



1. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催しました
2. 「令和 7 年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催しました
3. 認定産業医研修・産業保健セミナー（12～1 月）の開催について
4. 関係機関の動き
5. センターからのお知らせ

1. 「群馬職域メンタルヘルス交流会」を開催しました

11 月 6 日（木）群馬県市町村会館 2 階大研修室にて、19 回目となる群馬職域メンタルヘルス交流会を開催致しました。

県内各地より、産業医や保健師、企業の関係者など、多くの方にご参加頂きありがとうございました。

今回は「ストレスチェック制度の現状と課題～10 年目を迎えて～」をテーマに、①行政情報 ②情報提供 ③講演 ④意見交換の構成で行いました。

①行政情報

群馬労働局 健康安全課 課長補佐 樺澤忍 氏

②情報提供

群馬県こころの健康センター 吉澤莉恵 氏

③講演：企業のストレスチェックの活動について

株式会社パイロットコーポレーション 星野栄理子 氏

太陽誘電株式会社 吉田寿美子 氏

【参加者の声】

「他社の事例を紹介して頂き、興味深く聞く事ができた。今回のような事例紹介を今後もぜひやって頂きたい」「グループワークを活用した事で改善したのは素晴らしいと思う。ストレスチェック分析後の方向性をきちんと事業化していきたい」「各企業のストレス軽減、職場改善等を拝聴し、看護職のみが管理を行うのではなく、上長や従業員と一緒に根本的な意識開拓から行っている事が素晴らしいと思った。とても有意義な時間となった」「2 社共に PDCA サイクルをしっかりと回し、職場環境改善に真摯に取り組んでおりその熱量が素晴らしいと思った。社員全員の取り組み、会社全体を動かすには、やはりまずはトップダウンが必要だと改めて思った」



2. 「令和7年度両立支援コーディネーター事例検討会・交流会」を開催しました

11月28日（金）群馬県市町村会館 502 研修室にて、両立支援コーディネーター基礎研修修了者に対して、個々のスキルアップや交流を目的として、事例検討会・交流会を開催しました。

事例検討会では、乳がん患者の事例を基にグループ討議を行い、交流会では、両立支援業務での困りごとや課題について意見交換を行いました。



2 回目は2月19日（火）にメンタル疾患の事例を基にグループ討議を行う予定です。

両立支援コーディネーターにご興味がある方は、ぜひとも基礎研修の受講をご検討ください。

2. 認定産業医研修・産業保健セミナー（12～1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		
12月15日（月）	糖尿病の予防と治療	群馬県市町村会館
12月17日（水）	働く人の依存症～対応法を考える～	群馬県市町村会館
12月18日（木）	職場復帰プログラムについて	群馬県市町村会館
1月14日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県市町村会館
1月16日（金）	職場巡視と巡視結果の検討（実地研修） * 定員まで残りわずかです。	白十字(株)群馬第一工場
1月22日（木）	仕事と育児の両立のための支援～周産期メンタルヘルス、パパママ産後うつ、育児休業について～	群馬県市町村会館
1月28日（水）	職場巡視と巡視結果の検討（実地研修） * 定員まで残りわずかです。	(株)ミツバ 新里工場
1月29日（木）	メンタルヘルス対策 * 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		
12月15日（月）	糖尿病の予防と治療	群馬県市町村会館

12月17日（水）	働く人の依存症～対応法を考える～	群馬県 市町村会館
12月18日（木）	職場復帰プログラムについて	群馬県 市町村会館
1月14日（水）	産業保健における生成AIの活用	群馬県 市町村会館
1月16日（金）	職場巡視と巡視結果の検討（実地研修）	白十字(株)群馬 第一工場
1月22日（木）	仕事と育児の両立のための支援～周産期メンタルヘルス、 パパママ産後うつ、育児休業について～	群馬県 市町村会館
1月28日（水）	職場巡視と巡視結果の検討（実地研修） *定員まで残りわずかです。	(株)ミツバ 新里工場
1月29日（木）	メンタルヘルス対策 *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

◇第2回「化学物質管理強調月間」を2月に実施します（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_65341.html#:~:text=%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81%E3%81%A7%E3%81%AF%E7%BC%92%E6%9C%88,%E3%82%92%E7%9B%AE%E7%9A%84%E3%81%A8%E3%81%97%E3%81%A6%E3%81%8A%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82

◇「改正労働安全衛生法説明会」の開催について（厚労省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouki_jun/anken/anzeneisei_03_00004.html

◇皮膚等障害化学物質等に該当する化学物質について（群馬労働局）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/851-0.pdf>

◇年末年始における労働災害防止に向けた注意喚起について（群馬労働局）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/852-0.pdf>

◇年末年始における年次有給休暇の取得促進について（群馬労働局）

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

◇令和7年度群馬県特定（産業別）最低賃金が改正されます（群馬労働局）

<https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/content/contents/002479935.pdf>

◇「『G-WALK+』企業対抗戦2025年度冬の陣」の開催について（群馬県）

<https://www.pref.gunma.jp/site/houdou/730524.html>

◇「令和7年度健康づくりのための運動講座」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/846-0.pdf>

◇労災疾病等医学研究・開発「病職歴データベースを活用した研究」について（独立行政法人労働者健康安全機構）

https://www.johas.go.jp/kenkyu_kaihatsu/tabid/1074/Default.aspx

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！☆お酒とは楽しくほど良いお付き合い

◇飲酒量は”純アルコール量”で考える

お酒は「何をどのくらい飲んだか」ではなく、「純アルコール量」で把握します。生活習慣病のリスクを高める一日あたりの純アルコール量は、男性 40 g 以上、女性 20 g 以上です。楽しく飲める自分にとっての適切な量を知っておきましょう。

○純アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 比重 0.8 = 純アルコール量 (g)

○純アルコール 20 g に相当する量 (目安)

ビール：ロング缶 (500ml) ワイン：小グラス 2 杯 (200ml) 日本酒：1 合弱 (160ml)



◇週に 2 日は飲まない日をつくる

飲んだアルコールの大部分は、肝臓で分解されます。働き続けの肝臓を休ませる為、またアルコール依存症予防の為、週に 2 日は飲まない日を設けましょう。5 日飲んで 2 日休むより、2~3 日飲んで 1 日休むのが理想です。

☆ここにイイ！☆飲み方によってクスリにも、リスクにも

◇飲み過ぎが心の病気を招く

適度な飲酒はリラックス効果がありますが、飲み過ぎは生活習慣病など体への影響だけでなく、不眠や認知機能の低下、アルコール依存症やうつ病など、こころの健康にも影響します。不安や強いストレス、不眠などを解消する目的での飲酒は避けましょう。飲酒量が増え、依存症のリスクを招きます。

◆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
