

平成 24 年度の産業保健セミナー開催予定が決まりましたので、お知らせします。予定表は、これまでの年月日順に並べるものから、テーマごと、講師の先生ごとに記載するものに改めました。年月日順ではありませんのでご注意ください。

どのセミナーも、立派なご経歴の講師が行う貴重なものです。ぜひ、多くの方が受講されますようお勧めいたします。

なお、群馬産業保健推進センターは、4 月 1 日から群馬産業保健推進連絡事務所となりますが、セミナー等の業務は変わらず引き続き行ってまいりますので、ご利用のほどお願いいたします。

#### 平成 24 年度 産業保健セミナー開催予定

群馬産業保健推進連絡事務所では、平成 24 年度の産業保健に関するセミナーを次のとおり実施します。

**\*研修は、原則として、すべての研修にどの職種の方もご参加いただけます。**

**\*会場が変更となることもありますので、事前にご確認ください。**

#### < 産 業 医 研 修 >

対 象：産業医の方を優先していますが、定員達しなければどなたでも参加できます。

定 員：40 名

費 用：無料

**\*参加する方は、当日でもかまいませんので必ず申し込みをしてください。**

| 番号  | 開催日時                       | テーマ・内容                                                                                                                        | 講師                       | 単位            | 開催場所                     |
|-----|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| D-1 | 4 月 25 日(水)<br>15:00～17:00 | <b>産業保健概論</b><br>産業保健を取り巻く情勢は厳しく、様々な問題が山積みになっています。健康管理について、メンタルヘルス対策、過重労働の問題、自殺者増加の問題等、小規模事業場における労働衛生管理等、産業保健をめぐる問題についてお話します。 | 群馬産業保健推進連絡事務所<br>代表 真下延男 | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>つつじ             |
| D-2 | 5 月 17 日(木)<br>15:00～17:00 | <b>メンタルヘルスにおいてカウンセリングにできること</b><br>内科クリニックの受診者の半数以上が、うつ病あるいは心身症であるといわれる中、治療的に取り入れられる心理的なアプローチの手法を、カウンセラーの視点でお話します。            | カウンセリング<br>担当<br>鈴木浄美相談員 | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>第 3 研修室<br>(4F) |
| D-3 | 6 月 28 日(木)<br>15:00～17:00 | <b>最近の労働衛生関係法令の動向</b><br>最近の関係法令の改正や新しい通達等について分かりやすく説明します。                                                                    | 群馬労働局<br>衛生専門官           | 生涯<br>更新<br>2 | 前橋テルサ<br>つつじ             |

