

グの概念や日頃簡単に出来る運動をご紹介致しました。

今回は、「こころとからだの健康」をテーマに、人間の生命活動のバランスを整えている自律神経の働きについて、そして、自律神経を整え心身のバランスを整える方法として筋弛緩法や呼吸法の実践を含め企業での健康教育の実施例をご紹介致します。また、「うつは運動で消える」の本に紹介されている心身のバランスを整える簡単なエクササイズも体験して頂きます。

【研修内容】

- 1 様々な不調は、自律神経の乱れから
- 2 自律神経の働きを整えるポイントは血流
- 3 呼吸と自律神経
- 4 からだへのアプローチ

※本研修会は、上記の内容に加え、厚生労働省から委託を受けた業者による「勤務間インターバル」の説明を15分程度含みます。あらかじめご了承ください。

詳細・お申込みはこちらから

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/workshop/%e3%80%90web%e7%a0%94%e4%bf%ae%e4%bc%9a%e3%80%91%e4%bb%a4%e5%92%8c6%e5%b9%b49%e6>

★産業メンタルヘルス研修会は、毎月第二木曜日に開催しております。当センターホームページ「研修日カレンダー」から詳細をご確認の上、是非ご参加ください！

○【医師向け】産業医研修会(ケーススタディ)(鶴岡市)

日時 令和6年9月19日(木) 18:30~20:30

会場 庄内産業振興センター マリカ東館3階 第1研修室

研修対象者 産業医

講師 独立行政法人労働者健康安全機構 長崎労災病院

アスベスト疾患ブロックセンター長・健康診断部長 吉田 俊明 医師

定員 40名(先着順)

【研修(基礎研修)内容】

・厚生労働省通達「石綿による疾病の認定基準について」(平成24年3月29日付け基発第0329第2号)に関する説明、職場における石綿ばく露の形態の具体例、石綿に関する一般的知識、労災補償制度、石綿関連疾患の病態、診断及び臨床について

・質疑応答

【取得単位数】生涯研修 専門2.0単位

9月5日(木)申し込み締め切りです。なお、締め切り日前でも定員に達した場合は、申込受付を終了いたします。

詳細・お申込みはこちらから

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/workshop/%e4%bb%a4%e5%92%8c6%e5%b9%b49%e6%9c%8819%e6%97%a5%ef%bc%88%e6%9c%a8%ef%bc%89%e7%9>

○【産業保健スタッフ向け】【Web研修会】「女性の健康課題改善のための研修」

～職場における女性の健康課題への対応について話し合ってみましょう～

日時 令和6年10月9日(水) 13:30～14:30

会場 山形産業保健総合支援センターWeb会議システム『Zoom』

研修対象者 保健師、看護職等の産業保健スタッフの方

講師 山形産業保健総合支援センター 産業保健専門職 渋谷 伊世

定員 20名(先着)

【研修のねらい】

女性にはライフステージによって様々な健康問題があり、うまく付き合っていくことが大切になりますが、職場での対応、配慮で悩むこともあるかと思えます。

女性の健康問題についての課題や取り組みについて意見交換をしながら、女性の活躍を支える職場づくりについて考えてみましょう。また、男性の更年期障害などへの対応・配慮も検討して、より働きやすい職場づくりにつなげましょう。

【研修内容】

※参加者の事前の事例、情報提供をもとにした研修です。

- ・女性特有の健康問題・健康課題についてスライド・動画研修
- ・女性特有の健康問題への対応・配慮で工夫していることの共有
- ・女性特有の健康問題への対応・配慮の課題の共有
- ・男性の更年期障害などへの対応・配慮の共有

詳細・お申し込みはこちらから

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/workshop/%e3%80%90web%e7%a0%94%e4%bf%ae%e4%bc%9a%e3%80%91%e4%bb%a4%e5%92%8c6%e5%b9%b410%e>

