



1. 「第 18 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）
2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（8～9 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 18 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）

当機構では、じん肺健康診断に従事する医師が必要な法制度の知識及び専門技術を修得することを目的とした研修会を毎年 1 回開催しています。

この研修は、長年臨床や医学研究に従事したじん肺専門医師が講師を務め、テキストは講師を務める医師が研究で得られた治療方法、労災補償上で重要となる診断法等の解説、最新知見をまとめた冊子を使用しており、内容が分かりやすいと大変好評を得ています。

<https://www.research.johas.go.jp/jinpai2015/index.html>

なお、本研修を全て受講しますと、日本医師会認定産業医制度に係る認定単位 9.5 単位（生涯単位のみ）、日本職業・災害医学会が認定する労災補償指導医制度の認定単位 2 単位（選択単位 業務上疾病の労災補償）が取得できます。

「第 18 回じん肺診断技術研修」を令和 7 年 11 月 27 日（木）から 28 日（金）までの 2 日間で開催致します。

受講を希望される方は、以下 P D F に記載の詳細をご確認の上、「申込フォーム」から令和 7 年 9 月 19 日（金）までにお申し込みください。

※応募者多数の場合は厳正なる抽選により受講者を決定致します。抽選の結果につきましては令和 7 年 9 月 30 日（火）までにメールにてご連絡致します。

○第 18 回じん肺診断技術研修の開催について

https://www.research.johas.go.jp/jinpaikenshu/docs/kenshu/jinpai_18_kaisai.pdf

○第 18 回じん肺診断技術研修日程表

https://www.research.johas.go.jp/jinpaikenshu/docs/kenshu/jinpai_18_nittei.pdf

○申込フォーム

<https://forms.office.com/r/hHGwX2WQYH>

※本研修に関するお問合せは下記アドレス宛てにご連絡ください。

2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（8～9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		
8月7日（木）	ストレスチェック結果の活用 * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
9月2日（火）	傾聴とメンタルヘルス ～安心ルーティンを身に付けよう～（実習）	群馬県 市町村会館
9月4日（木）	物理的因子による皮膚障害（職業性皮膚疾患）	群馬県 市町村会館
9月9日（火）	脳卒中の予防と治療	群馬県 市町村会館
9月10日（水）	産業医活動に必要な労働法規（更新） * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
9月24日（水）	転倒予防に関する研修（実習） * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
8月7日（木）	ストレスチェック結果の活用	群馬県 市町村会館
8月26日（火）	腰痛予防の運動・ストレッチについて	群馬メディカルセンター
9月4日（木）	物理的因子による皮膚障害（職業性皮膚疾患）	群馬県 市町村会館
9月9日（火）	脳卒中の予防と治療	群馬県 市町村会館
9月17日（水）	ゲートキーパー講座【事例検討・職場編】	群馬メディカルセンター
9月24日（水）	転倒予防に関する研修 * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館

3. 関係機関の動き

◇海外渡航される皆様へ（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekkaku-kansenshou18/index_00003.html

◇海外渡航者向け 啓発ツールについて（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekkaku-kansenshou18/index_00003_keihatsu-tools.html

◇海外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、感染症に関する正しい知識と予防方法を身に付けましょう（厚労省検疫所 FORTH）

https://www.forth.go.jp/news/20220722_00001.html

◇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について（群馬労働局）

https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/newpage_00710.html

◇熱中症対策の改正に係るチェックシートについて（群馬労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/002284119.pdf>

◇「ぐんま へらしおアクション」の実施について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/795-0.pdf>

◇「石綿関連疾患診断技術研修」の開催について（独立行政法人労働者健康安全機構）

<https://www.research.johas.go.jp/asbestokenshu/>

◇「2025 年度群馬県がん診療連携拠点病院地域懇話会・市民講座」動画配信について（群馬県がん診療連携協議会）

<https://hospital.med.gunma-u.ac.jp/?p=12646>

◇「【Web セミナー】-2cm -2kg を実現する減量支援の実際」の開催について（田辺三菱製薬㈱）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/801-0.pdf>

◇「2025 年度保健指導担当者研修会〈基本編〉」の開催について（公益社団法人日本栄養士会）

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/2025hg1.pdf>

4. 当センターからのお知らせ

◇治療と仕事の両立支援について

治療と仕事の両立に関するお悩み等について、事業場関係者や産業保健スタッフ、がんなど反復・継続して治療が必要な患者（労働者）からの相談に対応します。

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

◇メンタルヘルス対策支援について

産業保健スタッフからのメンタルヘルスに関する相談に対応します。

※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/>

☆からだにイイ！☆太り過ぎずやせ過ぎず。目指せ健康体重！

◇毎日体重を測ろう

太り過ぎは生活習慣病を招きやすく、やせ過ぎは体力・免疫力の低下や骨粗しょう症のリスクを高めます。年齢ごとのBMI範囲を参考に、毎日同じ時間に体重を測り増減をチェックしましょう。日々続けることで、健康管理の意識も高まります。

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65～74 歳	21.5～24.9
75 歳以上	21.5～24.9

(厚労省「日本人の摂取基準 (2020 年度版)」)

BMI (kg/m²) の計算方法
体重(kg) ÷ (身長[m] × 身長[m])



◇よくかんでゆっくり食べると腹八分目に

「お腹いっぱい！」と感じる満腹中枢が刺激されるのは、食事を始めて15～20分経ってからです。食べ過ぎを防ぐには、最低でも15分以上かけて食事をしましょう。よくかんでゆっくり食べれば、食事が少量でも満腹中枢が刺激され、腹八分目に抑えられます。

☆ここにイイ！☆気分転換のすすめ

◇気持ちを切り替えるコツ

歩き疲れた体が休憩で回復するのと同じく、縮こまった心には開放が必要です。ふさぎ込んだり嫌な気分を引きずったりする時は、積極的に気持ちを切り替えましょう。時には悩みや問題から一旦距離を置く事も大切です。新しい視点を得られる、問題解決の為にエネルギーがわくなど、思考力も回復します。

- ①「見る」「聴く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」など五感に身をゆだねる
- ②思い切り笑う・泣ける映画を観るなど、今とは異なる感情を味わう
- ③家庭や職場から離れて、自分が楽しめる場所や時間を持つ



★今月の元気になるヒント★「メタボリックシンドローム (メタボ) 判定、BMI と適正体重判定 (高精度計算サイト)」で簡単判定！

「メタボリックシンドローム (メタボ) 判定」で、現在のメタボ度合いを確認しましょう。

<https://keisan.site/exec/system/1161228726>

「BMI と適正体重判定」では、身長・体重の入力で「BMI」「適正体重との比較の値」などが分かります。

<https://keisan.site/exec/system/1161228732>

明日からの健康管理に役立てて下さい。



◆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 : <http://www.gunmas.johas.go.jp/>

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