|      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |               |              |
|------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------------|
| D-4  | 7月17日(火)<br>15:00～17:00  | <b>産業医の職務</b><br>作業管理、作業環境管理、健康管理が最も基本的なものです。これらの業務を十分に果たすための基本は職場巡視と健康診断及び事後措置です。巡視については職場に数多く訪問し、視力、聴力、臭覚等の五感を十分に働かせる必要があります。健康診断も大切ですが何としても事後措置が必要です。                                                                                                                                                            | 産業医学担当<br>月岡関夫相談員                | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |
| D-5  | 9月27日(木)<br>15:00～17:00  | <b>歯科保健から考える生活習慣病</b><br>事業場での歯科健診は重要です。「成人歯科健診」と「産業歯科健診」の違いと、産業歯科医による歯科健診を行わなければならない職場を職業性口腔疾患と共に説明します。また歯周病が全身に与える影響を解説します。                                                                                                                                                                                       | 産業医学担当<br>山口達雄相談員                | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |
| D-6  | 10月24日(水)<br>15:00～17:00 | <b>糖尿病治療の最新知識</b><br>次々と開発される糖尿病治療薬の出現で、糖尿病患者さんのQOLはかなり改善されています。多様化する糖尿病治療や、肥満治療の最新事情について知識を深めてください。                                                                                                                                                                                                                | 産業医学担当<br>中村保子相談員                | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |
| D-7  | 11月8日(木)<br>15:00～17:00  | <b>質問紙 THI による心の健康チェック実演</b><br>THIはTotal Health Index の略で、心の健康状況を知るために開発された質問紙です。質問は自覚症状や好みなどについて130の質問からできおり、3選択肢に○をつけて回答します。回答をPCに入力して計算ソフトで処理し、目や皮膚、呼吸器などの症状の多少をはじめ、うつ傾向、心身症、心のストレス度、統合失調症などが定量的に図示され、健康アドバイスが打ち出されます。日常の診療、定期健診やドックでの精神測定に最適です。結果をすべての参加者にその場で打ち出します。実地研修の単位になります。 <b>* 本研修は、定員 20 名となります。</b> | NPO国際エコ<br>ヘルス研究会<br>代表<br>鈴木庄亮氏 | 生涯<br>実地<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |
| D-8  | 12月13日(木)<br>15:00～17:00 | <b>職場復帰困難事例への対応</b><br>厚生労働省からは「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」が示されているものの、職場復帰の見通しが立ちにくい事例の増加が目立ちます。個々の事例の背景を共有することで、その対応を探ってみたいと思います。                                                                                                                                                                                 | 富士重工業㈱<br>専属産業医<br>倉富雄四郎氏        | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |
| D-9  | 1月24日(木)<br>15:00～17:00  | <b>質問紙 THI による心の健康チェック実演</b><br>THIはTotal Health Index の略で、心の健康状況を知るために開発された質問紙です。質問は自覚症状や好みなどについて130の質問からできおり、3選択肢に○をつけて回答します。回答をPCに入力して計算ソフトで処理し、目や皮膚、呼吸器などの症状の多少をはじめ、うつ傾向、心身症、心のストレス度、統合失調症などが定量的に図示され、健康アドバイスが打ち出されます。日常の診療、定期健診やドックでの精神測定に最適です。結果をすべての参加者にその場で打ち出します。実地研修の単位になります。 <b>* 本研修は、定員 20 名となります。</b> | NPO国際エコ<br>ヘルス研究会<br>代表<br>鈴木庄亮氏 | 生涯<br>実地<br>2 | 前橋テルサ<br>つつじ |
| D-10 | 3月7日(木)<br>15:00～17:00   | <b>健診や環境測定の基準値はどのように決めるか</b><br>健診項目の基準値は正常値としてよいのか？腹囲の基準はどのように定めたか？有害物質の管理を行う際の環境濃度はなぜ対数を使った複雑なものか？等、基準値に振り回されないように設定のからくりを解説する。                                                                                                                                                                                   | 産業医学担当<br>藤田晴康相談員                | 生涯<br>専門<br>2 | 前橋テルサ<br>けやき |

## ＜ メンタルヘルス対策セミナー ＞

### ◎大学教授が語るメンタルヘルス

| 番号   | 開催日時                     | テーマ・内容                                                                                                                                                | 講師                                     | 定員  | 開催場所                                       |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|--------------------------------------------|
| E-3  | 6月20日(水)<br>14:00～16:00  | <b>メンタルヘルス不全者の早期発見・早期介入(基礎編)</b><br>メンタルヘルス不調者の早期発見・早期介入のための基礎知識のレビューを行う。仕事のストレスからメンタル不調に至るメカニズムとその評価方法、統計データの紹介、及び現場におけるうつ状態の見分け方などを中心にアウトラインを解説します。 | 埼玉大学<br>教育学部<br>竹内一夫 教授                | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室                    |
| E-7  | 7月11日(水)<br>14:00～16:00  | <b>メンタルヘルス不全者の早期発見・早期介入(応用編)</b><br>メンタルヘルス不調者の早期発見・早期介入のため、具体的なケースを挙げて解説します。                                                                         | 埼玉大学<br>教育学部<br>竹内一夫 教授                | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室                    |
| N-8  | 8月21日(火)<br>14:00～16:00  | <b>パーソナリティの評価と病理</b>                                                                                                                                  | 高崎健康福祉<br>大学大学院<br>健康福祉学研究科<br>渡辺俊之 教授 | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室                    |
| E-21 | 12月14日(金)<br>14:00～16:00 | <b>メンタルヘルスと家族の連携</b><br>家族関係はメンタルヘルスに影響する。精神症状(うつ病、不安障害など)の原因にもなるが現代では家族はメンタルヘルス不全者の支援者としての意味が大きい。メンタルヘルスと家族との連携について述べる。<br><b>* 三洋電機㈱との共催研修です。</b>   | 高崎健康福祉<br>大学大学院<br>健康福祉学研究科<br>渡辺俊之 教授 | 80名 | 三洋電機<br>保健センター<br>(邑楽郡大泉<br>町仙石<br>3-25-1) |
| E-13 | 10月5日(金)<br>14:00～16:00  | <b>メンタルヘルス不全者の休職と職場復帰</b><br>メンタル疾患での休職と職場復帰について、部下への安全配慮義務、専門医への受診と休養のすすめ、療養中および復職前後の対応、復職支援はなぜ必要か？うつ状態にある人への接し方などを具体的に解説します。                        | 群馬大学大学院<br>保健学研究科<br>椎原康史 教授           | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室                    |

