



1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（2～3 月）の開催について
2. 関係機関の動き
3. センターからのお知らせ

1. 認定産業医研修・産業保健セミナー（2～3 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		
2 月 4 日（水）	メンタル不調者の復職判定をどう進めるか？ ～ガイドラインを踏まえた実務のエッセンス～	群馬県公社 総合ビル
2 月 12 日（木）	簡易測定機器の使い方（実習） * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
2 月 24 日（火）	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
2 月 25 日（水）	転倒予防、腰痛予防の評価と対策（実習）	群馬県 市町村会館
3 月 5 日（木）	産業保健と労働衛生関係法令（更新）	群馬県 市町村会館
産業保健セミナー		
2 月 4 日（水）	メンタル不調者の復職判定をどう進めるか？ ～ガイドラインを踏まえた実務のエッセンス～	群馬県公社 総合ビル
2 月 12 日（木）	簡易測定機器の使い方（実習） * 定員まで残りわずかです。	群馬県 市町村会館
2 月 24 日（火）	ハラスメントについて考える	群馬県 市町村会館
2 月 25 日（水）	転倒予防、腰痛予防の評価と対策（実習）	群馬県 市町村会館

2月25日（水）	【Web 受講可】働く女性の健康支援の輪を広げよう ～妊娠中・産後労働者の支援～	群馬メディカルセンター
3月5日（木）	産業保健と労働衛生関係法令	群馬県市町村会館

※来年度の認定産業医研修・産業保健セミナーの予定につきましては、計画が決まり次第、ホームページ、メールマガジンにてお知らせ致します。

4. 関係機関の動き

◇「令和7年度糖尿病予防研修会」の開催について（群馬県）

<https://www.gunmas.johas.go.jp/topic/img/863-0.pdf>

◇「第2回保健師のためのCKD対策WEBセミナー」の開催について（NPO法人日本腎臓病協会）

https://ckd-research.jp/topics/webseminoar_20260228/

5. 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の他、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/>

☆ヒートショックにご注意を！

◇ヒートショックを知ろう

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が急上昇・急下降し、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血、脳梗塞などを引き起こす事を言います。特に暖かい部屋から冷え込んだ廊下やトイレ、浴室に入った時などに多く発生します。

◇食後や飲酒後の入浴は特に注意

食後や飲酒後は血圧が高くなっている為、ヒートショックが発生しやすくなります。食事の直後や飲酒した後の入浴は控えましょう。特に普段から血圧の高い人は塩分やお酒を控え、血圧管理をしましょう。

◇入浴時の寒暖差をなくす

入浴時は暖房で脱衣所を暖める、浴槽のふたを開けて蒸気で浴室を暖めておくなどの工夫をしましょう。

冬場の入浴は血圧の変動が激しい為、ヒートショックが発生しやすくなります。

=====

◆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

=====