

◆□◆◆□ 群馬産業保健総合支援センター メルマガ第 148 号 ◆□◆◆□
□◆□◆□ ホームページ <http://www.gunmas.johas.go.jp/> □◆□◆□

令和元年 5 月 7 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. 2019 年度群馬産業安全衛生大会が開催されます
2. 産業保健セミナー(5～7 月)のご案内
3. 4 月のセミナー結果
4. 関係機関の動き
5. 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」が始まりました！
 - ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！
6. 独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ
 - 「産業保健関係助成金」をご利用ください！

2019 年度群馬産業安全衛生大会が開催されます

2019 年度群馬産業安全衛生大会の開催日程が決まりました。

日 時： 令和元年 7 月 2 日(火) 午後 1 時～4 時

場 所： 群馬県 JA ビル 大ホール(前橋市亀里町 1310)

内 容： 第一部 表彰式

群馬労働局長表彰、群馬労働基準協会連合会長表彰、各防災団体長表彰

第二部 講演 群馬労働局

第三部 特別講演「開け！未来の扉を」

講師 山田 耕介 氏(前橋育英高等学校 校長・男子サッカー部監督)

*当日は当センターも例年通り会場に相談コーナーを設置しておりますので、お気軽にご相談下さい。

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
5 月 23 日(木)	『 職場巡視について 』(実地研修) * <u>すでに本研修は定員となりました。</u>	日立オートモティブシステムズ (株)群馬事業所
6 月 5 日(水)	『 職場巡視について 』(実地研修) * <u>すでに本研修は定員となりました。</u>	日立オートモティブシステムズ (株)群馬事業所
6 月 13 日(木)	『 健康診断の事後措置について 』	前橋テルサ
6 月 20 日(木)	『 職場巡視について 』(実地研修) * <u>すでに本研修は定員となりました。</u>	日立オートモティブシステムズ (株)群馬事業所
6 月 26 日(水)	『 有害業務における労働衛生 3 管理 』	前橋テルサ
7 月 10 日(水)	『 職場巡視について 』(実地研修) * <u>すでに本研修は定員となりました。</u>	日立オートモティブシステムズ (株)群馬事業所

☆メンタルヘルス対策セミナー		
5月28日(火)	『 傾聴・共感より学びやすく伝えやすい(対話法) ～職場への応用～ 』	群馬メディカル センター
☆健康保持増進対策セミナー		
5月29日(水)	『 新入社員の健康管理～セルフケア～ 』	群馬メディカル センター
6月13日(木)	『 健康診断の事後措置について 』	前橋テルサ
☆作業環境管理セミナー		
5月15日(水)	『 熱中症について ～予防と対策～ 』	群馬メディカル センター
6月26日(水)	『 有害業務における労働衛生3管理 』	前橋テルサ

開催日時：4月18日(木)15:00～16:30

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)

内 容：平成30年6月に成立した『働き方改革関連法』は、平成31年4月から順次施行されます。働き方改革関連法は多岐にわたっており、その内容もかなり広く膨大なものとなっています。

参加者からは、

「配布資料が良かった。知識を増やす事ができた」「法改正におけるポイントを知る事ができた」「産業医との情報共有の重要性を改めて実感した」「抑うつなどで休職する人への対応についても考える所があった」「膨大な情報の中から選んで説明して頂けた」「産業医として法改正について勉強あるいは見直しが必要と思った」等の



1. 伐木作業等の安全対策の規制が変わります！～伐木作業等を行うすべての業種が対象～
(厚労省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000490976.pdf>

2. 海外へ渡航される皆さまへ！海外で感染症にかからないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防に関する方法を身に付けましょう。(厚労省検疫所)

<https://www.forth.go.jp/news/20190409.html>



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」が始まりました！
- ③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！



- ①ストレスチェック制度の導入をサポートします！

平成 27 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」が始まりました！

平成 28 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、専門スタッフ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>

③治療と職業生活の両立支援事業をご利用下さい！

がん対策基本法が改正され、第8条に(事業主の責務)として、「事業主は、がん患者の雇用の継続等に配慮するよう努めるとともに、国及び地方公共団体が講ずるがん対策に協力するよう努めるものとする。」と新設、事業場にはがん等に罹患しても安心して働き続けられる職場、安全に働く事ができる職場を作るために積極的な取り組みが求められています。

また、平成28年2月には厚労省により「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」が作成されました。

当センターでは、ガイドライン等の周知に取り組むとともに、各事業場に対して以下の支援を実施いたします。

☆個別訪問支援

両立支援促進員が職場を訪問し、導入を進めるための相談、事業場における体制づくり・規定や制度づくりへの助言(柔軟な年休制度、病気休暇制度等)など両立支援を進めるにあたっての枠組み作りをお手伝いします。(無料)

☆管理監督者・労働者教育

両立支援促進員が職場を訪問し、管理監督者や働く人に対する治療と職業生活の両立への理解を促す教育を実施すると共に、「患者(労働者)と事業場との個別調整の支援」を行っています。(無料)

※申込は当センターホームページの「治療と職業生活の両立支援」からお願い致します。

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



独立行政法人労働者健康安全機構 本部からのお知らせ

「産業保健関係助成金」をご利用下さい！



機構本部では、産業保健関係助成金として、

- ①ストレスチェック助成金
- ②職場環境改善計画助成金(Aコース&Bコース)
- ③小規模事業場産業医活動助成金
- ④心の健康づくり計画助成金

を新設致しました。

職場における労働者の健康管理の為に活用をお待ちしております。

詳細、申込は、

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1151/Default.aspx>

「助成金制度専用ナビダイヤル」

電話番号:0570-783046(ナヤマヲシロウ)

※通話料金がかかります。

開設時間:9時～12時 13時～18時



「世界禁煙デー」とは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日であります。毎年5月31日が世界禁煙デーとなっており、国際デーの1つです。

2019年度「禁煙週間」は、5月31日（金）～6月6日（木）です。

たばこは肺がんや動脈硬化、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などのさまざまな病気のリスクを高めます。受動喫煙による周囲の人への健康被害も甚大です。ぜひ、たばこを吸わない生活習慣を身に付けて、たばこから解き放たれましょう。

①吸わない生活習慣を作る

禁煙スタート時は、ライターや灰皿などの喫煙グッズは捨ててしましましょう。深呼吸や軽い体操、水を飲むなど、「吸いたくなった時の行為」を決めておくのも効果的です。



②禁煙補助薬や禁煙外来を活用する

ニコチンパッチやニコチンガムなどが開発され、禁煙しやすくなりました。薬局や禁煙外来などに相談して、禁煙補助薬と共に最新の禁煙治療方法などをアドバイスしてもらいましょう。



③気軽に何度でもチャレンジ

禁煙を失敗しても、次も失敗するとは限りません。必要なのは「挑戦する気持ち」です。どこまで禁煙記録が伸ばせるか、チャレンジ精神で楽しむのが継続のコツです。



☆「一服タイム」を「ストレッチタイム」に☆

これまで仕事の合間にたばこを吸っていた時間を、身体をほぐすストレッチの時間にしてはいかがでしょうか。筋肉の緊張～弛緩を繰り返す事で、心身をリラックスさせ、ストレスを緩和する効果があります。

＜＜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