### ◎診療現場の医師が語るメンタルヘルス

| 番号   | 開催日時                    | テーマ・内容                                                                                                | 講師                                     | 定員  | 開催場所                                       |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|--------------------------------------------|
| E-1  | 5月24日(木)<br>14:00～16:00 | <b>リワークにおける職場復帰困難例について</b><br>うつ病休職者の復職支援(いわゆるリワーク)について解説します。特にリワークを行う中でみられる職場復帰困難例について事例を交えて解説いたします。 | 柴田メンタル<br>クリニック<br>院長<br>柴田信義氏         | 36名 | 太田市学習<br>文化センター<br>第2研修室                   |
| E-12 | 9月20日(木)<br>14:00～16:00 | <b>メンタルヘルス不調の従業員への対応と職場復帰支援のポイント</b><br><b>* 三洋電機㈱との共催研修です。</b>                                       | 横浜労災病院<br>勤労者メンタル<br>ヘルスセンター長<br>山本晴義氏 | 80名 | 三洋電機<br>保健センター<br>(邑楽郡大泉<br>町仙石<br>3-25-1) |
| E-16 | 11月7日(水)<br>14:00～16:00 | <b>メンタルヘルス不調者の検討</b><br>自己実現の欲求と、中年期の心理的危機を中心にして、メンタルヘルス不調とその拡がりを考えていきます。                             | 神田医院<br>精神科・心療内科<br>医師 森弘文氏            | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室                    |

|      |                         |               |                   |     |                          |
|------|-------------------------|---------------|-------------------|-----|--------------------------|
| N-16 | 2月21日(木)<br>14:00～16:00 | うつ病治療で最近感じること | 大井戸診療所<br>院長 大澤誠氏 | 36名 | 太田市学習<br>文化センター<br>第2研修室 |
|------|-------------------------|---------------|-------------------|-----|--------------------------|

