

A cartoon illustration of a yellow snail with a spiral shell and a smiling face, positioned next to a cluster of blue flowers with yellow centers and green leaves.

□ ♦ □ ♦ □

-

受講料・教材費は無料です。

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。

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

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
6 月 2 日(木)	『 職場における喫煙対策 』	群馬県公社 総合ビル
6 月 29 日(水)	『 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～ 』	前橋テルサ

7月7日(木)	『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』	群馬県生涯学習センター
7月14日(木)	『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～』	群馬県生涯学習センター
9月29日(木)	『産業医のための歯科保健』	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		
6月22日(水)	『ストレスチェックとストレスコーピング ～ストレスとの上手な付き合い方と対処法～』	群馬県生涯学習センター
6月24日(金)	『ゲートキーパー養成講座』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
7月14日(木)	『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～』	群馬県生涯学習センター
☆作業環境管理セミナー		
6月21日(火)	『熱中症の予防と対策～作業環境管理と作業管理～』	群馬メディカル センター
7月22日(金)	『衛生管理活動の進め方～相談しやすい体制づくり～』	群馬メディカル センター

5月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『熱中症の予防と対策～作業環境管理と作業管理～』

開催日時：5月18日(水)14:30～16:30

会 場：群馬県公社総合ビル 1階東研修室

講 師：小澤 光男 氏(群馬産業保健総合支援センター 衛生工学専門員)

参加者：28名

内 容 : 恒例の熱中症の研修です。

熱中症は「第12次労働災害防止計画」の重点項目にも取り上げられています。

本格的な暑さを迎える前に予防の基本を再確認し、対処法および作業環境管理と作業管理を学びましょう。

当日は、本格的な暑さを迎える前に予防の基本を再確認し、対処法についてお話しいただきました。



参加者からは「現実的な情報が提供された」「図表に加えて、説明が詳しく、また盛りだくさんで良い」「説明が丁寧で、重要な言葉にはアンダーラインが付けられていて理解し易くなっている良い」等の意見をいただきました。

テ ー マ : 『健康診断の事後措置』

開催日時 : 5月25日(水)14:30~16:30

会 場 : 群馬県生涯学習センター 4階第1研修室

講 師 : 原島 浩一 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 : 52名

内 容 : 健康診断は以前は職業病の早期発見や高血圧、肺結核の診断が主な目的でした。最近はメタボ健診といわれる様に生活習慣病の予防に重点がおかれています。また、メンタルヘルスにも注意が払われるようになりました。これらのことは一人ひとり条件も異なり、健康診断後の各個人の事後処置が大切となります。



参加者からは「健診後の意見と通常の一般健診との差が理解できた」「スライドがまとまっていて分かり易かった」「非常に分かり易く、産業保健の要点が理解できた。熱弁をふるう訳でもなく、淡々とした口調の話し方に好意を持った」「事例を挙げて一つ一つ分かり易く説明して頂き記憶に残り易い」「お話が分かり易く、声も聴き易かった。医師としての基本的な考え方にも強く共感した」「資料とそれに基づく説明が明瞭で分かり易かった」「健診後の手順を見直す事にした」「講師の説明がとても分かり易かった。事例も交えながらのお話で良かった」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 : 『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～』

開催日時 : 5月20日(金)14:00~16:00

会 場 : 群馬県生涯学習センター 4階第2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 : 18名

内 容 : 新社員の方は新社会人となり1カ月余りが経過し、会社にも慣れてきた頃かと思えます。しかし、新しい環境になかなかなじまず不安や悩みを抱えている方もいると思います。



G.W明けから会社に出てこなくなってしまう人を5月病と呼び、昔は怠け病といわれていましたが、最近では5月病もメンタルヘルス不調の一つと考えられています。

本研修では、職場のメンタルヘルスケアにおいて重要な柱の1つである「セルフケア」の基礎知識を習得します。

さらに、働きやすい人間関係作りのためのコミュニケーションを学びます。

「自分の健康は自分で守る」という考えを理解し、そのためにストレスに対処する知識・方法を身につけ、職場で積極的に実践できるようにしましょう。

参加者からは「いろいろなワークが含まれていて良かった」「自律訓練法について学べて良かった」「いろいろな人の意見が聞けて良かった」「リフレーミング早速使いた

い」「とても為になった。先生の話し方も良く頭に入ってきた」「毎回新たな視点を発見できる研修だと思う。勉強され工夫されている点にとっても好感を持てる」「仕事で落ち込んでいたのが、失敗しても次に生かしていこうと前向きになれた」「いつも良質なセミナーをありがとうございます」「ストレスは嫌なイメージだったけど、今回講習を受けて考え方が変わった。自律訓練もしっかりやりたいと思う」等の意見を得ました。

