

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 71 号 ◆□◆◆□

□◆□◆□ ホームページ <http://www.gummasanpo.jp/> □◆□◆□



このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。

目 次

1. 新年のご挨拶
2. 産業保健基礎講座
3. 産業保健セミナー(1・2月の予定)のご案内
4. 12月のセミナー結果
5. 関係機関の動き

新年のご挨拶

新年のお喜びを謹んでお祝い申し上げます。

昨年は、それまで委託事業として行われていた「メンタルヘルス対策支援事業」、「地域産業保健事業」を含めた事業を一元・集約化し、産業保健推進連絡事務所から産業保健総合支援センターへと新たなスタートとなった産業保健事業にとって大きな変革の年でした。

年度当初は事業の移行作業等に手間取りご迷惑をお掛けすることも多々あったかとは思いますが、利用者並びに関係団体の皆様方のご協力のおかげをもちまして、新体制の下無事新年を迎えることができましたことを感謝申し上げます。

これからも皆様方のお力になれるよう職員一同頑張ってお参りますので、本年も当センターをご利用いただけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

産業保健基礎講座

前号は、基礎研修を修了後の申請の手続き、登録についてご紹介しました。

今回は、産業医登録した後5年ごとでの更新が必要となりますので、その為の更新研修についてご説明いたします。

1.趣旨

認定産業医制度が社会的に活用されるには、常に認定産業医の資質の維持向上を図ることが重要であり、その為の生涯研修を受講した認定産業医は認定証の更新ができます。

2.開催

日本医師会が行う産業医学講習会のほか、日本医師会の指定を受けて都道府県医師会、郡市医師会、教育機関などでも、認定産業医の生涯研修の為の研修会を開催します。

なお、日本医師会の産業医学講習会を受講終了すると、労働衛生コンサルタントの筆記試験が免除になります。

生涯研修会の日程等は、日本医師会雑誌などに掲載します。

3.生涯研修の内容(20 単位以上(ただし、1 時間の研修を 1 単位とします。))

①更新研修(1 単位以上)

労働衛生関係法規と関係通達の改正点などの研修

②実地研修(1 単位以上)

主に職場巡視などの実地研修、作業環境測定実習などの実務的研修

③専門研修(1 単位以上)

地域特性を考慮した実務的・専門的・総合的な研修

4.資格と手続き

5 年ごとに、更新申請をします。

認定証取得後の 5 年間(認定証に記載されている有効期間中)に生涯研修 20 単位以上(更新研修 1 単位以上、実地研修 1 単位以上、専門研修 1 単位以上の合計 20 単位以上)の修得が必要です。