◎心理士・カウンセラー等のプロが語るメンタルヘルス

| 番号   | 開催日時                                      | テーマ・内容                                                                                                                                                           | 講師                                           | 定員  | 開催場所                     |
|------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|--------------------------|
| N-2  | 5月15日(火)<br>14:00～16:00                   | <b>カウンセリング(初級)</b><br>産業保健スタッフや管理職にも必要なスキルである“傾聴”に関して、理解を深めるとともに、社員が自主性を持っていきいきと活躍できる環境を作るためのヒントを、事例をもとに学びます。                                                    | 日本産業カウンセラー協会<br>上信越支部長<br>ラポール企画代表<br>大小原利信氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| N-3  | 6月5日(火)<br>13:30～16:30<br><b>* 時間注意</b>   | <b>カウンセリング(中級:ゲートキーパー講座)</b><br>相談場面で「自分なんか価値が無い」「消えてしまいたい」などと言われた時にあなたはどのように対応しますか？戸惑ってしまう場合が少なくないと思います。そのような時、相談者(ゲートキーパー)としてどのように対応していくべきかを、実習を交えて学んでいきます。    | 日本産業カウンセラー協会<br>上信越支部長<br>ラポール企画代表<br>大小原利信氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-2  | 5月29日(火)<br>14:00～16:00                   | <b>コミュニケーション能力とメンタルヘルス</b><br>グローバルな時代に則した多彩な人材が求められる今、逆にコミュニケーションを苦手とする人が増えています。特にメンタルの不調を来す人にその傾向が顕著です。コミュニケーション能力とメンタルヘルスとの関係を、事例を通して考えます。                    | カウンセリング<br>ルーム<br>「雨あがり」主宰<br>嶋方喜斌氏          | 50名 | 高崎市総合<br>福祉センター<br>会議室1  |
| E-8  | 7月13日(金)<br>14:00～16:00                   | <b>最近の『うつ』と睡眠</b><br>睡眠障害は「うつ」の中核症状です。最近、睡眠の不調から「うつ症状」を発症しているような事例が増えています。また、退職者が復職にあたっての一番の課題は睡眠のコントロールです。睡眠の重要性と睡眠障害の克服について事例を通して考えます。                         | カウンセリング<br>ルーム<br>「雨あがり」主宰<br>嶋方喜斌氏          | 36名 | 太田市学習<br>文化センター<br>第2研修室 |
| N-10 | 10月26日(金)<br>14:00～16:00                  | <b>カウンセリング(初級)「認知行動療法」</b><br>「人間のストレスは、出来事や事柄そのものに起因するのではなく、その出来事や事柄に対する考え方、受け止め方によるのです。」今、心の病への対応は「認知行動療法」が世界的な常識となっています。その中の「認知療法」を、初めての人にも分かりやすく事例を使って解説します。 | カウンセリング<br>ルーム<br>「雨あがり」主宰<br>嶋方喜斌氏          | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| N-12 | 11月27日(火)<br>13:30～16:30<br><b>* 時間注意</b> | <b>カウンセリング(中級)「認知行動療法」～事例研究～</b><br>ストレスを受けやすい人の思考パターンや思考傾向、「自動思考」や「認知の歪み」とはなにか。その気づきによる修正はどうすればいいのか。自分自身のストレス耐性を高めると共に、こころを病む人への寄り添い方を、事例に取り組みながら考えます。          | カウンセリング<br>ルーム<br>「雨あがり」主宰<br>嶋方喜斌氏          | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-20 | 12月7日(金)<br>14:00～16:00                   | <b>最近の「うつ」への対応</b><br>～仕事の与え方、休ませ方、復職への配慮～                                                                                                                       | カウンセリング<br>ルーム<br>「雨あがり」主宰<br>嶋方喜斌氏          | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修室  |
|      |                                           |                                                                                                                                                                  |                                              |     |                          |

