

☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆*:. .

群馬産業保健総合支援センター メールマガジン第 297 号

令和 8 年 10 月 2 日発信



☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆*:. .

☆

1. 「第 20 回群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致します
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（10～11 月）の開催について
3. 関係機関の動き
4. 当センターからのお知らせ

☆

☆

1. 「第 20 回群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催致します

☆

「群馬職域メンタルヘルス交流会」は、職域メンタルヘルスに関係する専門職間の交流を促進させると共に、職域メンタルヘルスに関する正しい知識の普及を図り、もって職域メンタルヘルス対策の向上を図ることを目的としております。

職域メンタルヘルスに関係する方、関心のある方、ご興味のある方は、どなたでも参加可能です。

開催日時 令和 8 年 11 月 12 日（木）午後 1 時 30 分～午後 4 時 00 分

開催場所 群馬県市町村会館 2 階大研修室（前橋市元総社町 335-8）

テーマ 『世代間ギャップとメンタルヘルス』

- (1) 労働局情報提供
- (2) 群馬県こころの健康センター情報提供
- (3) 講演：講演：世代間ギャップから見えてくる「こころの SOS」
～すれ違いに気づき、声をかけ、聴ける職場へ～
- (4) 意見交換会



参加費 無料

申込方法 **事前申し込みが必要**です。

当センターホームページの「研修・セミナー」よりお申し込みください。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/>

申込締切 令和 8 年 11 月 6 日（金）



※メンタルヘルス交流会は日本医師会認定産業医制度における指定研修となります。

参加された産業医の先生方には、生涯専門 2.5 単位が付与されます。

【オンライン参加】 ※Zoom でのご参加となります。

オンライン（Web）での参加をご希望の方は、お申込みフォーム下部の「要望・リクエスト」欄に「Web 参加希望」と記載してお申し込みください。

開催前に参加のご案内をメールにて送付致します

【注意】 産業医の単位取得研修はオンライン（Web）での参加が認められていない為、産業医研修として参加をご希望の方は、必ず会場での参加をお願い致します。

☆

2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（10～11月）の開催について

☆

お申し込み・詳細につきましては、当センターホームページよりご確認ください。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/seminar/>

開催日程	テーマ	開催場所
認定産業医研修		
10月13日（火）	エビデンスに基づいた最新歯周病治療	群馬県市町村会館
10月22日（木） 10:00～12:00	職場巡視と巡視結果の検討（実地） * 定員に達しました。	ダイヤゴム株式会社
10月22日（木） 14:00～16:00	職場巡視と巡視結果の検討（実地） * 定員に達しました。	ダイヤゴム株式会社
10月28日（水）	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 * 定員に達しました。	群馬障害者職業センター
11月12日（木）	群馬職域メンタルヘルス交流会 世代間ギャップとメンタルヘルス	群馬県市町村会館
11月18日（水）	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県市町村会館
11月25日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県市町村会館
11月27日（金）	アンガーマネジメント研修	群馬県市町村会館
産業保健セミナー		
10月13日（火）	エビデンスに基づいた最新歯周病治療	群馬県市町村会館
10月28日（水）	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 * 定員に達しました。	群馬障害者職業センター
11月4日（金）	【Web 受講可】 ママもパパも守る職場へ～助産師が伝える産後のカップルの心身の変化と職場の支援～	群馬メディカルセンター
11月12日（木）	【Web 受講可】 群馬職域メンタルヘルス交流会 世代間ギャップとメンタルヘルス	群馬県市町村会館

11月18日（水）	治療と仕事の両立支援～不妊症・不育症～	群馬県 市町村会館
11月25日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県 市町村会館
11月27日（金）	アンガーマネジメント研修	群馬県 市町村会館

☆

3. 関係機関の動き

☆

◇労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律の一部の施行に伴う厚生労働省関係省令の整備等に関する省令等の施行等について（個人ばく露測定等関係）（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001742305.pdf>

◇労働安全衛生規則等の一部を改正する省令の施行等について（厚労省）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/993-0.pdf>

◇「定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について」の一部訂正について（厚労省）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/994-0.pdf>

◇定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について（厚労省）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/1000-0.pdf>

◇「女性特有の健康課題に関する問診に係る健診機関実施マニュアル」及び「女性特有の健康課題に関する問診を活用した女性の健康管理支援実施マニュアル」を公表します（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_68776.html

◇「作業環境測定士講習について」の一部改正について（厚労省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001744886.pdf>

◇11月は「過労死等防止啓発月間」です（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_43985.html

◇「過労死等防止対策推進シンポジウム（群馬会場）」の開催について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/karoshi-symposium/page_gunma.html

◇業種別マニュアル及び化学物質管理マニュアル解説テキストについて（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_55176.html

◇業種別マニュアル及び記入要領について（建設業労働災害防止協会）

https://www.kensaibou.or.jp/safe_tech/chemical_management/about.html

◇群馬県最低賃金を改正します～10月3日から時間額1,120円に～（群馬労働局）

◇『「G-WALK+」企業対抗戦 2026 年秋の陣』を開催します（群馬県）

◇「令和８年度ぐんま賃上げ促進支援金」について（群馬県）

◇「未来の健康を支える食戦略フォーラム」の開催について（群馬県）

◇10月は「年次有給休暇取得促進期間」です（群馬労働局）

◇「第 19 回じん肺診断技術研修」の開催について（独立行政法人労働者健康安全機構）

★

◇治療と仕事の両立支援について

<https://www.gunmas.johas.go.jp/ryouritsushien/>

◇メンタルヘルス対策支援について

※当センターは、医療機関ではありませんので、診療やカウンセリングについてはお受けできません。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mental/>

☆運動習慣をつくろう

スポーツの秋といわれるように、秋は比較的涼しく運動・スポーツしやすい季節です。運動不足を感じているのであればチャンスです。秋に体を動かしてみてもはどうでしょうか。

運動の中でも手軽に取り組めるのが歩く事（ウォーキング）です。生活習慣病の予防の為には1日8,000～10,000歩が理想です。

体力がない、自信がない人はまず1日1,000歩増やす事を目標にして、慣れてきたら、徐々に歩数を増やすようにしていきましょう。

◇家事をしよう

日常のエネルギー消費（10 分間のエネルギー消費量(kcal (キロカロリー))

・ 体重 60～80kg の人の場合

活動	エネルギー消費量
洗濯	23～31kcal
買い物（普通歩行）	33～44kcal
掃除機をかける	30～40 kcal
自転車に乗る	35～47 kcal

出典：国立健康・栄養研究所 改訂第2版『身体活動のメッツ(METs)表』成人版

※安静時(1METs)の値を含みます。



◇座りっぱなしを防ごう

座っている時間が長いほど、病気になるリスクが高く、うつ状態になりやすい事が分かっています。

30 分に 1 回程度、立ち上がる事を意識しましょう。

☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆*:. .

◆本メールマガジンは、毎月 1 日頃を目途に発行致します。

◆新規配信、配信先変更、配信停止を希望される場合は、下記フォームよりご連絡をお願い致します。

<https://www.gunmas.johas.go.jp/mailmag/>

独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

〒371-0022 群馬県前橋市千代田町 1-7-4 群馬メディカルセンター2 階

TEL : 027-233-0026 FAX : 027-233-9966

URL : <https://www.gunmas.johas.go.jp/>

E-mail : info@gunmas.johas.go.jp

☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆。.:*。° ☆*:. .