◎関係法令セミナー

テーマ：『労働安全衛生行政の取り組み』

開催日時：5月27日(金)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：三澤 弘 主任衛生専門官(群馬労働局 労働基準部 健康安全課)

参加者：8名

内容：群馬労働局では毎年度「労働行政のあらまし」を作成し、年度における重点施策を示しています。

本研修では「平成28年度労働行政のあらまし」特に労働安全衛生の取り組みについてお話しいただきました。

また、ディスカッションの時間を設け、日頃疑問に思っていることなど意見交換をしました。

参加者からは「運輸業の災害リスクが高い事は認識できた」「配布された資料、パンフレットが良かった」等の意見を得ました。



関係機関の動き



1. 平成28年度労働保険の年度更新のお知らせについて(群馬労働局)

☆平成28年度の申告・納付は6月1日(水)から7月10日(金)までに☆

事業主は、新年度の概算保険料を納付するための申告・納付(労働保険の保険料に関する法律第15条)と前年度の保険料を清算するための確定保険料の申告・納付(労働保険の保険料の徴収等に関する法律第19条)の手続きが必要です。

労働保険の年度更新の手続きが必要な事業場に対しては、厚生労働省から、年度更新用の申告書類が6月1日(月)までに送付されます。

当該書類がお手元に届きましたら7月11日(月)までに申告・納付手続きを完了していただきますようお願い致します。

手続きが遅れますと、政府が労働保険料・一般拠出金の額を決定し、さらに追徴金(労働保険料・一般拠出金の10%)を課すことがありますのでご留意願います。

お問い合わせ先

群馬県労働局 総務部 労働保険徴収室

TEL 027-896-4734

または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所へ

2. 平成 27 年度定期健康診断結果について(群馬労働局)
http://gunma-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/gunma-roudoukyoku/toukei/saigai/yushokenritsu_H27.pdf
3. 平成 28 年度「全国安全週間」を 7 月に実施します。(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000122820.html>
4. 平成 27 年の職場における熱中症による死傷災害の発生状況が公表されました(厚労省)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000125245.html>
5. 6 月は全国労働安全週間の準備月間です。
各労働基準協会では周知を図る為、下記日程で「労働安全週間趣旨説明会」を開催します。

・6 月 2 日(木) 前橋、館林	・6 月 8 日(水) 藤岡
・6 月 13 日(月) 伊勢崎	・6 月 14 日(火) 沼田
・6 月 15 日(水) 桐生、高崎、中之条	・6 月 16 日(木) 太田
・6 月 17 日(金) 安中、富岡	・6 月 21 日(火) 下仁田
・6 月 22 日(水) 渋川	・6 月 23 日(木) 大泉
・6 月 24 日(金) 松井田	



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

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

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

「かむ」行為は、歯の病気を予防し、歯の病気が原因で起こる体の病気も防ぎます。また、脳への血流が増えるので、満腹中枢が活性化して肥満を防ぐほか、ストレス減少効果もあります。歯周病や虫歯で大切な歯を失わない為、歯を守る知識を身につけましょう。

☆一生自分の歯でかむ為の3つの約束☆

①1日1回は時間をかけて歯磨きをする

歯磨きは、毎食後＋寝る前の計4回が理想的です。ゆっくり時間が取れる就寝前に、10分以上かけてすみずみまできれいに磨き、徹底的にプラーク(歯垢《しこう》)を落としましょう。

②禁煙をする

たばこは血管を収縮させて歯ぐきの血流を悪くするほか、殺菌・洗浄作用を持つた液の分泌量を減少させる為、歯周病や虫歯を進行させます。受動喫煙にも要注意です。

③歯磨きの指導を定期的に受ける

自分で行う歯磨きには「クセ」があるものです。磨き残しが無いか、定期的に歯科医院でチェックしてもらい、正しい歯磨きの指導を受けて歯周病や虫歯を予防しましょう。



<http://www.gunmas.johas.go.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>>

info@gunmas.johas.go.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