|          |                                           |                                                                                                                                                                                              |                                     |     |                          |
|----------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|--------------------------|
| N-4      | 6月13日(水)<br>14:00～16:00                   | <b>看護職自身のメンタルヘルス</b><br>メンタルヘルスを支援する中では、看護者自身にも様々な感情や認知が生じる。他者を支援する看護者自身に生じる心理について解説し、研修参加者の体験した事例を挙げて頂き、特に看護者自身の感情や認知に焦点を当てて検討したい。<br>[対象:保健師・看護師]                                          | 元群馬大学講師<br>心理士・社会<br>保険労務士<br>松岡治子氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| N-5      | 7月30日(月)<br>14:00～16:00                   | <b>支援者のメンタルヘルスに関する事例検討①</b><br>他者を支援する過程において生じる支援者自身の感情や認知に焦点を当てた事例検討を行う。研修参加者の体験した事例を具体的に挙げて頂き、少人数のグループで検討し、内容を深めたい。なお、事前に事例の提出をお願いすることもあります。その際にはご協力をお願い致します。<br>[対象:保健師・看護師]              | 元群馬大学講師<br>心理士・社会<br>保険労務士<br>松岡治子氏 | 10名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-22     | 12月17日(月)<br>14:00～16:00                  | <b>管理者に求められるラインケアとセルフケア</b><br>管理者はラインケアの役割を持つ支援者であるとともに、管理者自身も労働者であり、メンタルヘルスに関するセルフケアが重要である。自分の性格傾向やストレス度等を知るための質問紙を用いて、自分自身への気づきを高めつつ、ラインケアとセルフケアについて考える機会としたい。                            | 元群馬大学講師<br>心理士・社会<br>保険労務士<br>松岡治子氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| N-1<br>4 | 2月4日(月)<br>14:00～16:00                    | <b>支援者のメンタルヘルスに関する事例検討②</b><br>7月開催の「事例検討会①」と同様、他者を支援する過程において生じる支援者自身の感情や認知に焦点を当てた事例検討を行う。研修参加者の体験した事例を具体的に挙げて頂き、少人数のグループで検討し、内容を深めたい。なお、事前に事例の提出をお願いすることもあります。その際にはご協力をお願い致します。[対象:保健師・看護師] | 元群馬大学講師<br>心理士・社会<br>保険労務士<br>松岡治子氏 | 10名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-10     | 8月9日(木)<br>14:00～16:00                    | <b>メンタルヘルス不調の予防とポイント(その1)</b><br>メンタルヘルス不調に陥る人は必ずその前にストレスサインを出しています。そのサインを早期にキャッチし、メンタルヘルスの不調に陥らないようサポートの仕方についてお話しします。                                                                       | カウンセリングオフィス「ハルモニア」<br>代表 鈴木浄美氏      | 36名 | 太田市学習<br>文化センター<br>第2研修室 |
| E-23     | 1月31日(木)<br>14:00～16:00                   | <b>メンタルヘルス不調の予防とポイント(その2)</b><br>その1と同様の内容ですが、時の変化とともに進化した内容となるようにします。その1を受講しなかった方も、また受講している方にも参考となるような内容にします。                                                                               | カウンセリングオフィス「ハルモニア」<br>代表 鈴木浄美氏      | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-11     | 9月19日(水)<br>14:00～16:00                   | <b>対話法について(対話のコツ)</b><br>相談業務における対話では、心理カウンセリングで使われる「傾聴」や「共感」の技法が重要です。しかし、これらの技法は意外と難解なため、理解と習熟に時間がかかります。これを改善するために講師が考案した「確認型応答」というスキルを中心に、相談における対話のコツを話します。                                | 対話法研究所<br>所長 浅野良雄氏                  | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-14     | 10月17日(水)<br>14:00～16:30<br><b>* 時間注意</b> | <b>対話法について(事例と実習)</b><br>相談業務における対話では、講師が考案した「自分の考えや気持ちを言う(反応型応答)前に、相手が言いたいことの要点を、相手に言葉で確かめる(確認型応答)」という、「対話法」の原則の実践が有効です。セミナーでは、事例とロールプレイを交                                                  | 対話法研究所<br>所長 浅野良雄氏                  | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |

|      |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |     |                          |
|------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|--------------------------|
|      |                          | えながら、対話のコツを実習します。                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |     |                          |
| E-18 | 11月14日(水)<br>14:00～16:00 | <b>対話法について(対話の会の体験)</b><br>職場のメンタルヘルス向上には、メンバー間のコミュニケーションと信頼関係の維持が重要です。安全な雰囲気を保ちながら会議や懇談会を進めるには、講師が提唱する「対話の会」の技法が役立ちます。セミナーでは、「対話の会」を体験しながら、ファシリテーションのコツを学びます。                                                                                                                                                 | 対話法研究所<br>所長 浅野良雄氏                  | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |
| E-5  | 7月2日(月)<br>14:00～16:00   | <b>モラルハラスメント対策について</b><br>無視などの態度や人格を傷つけるような言葉などによって、巧妙に人の心を傷つける精神的な暴力であるモラルハラスメントが職場においてのストレスの原因になっているケースが増えています。外傷等が残るため顕在化しやすい肉体的な暴力と違い、言葉や態度等によって行われる精神的な暴力は見えづらいため長い間潜在化していることもあります。精神的な嫌がらせや迷惑行為は、働く人の人格や尊厳を傷つけたり、精神的に傷を負わせてその人間が職場を辞めざるを得ない状況に追い込んだり、職場の雰囲気を悪化させたりします。この研修ではモラルハラスメントの基礎と対策について学んでいきます。 | 寺子屋心理<br>カウンセリング<br>ルーム 所長<br>羽鳥裕明氏 | 36名 | 太田市学習<br>文化センター<br>第2研修室 |
| E-17 | 11月12日(月)<br>14:00～16:00 | <b>「こころ」を理解するカウンセリング</b><br>カウンセリング技法の基本的な応答を学んでも、実際の現場においては学んだ基本どおりにカウンセリングが進むとは限りません。また、悩みの本質を見抜くことが出来ずに、表現された表面的な悩みばかりを話し合っても本当の問題解決には至りません。そこで、この研修では、傾聴だけではなくもう一歩踏み込んだカウンセリングのやり方やそのための人間心理の分析方法などについて、ワークを交えてお話させていただきます。                                                                                | 寺子屋心理<br>カウンセリング<br>ルーム 所長<br>羽鳥裕明氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所    |

