

-

⇒ http://www.gunkiren.or.jp/pdf/news/h28_sangyou_gunma.pdf

産業保健セミナー(5月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(5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.gunmas.johas.go.jp/seminar/index.html>

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
5月18日(水)	『 熱中症の予防と対策～作業環境管理と作業管理～ 』	群馬県公社 総合ビル
5月25日(水)	『 健康診断の事後措置 』	群馬県生涯 学習センター
☆メンタルヘルス対策セミナー		
5月20日(金)	『 新入社員のメンタルヘルス ～セルフケアとコミュニケーション～ 』	群馬県生涯 学習センター
☆健康保持増進対策セミナー		
5月25日(水)	『 健康診断の事後措置 』	群馬県生涯 学習センター

4月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『産業医概論(産業医の職務)』

開催日時：4月13日(水)14:30～16:30

会 場：前橋テルサ 9階つつじ

講 師：真下 延男(群馬産業保健総合支援センター 所長)

参 加 者：25名



内 容 : 産業医には「働く人の健康確保」をするため、労働衛生(産業保健)に関する専門的知識・経験に基づく労働者の健康障害の予防のみならず、労働者の心身の健康の保持増進、さらに快適な職場環境の形成に関する助言、指導等が期待されています。

産業医の職務としては労働衛生の3管理(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。これらを十分に果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。

参加者からは「1回の研修で2単位分行って頂けるので助かる」等の意見をいただきました。

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 : 4月28日(木)14:30～16:30

会 場 : 前橋テルサ 8階けやき

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 : 61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「資料を入手できて内容を再確認できた」「大変勉強になった」「分かり易い講演だった」「実務の上で自信が無い部分だった為良かった」「タイムリーである」「要所が良く説明されているので、今後の仕事上の面に応用がきくと思われる」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 : 『ストレスチェック制度と企業のメンタルヘルス対策』

開催日時 : 4月14日(木)14:00～16:00

会 場 : 群馬県公社総合ビル 1階西研修室

講 師 : 大小原 利信 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 : 25名

内 容 : 昨年12月から、新たにストレスチェック制度が施行されました。

各企業とも導入に向けた取り組みが行われておりますが、チェックを実施することが目的となってしまう、その根幹となるメンタルヘルス対策を何ら実施されていない企業も多く見受けられます。

ストレスチェック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。制度の導入と共にメンタ



本研修では、ストレスチェック制度の概要についてお話した後、企業が取り組むべきメンタルヘルス対策の基本についてお話いただきました。



開催日時：4月27日(水)14:00～16:00

講 師：鈴木 浄美 相談員

参加者：21名

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。チェックを実施することばかりに目が行きがちで結果を見てどの様に対処していけばいいかなど基本的な部分が置き去りにされている傾向にあります。チェックにより自己のストレスに気付くとともに、どのようにそのストレスを解消していくかが重要になります。

参加者からは「その後のフォローの参考になる」「新卒を向かえての教育にも有効」「セルフケアについては今後取り入れられそう」「ストレスチェックについての質問を聞いた」「途中の気分転換法の実施が気楽な気分になれた」「ストレスチェックについてより必要な説明をピンポイントでして頂けた」「参考になった」等の意見を得ました。

1. 平成27年度第2回化学物質のリスク評価検討会報告書について(厚労省)

2. ストレスチェック制度実施マニュアルが改訂されました(厚労省)

3. 労働安全衛生法第28条3項の規定に基づき厚生労働大臣が定める化学物質による健康障害を

防止するための指針の一部を改正する指針について(厚労省)

<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T160406K0030.pdf#search='厚生労働省+第28条第3項の規定に基づき化学物質による健康障害を防止するための指針'>

4. 労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施工について(厚労省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000109948.html>

5. 建材中の石綿含有率の分析方法について(厚労省)

<http://www.gunmas.johas.go.jp/topics/28kenzaichuunoishiwataganyuuritsunobunnsekihouhounitsuite.pdf>



センターからのお知らせ

①「ストレスチェック制度の導入をサポートします！」

②「新入社員など『若年者を対象としたメンタルヘルス対策教育研修』が新たに始まりました！」



①「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.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

②「新入社員など『若年者を対象としたメンタルヘルス対策教育研修』が新たに始まりました！」

今年度から、従来の「管理監督者向けのメンタルヘルス教育研修」に加えて、新入社員をはじめ入社 2～3 年目の「若年者向けのメンタルヘルス教育研修」が新たに始まりました。

管理監督者対象と同様、年一回無料でご利用いただけます。メンタルヘルス対策として、春に若

その他、メンタルヘルス対策個別訪問支援では、専門員が無料で事業場まで出向いてメンタルヘルス対策の体制づくり(心の健康づくり計画や就業規則、職場復帰プログラムの作成など)のお手伝いをいたします。

<http://www.gunmas.johas.go.jp/mental/index.html>

4月に進学や就職、異動などを迎えた人も、そろそろ新しい環境に慣れ始めた5月。疲労感が抜けない、やる気がおきないといった症状が現れたら、それは五月病のサインです。がんばりすぎた心と体の声をしっかり受け止め、ストレスを上手に解消しましょう。

新しい環境の中で、仕事や人間関係に完璧を求めすぎると、心身の負担が大きくなります。肩の力を抜いて、「好い(いい)加減」を保つ事が心と体に一番です。



朝食は、血糖値と体温を上げ、体と脳の働きを活性化させます。
1 日を体調良くスタートできると、物事にポジティブに取り組めるので、ストレスへの適応能力もアップします。



腹式呼吸で全身に十分な酸素を取り入れると、自律神経の整ってストレスや疲労の予防・解消に有効です。ポイントは、息を吸う時間の2倍の時間でゆっくり「吐く」事。



info@gunmas.johas.go.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966