

A decorative graphic featuring a yellow maple leaf, a red maple leaf, and three brown acorns. The leaves and acorns are arranged in a cluster, with the red leaf being the most prominent. The acorns are positioned below the leaves. The entire graphic is set against a white background.

-

なお、交流会前の行政情報からご参加いただけます。

- 1 日 時 平成27年9月30日(水) 午後2時～午後5時
- 2 会 場 前橋テルサ 8階けやきの間
前橋市千代田町2-5-1(電話027-231-3211)
- 3 行政情報 「労働安全衛生法の一部改正について」
群馬労働局労働基準部健康安全課
- 4 交流会(班別討議)
テーマ 化学物質のリスクアセスメントについて
ストレスチェック制度について
受動喫煙の対策について
職場のメンタルヘルス対策について
衛生管理者の職務と役割について
健康診断実施後の事後措置について

- 5 申込方法 下記申込書にご記入の上、ファックスで **9月18日(金)**までにお申し込み下さい。
<http://www.gummasanpo.jp/topics/27eiseikanrishakouryuukai.pdf>

産業保健セミナー(9・10月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(9・10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		
9月10日(木)	『 企業のメンタルヘルス対策と安全配慮義務 』	前橋テルサ
9月29日(火)	『 睡眠時間と生活習慣病 』	ヤマダグリーン ドーム前橋
☆メンタルヘルス対策セミナー		
9月10日(木)	『 企業のメンタルヘルス対策と安全配慮義務 』	前橋テルサ
9月16日(水)	『 自分と相手の「怒り」のマネジメント 』	センター
10月14日(水)	『 心理カウンセリングの基礎と応用① 』	センター
10月28日(水)	『 心理カウンセリングの基礎と応用② 』	センター
☆健康保持増進対策セミナー		
9月29日(火)	『 睡眠時間と生活習慣病 』	ヤマダグリーン ドーム前橋

8月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『ストレスチェック制度の実施について(実施者向け)』

開催日時 : 8月20日(木) 15:00~17:00

会 場 : 前橋テルサ 9階つつじ

講 師 : 藤田 晴康 相談員(群馬産業保健総合支援センター 産業医学担当)

参 加 者 : 71名

内 容 : 本年12月1日より施行となるストレスチェック制度を中心に、制度の概要、実施方法、結果の取扱その他留意事項等について説明いただきました。

参加者からは「要点がまとまっていた」「疑問が解決できた」「初めての実施の為参考になった」「ピンチヒッターとの事だったが、とても良いテンポで分かり易かった」「今後実施していく上で参考になった」等の意見を頂きました。



テ ー マ : 『過重労働防止対策～面接指導体制の確立と過労死等防止対策について～』

開催日時 : 8月27日(木) 15:00~17:00

会 場 : 前橋テルサ 9階つつじ

講 師 : 藤田 晴康 促進員(群馬産業保健総合支援センター 産業医学担当)

参 加 者 : 40名

内 容 : 長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積をもたらす重要な要因と考えられ、脳・心臓疾患の発症との関連性が強いとの医学的知見が得られています。また、最近ではメンタルヘルス不調を発症する要因とも言われています。

働くことにより、労働者が健康を損なうようなことがあってはならず、労働者に疲労の蓄積を生じさせないようにするため、労働者の健康管理に係る措置を適切にすることが重要です。

本研修では、昨年11月に施行された「過労死防止対策推進法」にもふれ、面接指導体制等の確立の重要性についてお話いただきました。

参加者からは「過重労働について、自身で調べたりするのみだったので、講義として先生から説明や解釈、時代の流れも切れるのは大事」「過重労働についてまとめた説明であった」「長時間過重労働への理解が深まった」「非常に有益だった」「藤田先生のお話は分かり易かった」「分かり易い講義で良かった」等の意見を頂きました。



関係機関の動き

1. 事業主ワークショップ開催のご案内(群馬障害者職業センター)
<http://www.gummasanpo.jp/topics/27jigyonushiworkshop.pdf>
2. 9月1日～30日は「職場の健康診断実施強化月間」です。
<http://www.gummasanpo.jp/topics/27shokubanokenkoushindankyoukagekkan.pdf>
3. 9月1～30日は、「心とからだの健康推進運動」(標語:「健診とストレスチェックでトータル管理」)および「全国作業環境測定・評価推進運動」(標語:「測定・評価でリスクの確認、対策実施で安心職場」)期間です。



センターからのお知らせ「ストレスチェック制度の導入をサポートします！」



本年12月1日から施行されます「ストレスチェック制度」について、当センターでは、研修会の他下記の支援を行っています。

☆実施方法などについて質問したい 「ストレス制度サポートダイヤル」

電話相談窓口を開設しています。

電話番号:全国統一ナビダイヤル

0570-031050

※通話料金がかかります。

開設時間:平日 10時～17時

☆直接会社に来て助言してほしい 「個別訪問支援」

メンタルヘルス対策の専門家が、直接事業場を訪問して、ストレスチェック制度の導入について、各事業場の状況にあった具体的なアドバイスをします。(無料)

※申込は当センターホームページの「メンタルヘルス対策」からお願い致します。

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



バランスの良い食事を心がけていますか。「医食同源」という言葉があるように、毎日の食事が私たちの体をつくり、どんな食事をするかで心と体の健康状態は変わってきます。できるだけ様々な種類の食材を、腹八分目でいただくようにすると自然と栄養のバランスがとれます。みのりの秋、旬の様々な食材をおいしくいただきましょう。

☆バランスの良い食事をする為の3つのポイント☆

①赤・緑・黄・白・黒の彩りを

食卓に赤・緑・黄・白・黒全ての色がそろうようにすると自然とバランスが良くなります。

赤・・・肉や魚、トマトなど

緑・・・青菜やピーマンなどの野菜



黒・・・きのこ類や海藻、ごまなど

副菜・・・野菜や海藻など



「〇〇〇でやせる」「△△△が高血圧に効く」といった情報が氾濫していますが、ある食品だけ食べているだけでは健康にはなりません。偏りなく、様々な食品を食べましょう。



sanpol10@gummasanpo.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966