◎実習・体験型メンタルヘルス対策

| 番号   | 開催日時                    | テーマ・内容                                                                                                                                                                                                                                         | 講師                                        | 定員  | 開催場所                                              |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|
| E-9  | 7月20日(金)<br>14:00～16:00 | <b>質問紙 THI による心の健康チェック実演</b><br>THIはトータル・ヘルス・インデックス の略です。心の健康状況を知るために開発された質問紙で、自覚症状や好みなどについての130の質問に○をつけて回答するものです。回答をPCに入力して、計算ソフトを使って、目や皮膚、呼吸器などの症状の多い少ないをはじめ、うつ傾向、神経質、心のストレス度などが定量的に図示し、これに基づいて健康アドバイスが打ち出されます。メンタルヘルス不調者の発見、気づきとセルフケアに有用です。 | 群馬大学名誉教授<br>NPO国際エコ<br>ヘルス研究会<br>代表 鈴木庄亮氏 | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修<br>室                       |
| N-15 | 2月20日(水)<br>14:00～16:00 | <b>リラクセーション(自律訓練法)</b><br>情報の氾濫、対人関係や仕事の複雑多様化、家庭内の問題など社会全体が複雑・スピード化し、競争場面も増加している現代社会において、様々なストレスを抱えています。ストレスの蓄積は、心とからだの健康に悪影響を及ぼします。これらのストレスを軽減する手法としてのリラクセーションを説明します。また、リラクセーションの一つである「自律訓練法・漸進的筋弛緩法」を実際に練習していただきます。                          | 日本健康管理協会<br>北関東支部長<br>中山伸二氏               | 20名 | 日本健康管<br>理協会<br>北関東支部<br>(伊勢崎市戸<br>谷塚町 629-<br>1) |

