

-

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

◎産業医研修

テ ー マ : 『改正安衛法に基づくストレスチェック制度
～面接指導の実施について～』

開催日時 : 2月24日(水)18:30～20:30

会 場 : 群馬メディカルセンター 大ホール

講 師 : 竹内 一夫 相談員(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス担当)

参 加 者 : 76名

内 容 : 平成27年12月1日より50人以上の事業場ではストレスチェック制度の実施が義務付けられました。

本研修では、産業医をはじめとする医師が対応することとなる、高ストレスと判定された労働者への面接指導に関して、厚生労働省より公表された、「医師向け面接指導マニュアル(長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル)」を基に、実施方法や留意事項等について説明いただきました。

参加者からは「分かり易く始められそう」「ストレスチェックの方法が分かった」「具体的に良かった」等の意見をいただきました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『ストレスチェックとセルフケア』

開催日時 : 2月16日(火)14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター 2階セミナールーム

講 師 : 鈴木 浄美 相談員

(群馬産業保健総合支援センター 保健指導・カウンセリング担当)

参 加 者 : 15名

内 容 : 昨年12月、新たにストレスチェック制度が創設されました。

制度の目的は一次予防であり、メンタルヘルス不調者を予防することにあります。チェックをしただけでは予防には繋がりません。結果を見てどうすれば良いのか、セルフケアの基本についてお話いただきました。

参加者からは「セルフケアの知識を得られた」「例題が理解し易い」「今日のような内容を保健スタッフだけでなく、職場の誰もが学べるような機会を事業者が展開できるようにする事が難しいと感じている。ラインケアが強化できるような仕組み作りにストレスチェックが役立つように今後も学べる場があるとありがたい」等の意見をいただきました。



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 : 2月23日(火)14:00～16:00

会 場 : 前橋テルサ 8階けやき

講 師 : 板垣 裕司 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 : 46名

内 容 : 平成27年12月1日より施行となったストレスチェック制度について、制度の概要、実施方法、結果の取扱その他留意事項等についてご説明頂きました。





参加者からは「リスクアセスメントに対する理解が深まった」等の意見を得ました。



参加者からは「他社の活動を知る事ができ良かった」「大人数の会社での安全管理の体制が知れて良かった」「安全に対する取り組み事例を知る事ができた」「社外の安全衛生を知る事で社内の活動を活性化できる」「実際に現場を見られて良かった」「時間配分が良かった」「とても分かり易い内容だった」「工場見学が楽しかった」「非常に勉強になった」等の意見を得ました。

<http://www.gummasanpo.jp/topics/tiryoutoshokugyouseikatsunoryouritsushiennotamenogaideri>
ne.pdf

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！」

昨年 12 月 1 日から施行されました「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 「ストレスチェック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>

春の訪れに心躍りますが、花粉症との戦いもスタートです。花粉症の人も、花粉症でない人も花粉に「触れない・付けない・持ち込まない」の3大原則を守るのはもちろん、健康的な生活習慣を維持して免疫力を高めておく事が大切です。

☆花粉症から身を守るにする3つの約束☆

①花粉を避ける工夫をする

花粉の多い日・時間帯の外出はできるだけ減らし、服装にも注意して花粉を避けましょう。帽子で花粉の付着をガード、メガネ、マスク着用で、花粉の体内への侵入を防ぎます。



②健康的な生活習慣で免疫力を高める

たんぱく質や動物性脂肪に偏った食事はアレルギー症状を悪化させる為、バランスの良い食事を心がけましょう。鼻の粘膜を刺激する為、お酒は控えめに、そして禁煙を！



③ストレスを避けてリラックスする

ストレスは免疫力低下の原因です。適度な休息を心がけ趣味などで自分が「楽しい！」と感じる時間を持つ事がストレス予防のポイントです。



<<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