

-

引き続き群馬労働局健康安全課三澤主任労働衛生専門官より、昨年 6 月 25 日付交付となった「労働安全衛生法の一部改正について」特に今後施行される「ストレスチェック制度」「化学物質のリスクアセスメント」について行政からの情報提供がなされました。



その後行われた交流会では、先に情報提供のなされた労働安全衛生法の一部改正に基づく「化学物質のリスクアセスメントについて」及び「ストレスチェック制度について」と「衛生管理者の職務と役割について」をテーマに班別討議が行われ、各班とも活発に意見が交わされていました。各班から討議内容が発表された後、高崎労働基準監督署木村署長から講評を、当センター真下所長から総評をいただきこの日の全日程を終了しました。

参加者の方からは、「立場によって考え方が違う。それを聞く事ができ別角度から考える事ができた」「気付かなかった問題を認識できた」「ストレスチェック制度について理解できた」「様々な考え方に接する機会だったので、今後の参考にできる内容だった」「他企業の方と討議をする事は有意義」「非常に勉強になった。今後の活動に活用したい」とのご意見が寄せられました。



群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました



群馬職域メンタルヘルス交流会の日程が決まりました。

開催日時 平成 27 年 11 月 25 日(水) 14:00～17:00

開催場所 前橋テルサ 8 階けやきの間(前橋市千代田町 2-5-1)

シンポジウム 『新設されるストレスチェック制度について』

～ どう対応するか?! ～

第 1 部 「ストレスチェック制度の開始に向けて」

第 2 部 「ディスカッション」

*内容・詳細につきましては、当センターホームページ・メールマガジンにおいて掲載致します。



産業保健セミナー(10月)のご案内



当センターの産業保健セミナー(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、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		
10月29日(金)	『 ストレスチェック制度の実施について(実施者向け) 』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
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
10月29日(金)	『 ストレスチェック制度の実施について(実施者向け) 』	前橋テルサ

9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(担当者向け)』

開催日時 : 9月3日(木) 14:00~16:00

会 場 : 前橋テルサ 9階つつじ

講 師 : 鈴木 浄美 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)

参 加 者 : 67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について、制度の概要、実施方法、結果の取り扱い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「不明な点が多い為参考になった」「説明が分かり易かった。質疑の時間も多く良かった」「ストレスチェック結果は会社公表されるべきで改善につなげる取り組みを期待するべきであり、かつ不利益な取り扱いを決めれば十分であるといえる。モデル、規定等があれば良いと感じる」「大変参考になった」等の意見をいただきました。



テ ー マ : 『企業のメンタルヘルス対策と安全配慮義務』

開催日時 : 9月10日(木) 15:00~17:00

会 場 : 前橋テルサ 9階つつじ

講 師 : 新井 政信 促進員(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策)

参 加 者 : 50名

内 容 : 平成20年3月に施行された労働契約法第5条は、「使用者は、労働契約に伴い、労



参加者からは「講師が医師以外の話なので参考になった」等の意見を得ました。



内 容：「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、意外と関係があるのです。睡眠時間を変えれば生活習慣も変わる？自身が実際に医療現場で集めた貴重なデータをもとにお話いただきました。参加者からは「一つ一つのテーマに時間をかけていて内容が分かり易く、記憶に残り易い」等の意見を頂きました。

関係機関の動き

1. 平成 27 年度群馬県の最低賃金が改正されました
<http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/happyou/2015/happyou270908.pdf>
2. 10 月 28～30 日の『第74 回 全国産業安全衛生大会』が愛知県名古屋市中で開催されます。
<http://www.jisha.or.jp/taikai/index.html>
3. 各労働基準協会では、下記日程で「地区産業安全衛生大会」が開催されます。

日付	地区名	時間	会場
10 月 7 日(水)	吾妻	午後 2 時	中之条町ツインプラザ
10 月 7 日(水)	高崎	午後 3 時	高崎ビューホテル
10 月 8 日(木)	大泉	午後 1 時 30 分	大泉町商工会
10 月 8 日(木)	渋川	午後 5 時	ホワイトパーク
10 月 9 日(金)	館林	午後 3 時 30 分	ジョイハウス
10 月 14 日(水)	桐生	午後 4 時	桐生プリオパレス

10月20日(火)	沼田	午後3時30分	ホテルベラヴィータ
10月21日(水)	前橋	午後3時30分	前橋商工会議所
10月22日(木)	太田	午後3時30分	ティアラグリーンパレス
10月30日(金)	伊勢崎	午後4時	ニューいずみ



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>



ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉聞いた事がありますか。ロコモ(運動器症候群)は、骨や関節、筋肉などの衰えから、足腰が弱り、移動に支障をきたす状態をいいます。ロコモになると、活動量が減る為、食欲や筋肉が減ったり、外出が減るなど心身に影響します。若いうちからロコモ予防に努めましょう。

☆ロコモを予防して若さを保つ為の3つのポイント☆

①体を動かす習慣作り

体をよく動かす人はロコモになりにくいと言われています。階段をよく使う、車を使わずに歩く、家事を積極的にするなど、日頃から体を動かすようにしましょう。

②筋トレをする

スクワットなど自体重による筋肉トレーニングは、何歳から始めても効果があります。ただし無理は禁物。ひざや腰に痛みがある人は、かかりつけ医に相談してから始めて下さい。

③食事も大切



ロコモ予防は運動だけでなく、筋肉や骨を強くするための栄養をきちんと取ることも大切です。高齢期に不足しがちな乳製品や魚や肉などをしっかり食べましょう。



=====

<<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