



1. 「第 19 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. センターからのお知らせ

1. 「第 19 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、関心のある方はご参加ください。

開催日時 令和 7 年 11 月 6 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 『ストレスチェック制度の現状と課題～10 年目を迎えて～』

- （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：ストレスチェック取り組み事例



参 加 費 無料

申込方法 参加には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 7 年 10 月 31 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、生涯更新 2.5 単位が付与されます。

【オンライン参加】 ※Zoom での参加

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」と記載しお申込みください。

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9日（木）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
10月14日（火）	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館
10月16日（木）	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5日（水）	産業保健における生成AIの活用 *定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
11月6日（木）	群馬職域メンタルヘルス交流会 ストレスチェック制度の現状と課題～10年目を迎えて～ （更新）	群馬県 市町村会館
11月12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19日（水）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
11月20日（木）	職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～	群馬県 市町村会館
11月27日（木）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
10月9日（木）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
10月14日（火）	人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング～上手な自己表現～	群馬県 市町村会館
10月16日（木）	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5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6日（木）	群馬職域メンタルヘルス交流会 ストレスチェック制度の現状と課題～10年目を迎えて～	群馬県 市町村会館

11月12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 * 定員まで残りわずかです。	群馬障害者 職業センター
11月19日（水）	長時間労働者、高ストレス者の面接指導の進め方について	群馬県 市町村会館
11月20日（木）	職域における発達障害 ～大人の発達障害をどう考えたらよいか～	群馬県 市町村会館
11月27日（木）	歯科特殊健診に関する現状とこれからについて	群馬県 市町村会館

3. 関係機関の動き

◇「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

◇令和7年度群馬県最低賃金が改正されます（群馬労働局）

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

◇10月は「年次有給休暇取得促進期間」です（群馬労働局）

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/kyuuka-sokushin/>

◇「職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム～従業員に元気を！職場に活力を！メンタルヘルス充実を通じた人材確保～」の開催について（東京都）

https://www.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/tosei/20250821_09_01

◇「日本産業看護学会 第14回学術集会」の開催について（日本産業看護学会）

<https://shinsen-mc.co.jp/jaohn14/>

◇「働く女性の健康課題等に関する研修会」について（一般社団法人女性労働協会）

<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/kenshu2025/>

◇「2025 世界メンタルヘルスデー啓発セミナー『多様な特性と職場のメンタルヘルス』」の開催について（大塚製薬㈱）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/822-0.pdf>

4. 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、がんなど回復・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！☆日々の心掛けでよりよい睡眠を

◇朝の光で体内時計を正しく動かす

からだのリズムをつくる体内時計（生体リズム）は、朝の光を浴びる事で日々リセットされ、正しく動きます。毎朝朝日を浴びて、しっかりからだを目覚めさせましょう。そうすれば、毎夜自然と眠気が訪れます。

◇睡眠時間・就寝時間にこだわり過ぎない

必要な睡眠時間は個人差があり、年齢や活動量、季節によっても変わります。日中に眠気がなければ、必要な睡眠時間はとれています。就寝時間にもこだわり過ぎず、しかし起床時間はなるべく同じにする事がいい睡眠のコツです。

☆ここにイイ！☆睡眠は脳の健康を左右する

◇適切な睡眠で脳の疲労回復を

情報過多な現代社会、日々膨大な情報処理に追われて脳も疲れています。疲れたからだに睡眠が効くように、脳の疲労回復にも睡眠は欠かせません。睡眠不足は脳の機能を低下させ、日中の疲労感が増加、気分も不安定にさせます。まずは意識的に目を閉じてみましょう。目から入る情報を遮断すると、脳を休ませる事ができます。そして毎日一定の自分に合った睡眠時間を確保しましょう。

★今月の元気になるヒント★眠りを妨げる NG 行動 4 選

眠れない時、ついついやってしまいがちなその行動。実はより眠りを妨げる要注意です。

- ①眠らなければと焦る：緊張感が高まって眠りを遠ざける
- ②就寝直前の食事：血糖値を上げ脳を覚醒させる
- ③寝酒：寝つきをよくする半面、眠りが浅く睡眠の質が低下
- ④寝床でのスマホ操作：強い光で目が覚め、脳の覚醒度が高まる



◆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