次の書類に審査・登録料 10,000 円を添えて所属の都道府県医師会(医師会員でない医師は勤務地の都道府県医師会)に提出して下さい。

なお、申請方法、申請受付期間は都道府県医師会によって異なりますので、申請にあたっては、一度、都道府県医師会にお問い合わせ下さい。

①認定産業医更新申請書

②産業医学研修手帳(Ⅱ)(生涯研修 20 単位以上のカリキュラムを終了したことが証明されていること)など

注:①の書類は、更新手続きが必要な時期になりましたら、都道府県医師会より直接認定産業医宛送付します。

5.審査と登録

基礎研修と同様です。



産業保健セミナー(1・2月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(1・2月)を掲載します。

受講料・教材費は無料です。

*セミナーは、できるだけ計画通り実施したいと考えていますが、電力事情や会場等の都合により、研修の中止や日程・会場の変更をすることがあります。

申し込み後の変更については、FAXまたはメールにてご連絡致します。

☆お申し込み・詳細につきましてはホームページをご覧ください☆

⇒ <http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
2月 3日(火)	『 最近の労働衛生関係法令の動向 ～化学物質関連を中心に～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
2月 3日(火)	『 化学物質の管理について ～リスクアセスメントの進め方～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
2月26日(木)	『 歯科保健から考える生活習慣病 』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
1月16日(金)	『 自分と相手の「怒り」のマネジメント 』	センター
2月 6日(金)	『 カウンセリング・マインドで聴く① 』	センター
2月17日(火)	『 カウンセリング・マインドで聴く② 』	センター
2月24日(火)	『 【ケアの4K】メンタルヘルスの基礎研修 』	前橋テルサ
☆健康保持増進対策セミナー		
2月26日(木)	『 歯科保健から考える生活習慣病 』	前橋テルサ
☆作業環境管理セミナー		
2月 3日(火)	『 化学物質の管理について ～リスクアセスメントの進め方～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
☆法令解説		
2月 3日(火)	『 最近の労働衛生関係法令の動向 ～化学物質関連を中心に～ 』	ヤマダグリーン ドーム前橋

12月のセミナー結果

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『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』

開催日時 : 12月9日(火)14:00～16:00

会 場 : 群馬障害者職業センター 会議室

講 師 : 茂木 修 氏(群馬障害者職業センター 障害者職業カウンセラー)

参 加 者 : 11名

内 容 : メンタルヘルス不調者の職場復帰に際しては試し出勤制度を設けることが「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」に示されているが、実際企業において対応することは難しい。

そこで、本研修では群馬県内におけるリワークへの取り組みと障害者職業センターで行っている復職支援についてお話いただきました。また、群馬障害者職業支援センター内のリワーク施設の見学およびプログラムの一部を実際に体験していただきました。



参加者からは「職場・現場の生の声が聞けた」「他リワークの見学ができて良かった」「企業の担当の方々のお話がとても参考になった」「リワーク室の見学や、いろいろな意見が聞けた」「他業種の方の事例等を聞く事ができ参考になった」「リワーク自体を知らなかったので理解できた」等の意見を得ました。

テ ー マ : 『〈対話法〉の発展(伝達ミスとヒューマンエラーを予防するコミュニケーション)』

開催日時 : 12月17日(水)14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター2F セミナールーム

講 師 : 浅野 良雄 相談員(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当相談員)

参 加 者 : 11名

内 容 : 言い忘れ、聞き間違い、思い込みは、事故やトラブルの要因の一つです。〈対話法〉が提唱する「確認型応答」(相手が言いたいことの要点を、相手に言葉で確かめる)は、これらの予防に役立ちます。セミナーでは、過去に起こったヒューマンエラーの事例を紹介しながら、適切なコミュニケーションのヒントについてお話しいたしました。



参加者からは「他の参加者の発言や意見が参考になった」「いろいろな職場の話も合わせて聞けて勉強になった」「気づく事の大切さを改めて感じ、仕事に生かしていきたいと思った」等の意見を得ました。

- <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000069013.html>

- <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/141222-1.pdf>

- 開催日時 平成26年1月15日(木) 17:00～

会 場 群馬県庁 29 階 291 会議室

單位生涯專門 2

申込先 群馬県保健予防課疾病対策係

電話番号 027-226-2607

年末年始でお正月太りはしていませんか。

太る原因、それは活動に必要なエネルギー以上に食べる量が多いからです。余計に食べた分は運動で消費するのが一番ですが、「運動はちょっと・・・」と言うなら、普段の生活の中でこまめに動いて活動量を増やしてみましょう。慣れてきたらウォーキングや筋トレもプラスしてみましょう。

減量を成功させるには・・・

- ①運動を日常生活の中に組み込む

自動車やバスでなく徒歩や自転車にする、エレベーターを階段にする、ふとん干しや雑巾がけをまめにするなど、運動の機会は普段の生活の中にあります。



- ## ②少しずつ歩数を増やして目標1日1万歩

まずは1日1000歩(時間にすると10分)歩くことからスタート。
“歩く習慣”さえつけば、いつの間にか筋力(体力)がついてきて、無理なく1万歩も達成可能です。



- ### ③体重を毎日計る

「自分を知る事が理想体型を築く第一歩」。朝晩の2回計測し、記録します。体重が増えていたら食生活を見直し、こまめに動いて活動量を増やすことがダイエットへの近道です。



何となく動くよりも、歩数計で自分の活動量を確認してみましょう。

=====

<<群馬産業保健総合支援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

=====

《発行元》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966