| 番号   | 開催日時                     | テーマ・内容                                                                                                                                                            | 講師                                    | 定員  | 開催場所                         |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|------------------------------|
| N-1  | 5月2日(水)<br>14:00～16:00   | <b>睡眠時間と生活習慣</b><br>「ブレスローの7つの生活習慣」の中に「適切な睡眠」が含まれています。睡眠時間と生活習慣、意外と関連があるのです。睡眠時間を変えれば生活習慣も変わる？血糖もよくなる？そんなに簡単なものではありませんが――                                         | 前橋赤十字病院<br>糖尿病内分泌内科<br>顧問<br>医師 中村保子氏 | 36名 | 太田市学習<br>文化センタ<br>ー<br>第2研修室 |
| E-6  | 7月4日(水)<br>14:00～16:00   | <b>熱中症の予防</b><br>恒例の熱中症の研修です。予防の基本は変わりませんが、毎年いろいろな工夫が開発されています。今年はどうな工夫があるのでしょうか？ごいっしょに探ってみませんか？                                                                   | 前橋赤十字病院<br>糖尿病内分泌内科<br>顧問<br>医師 中村保子氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所        |
| N-6  | 7月31日(火)<br>14:00～16:00  | <b>睡眠と産業保健</b><br>不眠症や睡眠時無呼吸症候群に限らず、職場ではさまざまな睡眠障害の事例が認められます。健康管理という視点にとどまらず、産業保健の立場から「品質の高い睡眠」の重要性について考えてみたいと思います。                                                | 富士重工業㈱<br>健康支援センター<br>専属産業医<br>倉富雄四郎氏 | 36名 | 太田市学習<br>文化センタ<br>ー<br>第2研修室 |
| N-11 | 10月30日(火)<br>14:00～16:00 | <b>高齢労働者の健康管理</b><br>65歳までの再雇用義務化の流れの中で、人事制度の再構築も大問題ですが、産業保健の立場からも高齢労働者の職場への適応は重要な問題です。高齢労働者では避けて通れない、「疾病を抱えながら就業する」時代への対応、支援について考えてみたいと思います。                     | 富士重工業㈱<br>健康支援センター<br>専属産業医<br>倉富雄四郎氏 | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所        |
| N-7  | 8月2日(木)<br>14:00～16:00   | <b>健診データのまとめ方と活用</b><br>一般的な表計算ソフトを用いて健診データを効率的にまとめるコツと結果報告の要点を解説する。初心者のために基礎的な解説を、また、やや上級の手法(マクロ)の案内も行う。                                                         | 赤城病院<br>内科部長<br>医師 藤田晴康氏              | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所        |
| N-9  | 10月4日(木)<br>14:00～16:00  | <b>インフルエンザ対策</b><br>季節性インフルエンザに対するこれまでの対策を振り返り、評価と反省を行いながら、今後の発生が予想される「新型」インフルエンザに備える工夫を考察する。                                                                     | 赤城病院<br>内科部長<br>医師 藤田晴康氏              | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修<br>室  |
| E-15 | 11月1日(木)<br>14:00～16:00  | <b>健康診断の事後措置</b><br>健康診断は以前は職業病の早期発見や高血圧、肺結核の診断が主な目的でした。最近はメタボ健診といわれる様に生活習慣病の予防に重点がおかれています。また、メンタルヘルスにも注意が払われるようになりました。これらのことは一人ひとり条件も異なり、健康診断後の各個人の事後処置が大切となります。 | 月岡内科医院<br>院長 月岡関夫氏                    | 40名 | 高崎市総合<br>福祉センタ<br>ー<br>会議室2  |
| N-13 | 2月1日(金)<br>14:00～16:00   | <b>栄養指導(1)～コーチングを活用して～</b><br>「いつも、同じ話だな！(一般的)」「また○○食べるなど言っている！(おどし)」。こんな栄養指導から脱皮しませんか。コーチングを活用して、疾患別に具体的な栄養指導方法を学びます。                                            | 群馬県栄養士会<br>副会長<br>笠原賀子氏               | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所        |
| N-17 | 3月1日(金)<br>14:00～16:00   | <b>栄養指導(2)<br/>～コーチングを活用した指導方法～</b><br>コーチングを活用した、オーダーメイドの栄養指導方法を学びます。                                                                                            | 群馬県栄養士会<br>副会長<br>笠原賀子氏               | 20名 | 群馬産業<br>保健推進<br>連絡事務所        |

### ＜ 作業環境管理対策セミナー ＞

| 番号  | 開催日時                                    | テーマ・内容                                                                    | 講師                                      | 定員  | 開催場所                                           |
|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|------------------------------------------------|
| E-4 | 6月27日(水)<br>13:00～14:30<br><b>*時間注意</b> | <b>局所排気装置の効果的利用</b><br><b>～模型を使った実習を中心に～</b><br><b>* 三洋電機㈱との共同開催研修です。</b> | 衛生工学担当<br>秋葉一好相談員<br>(栃木産業保健<br>推進センター) | 30名 | 三洋電機<br>保健センタ<br>ー<br>(邑楽郡大<br>泉町仙石<br>3-25-1) |

### ＜ 法 令 解 説 ＞

| 番号   | 開催日時                    | テーマ・内容                                                         | 講師       | 定員  | 開催場所                        |
|------|-------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|-----|-----------------------------|
| E-19 | 12月4日(火)<br>14:00～16:00 | <b>最近の労働衛生関係法令の動向</b><br>最近の関係法令の改正や新しい通達等について分<br>かりやすく説明します。 | 群馬労働局担当官 | 40名 | 群馬県公社<br>総合ビル<br>1階東研修<br>室 |

### ＜ 会場のご案内 ＞

- ① 群馬産業保健推進連絡事務所: 前橋市千代田町 1-7-4 (027-233-0026)
- ② 前橋テルサ: 前橋市千代田町 2-5-1 (027-231-3211)
- ③ 群馬県公社総合ビル: 前橋市大渡町 1-10-7 (027-255-1166)
- ④ 高崎市総合福祉センター: 高崎市末広町 115-1 (027-370-8822)
- ⑤ 太田市学習文化センター: 太田市飯塚町 1549-2 (0276-48-6280)
- ⑥ 三洋電機保健センター: 邑楽郡大泉町仙石 3-25-1 (三洋電機向かい 0276-61-8900)
- ⑦ 日本健康管理協会北関東支部: 伊勢崎市戸谷塚町 629-1 (0270-32-7575)

### ＜ 駐車場ののご案内 ＞

- ① 群馬産業保健推進連絡事務所: 駐車場はありません。お近くの有料駐車場をご利用ください。  
「中央駐車場」、「前橋テルサ駐車場」、等ホームページをご覧ください。
- ② 前橋テルサ: テルサの駐車場をご利用ください。(研修参加者は無料です。)
- ③ 群馬県公社総合ビル: 公社ビルに無料の駐車場があります。
- ④ 高崎市総合福祉センター: 会場に有料の駐車場があります。(研修参加者は無料です。)
- ⑤ 太田市学習文化センター: 会場に無料の駐車場があります。
- ⑥ 三洋電機保健センター: 会場に無料の駐車場があります。
- ⑦ 日本健康管理協会北関東支部: 会場に無料の駐車場があります。

### ＜ 申し込み方法 ＞

1年分を掲載いたしましたので、いつでもお申し込みください。

FAX: 027-233-0026

ホームページアドレス: <http://www.gummasanpo.jp>

## 平成 24 年度 産業保健セミナー参加申込書

|               |                                      |   |
|---------------|--------------------------------------|---|
| 開催日           | 月                                    | 日 |
| テーマ           |                                      |   |
| (フリガナ)<br>氏 名 |                                      |   |
| 事業場名          |                                      |   |
| 職種名           | 事業主・産業医・保健師・看護師・衛生管理者・労務管理担当者・その他( ) |   |
| 所在地           |                                      |   |
| 連絡先           | (TEL) (FAX)<br>(E メールアドレス)           |   |

\* E メールアドレスを上記に記入していただいた方にはメールマガジンを配信いたします。

### ＜ セミナーのリクエスト ＞

開催日や開催場所の関係で参加できなかった研修の中で  
再度開催を希望する研修がありましたら、連絡事務所までお知らせ  
ください。希望者の多い場合は検討いたします。

## 平成 24 年度 産業保健セミナーのリクエスト票

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| テーマ    |                            |
| 講 師    |                            |
| 開催希望場所 |                            |
| 開催希望時期 |                            |
| 氏 名    |                            |
| 事業場名   |                            |
| 連絡先    | (TEL) (FAX)<br>(E メールアドレス) |

\* E メールアドレスを上記に記入していただいた方にはメールマガジンを配信いたします。

## 産業保健セミナー質問・要望欄

| 質 問 ・ 要 望 内 容 |
|---------------|
|               |

=====  
<<群馬産業保健推進センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

<http://www.gummasanpo.jp/melmag/index.html>

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

[sanpo10@gummasanpo.jp](mailto:sanpo10@gummasanpo.jp)

=====  
《発行元》 群馬産業保健推進センター

電話：027-233-0026 FAX：027-233-9966