://www.pref.gunma.jp/site/gantaisaku/2659.html>

◇「群馬県がん対策連携企業」登録制度について(群馬県)

<https://www.pref.gunma.jp/site/gantaisaku/2599.html>

◇「令和7年度特定健診・特定保健指導実践者研修会」の開催について(群馬県)

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/867-0.pdf>

◇労災疾病等医学研究・開発「高年齢労働者の転倒災害」について(独立行政法人労働者健康安全機構)

<https://www.johas.go.jp/kenkyu/rosaisippe13bunya/tabid/2536/Default.aspx>

◇「肥満症に関するWebセミナー」の開催について（田辺三菱製薬株）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/868-0.pdf>

4. 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の他、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/>

☆こころのケアをしよう

◇ストレスはその日のうちに解消を

ストレスを翌日に持ち越せば、活力が低下し、ストレスに対する抵抗力がさらに弱くなる悪循環に陥ります。翌日を気持ちよく過ごす為に、ストレスはその日のうちに解消しましょう。

◇自分に合ったストレス解消法を見つけよう

ストレスの解消法は人それぞれですが、自分が楽しい、気持ちがいいと思える事に没頭すると、心の安定につながります。自分に合ったストレス解消法でリフレッシュしましょう。

◇一人で悩みを抱えず相談しよう

悩みや気持ちを打ち明けるだけでも、心が軽くなります。八方塞がりと思えた事でも、客観的な意見で解決の糸口が見つかるかもしれません。辛いと感じた時は一歩踏み出して、信頼できる人や専門機関に相談してみましょう。

○厚生労働省「まもろうよ こころ 困った時の相談方法・窓口」

電話やSNS相談、支援情報検索サイトなど自分に合った相談窓口を検索できます。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/>



◇生活にメリハリをつけよう

忙しくなると気持ちの切り替えがしづらくなり、ストレスがたまりがちです。そんな時こそ、仕事などで緊張している「オン」の時間と、プライベートでリラックスしている「オフ」の時間のメリハリをつける事が大切です。

◆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/>

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