※当センターのWeb研修会について

- ・オンライン会議システム「Zoom」を使用します。研修会への参加自体は、ブラウザからのアクセスも可能ですが、アプリケーションソフト「Zoom」をダウンロードしてのご参加をお勧めします。アプリケーションソフトのインストールの可否については、状況に応じ社内システム管理者様にご確認の上、ご対応ください。
- ・研修会当日、音が出ない・画像が映らない等の不具合がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。
- ・参加申し込みは当センターホームページの専用フォームからお願いします。受講申し込みの方には、研修開催前の1週間前後を目処に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください(事業場内での招待メールの転送はご遠慮ください)。
- ・カメラ・マイクなしのパソコンでも参加可能です。同一機関から複数名ご参加される場合は、一人ずつ別々にログインしていただくようお願いいたします。
- ・やむを得ず欠席される場合は、当日でも結構ですので当センターまでメールもしくは電話にてご連絡ください。

～今後予定している研修会～

○【医師向け】産業医研修会(ケーススタディ)(新庄市)

日時 令和6年10月30日(水) 18:30～20:30

会場 最上広域交流センター ゆめりあ 2階会議室

「第17回じん肺診断技術研修」についてはこちらから。

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

※日本医師会認定産業医制度認定9.5単位(生涯単位のみ)、日本職業・災害医学会認定労災補償指導医制度の認定2単位(選択単位 業務上疾病の労災補償)が取得できます。

◆山形労働局からのお知らせ

○「やまがたゼロ災運動・2024」特設サイト

○令和6年 山形県内における労働災害発生状況・死亡災害一覧(令和6年7月末現在)

詳しくは当センターホームページからご確認ください。

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/%e3%80%8c%e3%82%84%e3%81%be%e3%81%8c%e3%81%9f%e3%82%bc%e3%83%ad%e7%81%bd%e9%81%8b%e2/>

◆厚生労働省からのお知らせ

○「過労死等の防止のための対策に関する大綱」の変更が閣議決定されました。

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=e5oBC4x1FpiMe5LpY>

【新たな大綱に定めた過労死等防止対策の主な取組等】

1 令和7年に大綱策定から10年の節目を迎えるため、この間の調査研究や取組の成果を振り返り、それらも踏まえ今後の対策を更に検討し推進

2 令和6年4月から全面適用された時間外労働の上限規制の遵守を徹底、過労死等を繰り返し発生させた企業に改善計画を策定させるなど再発防止の指導を強化
フリーランス・事業者間取引適正化等法の施行後の履行確保、個人事業者等の安全衛生対策・健康管理の強化、労災保険の特別加入制度の対象拡大等の取組を推進

3 芸術・芸能分野を重点業種等※に追加、事業主に義務付けられているハラスメント防止措置の状況についても過労死等事案から収集・分析を実施

※自動車運転従事者、教職員、IT産業、外食産業、医療、建設業、メディア業界

4 事業主は、管理職や上司、若年労働者に対する労働関係法令の研修等を実施、労働組合は、職場で労働関係法令が適切に運用されているか定期的に確認するなど、国以外も含めた関係者による取組を推進

○「令和6年度全国労働衛生週間」のお知らせ

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001281504.pdf>

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_41775.html

☆☆

◇◇治療と仕事の両立支援について◇◇

山形産業保健総合支援センターにおける支援

通院等の治療が必要な疾病を抱える労働者が業務によって疾病を悪化しないよう、また、治療と仕事の両立のために必要となる一定の就業上の措置や治療に対する配慮を事業者が行うことは、労働者の健康確保対策等として位置づけられており、現在、治療と仕事を両立できる職場環境が必要となっています。

山形産業保健総合支援センターでは、治療を続けながら安心して働くことができる職場づくりを無料で支援しております。お気軽にお問い合わせください。

メールアドレスの変更や配信停止の場合は、次のアドレスまでご連絡ください。
メルマガ配信に関しての個人情報は本目的以外には使用いたしません。

＋編集・発行＋

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター

〒990-0047 山形市旅籠町 3-1-4（食糧会館 4F）

TEL 023-624-5188 FAX 023-624-5250

【URL】<https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

【E-MAIL】sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp
