



平成28年8月3日発信

このメールマガジンは群馬産業保健総合支援センターのホームページに掲載された新着情報やその他の産業保健情報について配信しています。

目次

1. 産業保健セミナー(9～12月)のご案内
2. 7月のセミナー結果
3. 関係機関の動き
4. 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教育研修」が新たに始まりました！

産業保健セミナー(9～12月)のご案内

当センターの産業保健セミナー(9～12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		
9 月 1 日(木)	『 VDT 作業の労働衛生管理 』	前橋テルサ
9 月 7 日(水)	『 パニック症/パニック障害は産業保健分野における理解が必要である 』	群馬県生涯学習センター

9月8日(木)	『 職場巡視について 』 <u>(実地研修)</u>	関東電化 工業(株) 渋川工場
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
10月20日(木)	『 睡眠時無呼吸症候群について 』	前橋テルサ
12月7日(水)	『 労働安全衛生関係法令の最近の動向 』	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
9月7日(水)	『 パニック症/パニック障害は産業保健分野における理解が必要である 』	群馬県生涯 学習センター
9月14日(水)	『 心理カウンセリングの実践練習とコツの習得① 』	群馬メディカル センター
9月28日(水)	『 心理カウンセリングの実践練習とコツの習得② 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
10月20日(木)	『 睡眠時無呼吸症候群について 』	前橋テルサ
☆作業環境管理セミナー		
9月1日(木)	『 VDT 作業の労働衛生管理 』	前橋テルサ

7月のセミナー結果

◎産業医研修

テ ー マ : 『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』

開催日時：7月7日(木)15:00～16:00

会 場：群馬県生涯学習センター 4階第2研修室

講 師：西山 充洋 氏(群馬障害者職業センター 障害者職業カウンセラー)

参加者：31名

内 容：メンタルヘルス不調者の職場復帰に際しては試し出勤制度を設けることが「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」に示されているが、実際企業において対応することは難しい。



そこで、本研修では群馬県内におけるリワークへの取組と障害者職業センターで行っている復職支援についてお話いただきました。

参加者からは「センターの存在、役割を知る事ができた」等の意見を得ました。

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 : 7月14日(木)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 : 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 : 50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、平成26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「面接指導は分かり易い」「面接指導など参考になった」等の意見を得ました。



◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『アンガーマネジメント～「怒り」の感情との上手な付き合い方～』

開催日時 : 7月28日(木)14:00～16:00

会 場 : 群馬メディカルセンター 2階セミナー室

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・保健指導担当)

参加者 : 11名

内 容 : 人間の感情の中でも「怒り」はなかなかやっかいです。抑えてばかりいると時に爆発してしまいます。又、相手に怒りをぶつけられるとどうしてよいかわからず、心が委縮してしまいます。イライラしたり、怒ったりしていると自分も疲れるし、人間関係にも良くない影響が生じます。つまり、怒りの感情と上手に付き合い、コントロールすることができれば、良好な人関係を築くことが可能です。

本研修では、職場でも様々な場面で生じる「怒り」の感情とうまく向き合い方についてお話いただきました。

参加者からは「分かり易い」「自分のマネジメントの他、セミナーなど社員へも伝えていきたい」「今後の職務に有効に生かしたいと思う」等の意見を得ました。



◎作業環境管理セミナー

テ ー マ : 『衛生管理活動の進め方～相談しやすい体制づくり～』

開催日時：7月22日(金)14:00～16:00

会場：群馬メディカルセンター 2階セミナー室

講師：山田 淳子 相談員(群馬産業保健総合支援センター 保健指導担当)

参加者：13名

内容：ストレスチェック制度をはじめ様々な制度が新たに導入されています。それらの制度を効果的なものにするためには、事業所の中に衛生管理活動がしっかり根付き、相談しやすい体制が整備されていることが必要です。

今回は、新たに産業保健業務に携わる保健師・看護師・衛生管理者等を主な対象に、衛生管理活動の効果的な進め方についてお話しいただきました。



参加者からは「経験も無く活動を実際に行っていくうえで重要な事や活動方法が分からずにいた為、とても勉強になった」「衛生管理者のメンタルヘルスへの関わり方が良く理解できた」「実務に沿ったお話が聞けた」「見やすく分かり易い講義は記憶に残り易い」「写真等もあり見易い」「スライドが分かり易かった」「具体的な事例がたくさん聞けて良かった。これから前向きに業務に取り組みそう」「勉強できた」「事例紹介は興味深いものがあった。熱意が不足している事を思い知った」等の意見をいただきました。

関係機関の動き

1. 平成28年労働災害発生状況(平成28年7月発表速報値)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/index.html>

2. 平成28年度「全国労働衛生週間」を10月に実施

スローガン『健康職場 つくる まるは みんなが主役』

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000130517.html>

3. 9月は全国労働衛生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「労働衛生週間趣旨説明会」を開催します。

日付	地区名	時間	会場
9月2日(金)	前橋	午後1時30分	勢多会館
9月7日(水)	館林	午後1時30分	ジョイハウス
9月9日(金)	桐生	午後2時	桐生商工会議所ケービックI
9月12日(月)	伊勢崎	午後1時30分	伊勢崎商工会議所
9月12日(月)	吾妻	午後2時	池原工業
9月13日(火)	大泉	午後1時30分	大泉町文化むら
9月15日(木)	太田	午後1時30分	ティアラグリーンパレス

9 月 15 日 (木)	渋川	午後 1 時 30 分	ホワイトパーク
9 月 16 日 (金)	高崎	午後 1 時 30 分	高崎市産業創造館
9 月 20 日 (火)	沼田	午後 2 時	利根沼田文化会館
9 月 23 日 (金)	藤岡	午後 1 時 30 分	藤岡商工会議所

4. 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

5. 平成 28 年度慢性腎臓病(CKD)予防研修会の開催について(群馬県)

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

6. 第 53 回全国建設業労働災害防止大会におけるメンタルヘルス対策シンポジウムの開催について(建設業労働災害防止協会)

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

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1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、春に若手社員向け研修を、秋に管理監督者向け研修を計画すれば、年2回無料でご利用可能です。

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)のお手伝いを致します。

※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>

長かった梅雨もようやく明け、厳しい暑さがやってきましたね。暑いからと言って食べやすいものなど、偏った食事をしていると低栄養などに陥ってしまいます。

食生活を見直して毎日の食事を充実させましょう。夏だからこそ毎日 10 種類の食品群を取るのがおすすめです。そうすると、はつらつとした気分で過ごせ、体が強くなり夏バテしにくくなります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とりましょう。

主食・・・ごはん、パンなど

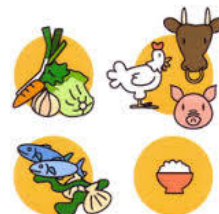
主菜・・・肉、魚、大豆製品など

副菜・・・野菜、海藻、きのこなど



10 種類の食品群を毎日とるのが理想的です。一汁三菜(汁物＋主菜 1 皿＋副菜 2 皿)の和食スタイルに果物を加えた献立が良いでしょう。

10 種類の食品群・・・肉、牛乳、油脂類、緑黄色野菜、海藻、魚介、
卵、大豆・大豆製品、いも類、果物



家族や友人など、リラックスできる人と楽しい食事をとると体にも心にも栄養になります。



<<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.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