

※山形産業保健総合支援センターから「Zoom」を用いて発信します。

・研修対象者 人事労務担当者、保健師、看護師、衛生管理者等の産業保健に関わる方

・講師 株式会社ボディ・ムーブズ 代表取締役 上月 篤子 氏

・定員 40名(先着)

【研修のねらい】

座っている時間が多くなり、活動量が低下しがちな現代ですが、筋肉量の減少がもたらす様々な健康リスクが危惧されています。今回は、筋肉の働きや重要性について、また、運動がメンタルヘルスに与える影響等、新しい情報も交えながらご紹介いたします。実技では日頃簡単にできる脚力の確認(ロコモ度テスト)、筋力の低下を予防する運動や身体のケアとしてのストレッチをご紹介致します。

【研修内容】

1 運動がメンタルヘルスに与える影響

2 筋肉の働きと重要性

3 最新研究から判明！「骨格筋は臓器」！？

4 簡単な体力テストの実施と運動の実践

※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」に係る動画視聴を15分程度含みます。

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%8c7%e5%b9%b49%e6%9c%88>

★産業メンタルヘルス研修会は、毎月第二木曜日の午後で開催しております。

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！

○【産業保健スタッフ・人事労務担当者向け】「女性の健康課題改善のための研修」

～女性が働きやすい職場づくりのために～(ハイブリッド方式)

・日時 令和7年11月6日(木) 13:30～15:00

・場所 食糧会館2階ホールC 山形市旅籠町3-1-4

※Web(Zoom)併用によるハイブリッド方式にて開催します。

・研修対象者 産業保健スタッフ、人事労務担当者

※男性の方もぜひご参加ください。

・講師 当センター所長 神村 裕子

・定員 会場5名、Web10名(いずれも先着順)

【研修のねらい】

女性の就業率が増加する中で、女性特有の健康課題に対する対応の重要性が指摘されています。「健康経営優良法人」認定においても、企業全体で女性の健康に配慮した取り組みを進めることが欠かせない要件となりつつあります。女性がライフステージにおける健康課題と向き合いながら、安心して働き続けられるよう、職場におけるサポート体制や課題について話し合ってみましょう。

【研修内容】

※女性特有の健康課題・課題の対応策の共有をはかります。

・女性特有の健康課題を支援する社内の相談体制づくりについてのスライド研修／意見交換

・男性の更年期障害などへの対応・配慮の共有

【事前提供のお願い】

女性(男性)が健康課題と向き合いながら、安心して働き続けられるようサポート体制や課題、課題の対応策の共有を行う予定です。もし好事例や共有したい事例がありましたら、ぜひご意見をお聞かせください。

ご提供いただける方は受講申し込みフォーム内「お問い合わせ内容」へご記載ください。

詳細・お申込みはこちらから

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/workshop/%e3%80%90%e7%8f%be%e5%9c%b0%e3%83%bbweb%e3%83%8f%e3%82%a4%e3%83%96%e3%83%aa%e3%83%83%>

☆☆

◇◇トピックス◇◇

◆「山形県の労働衛生2025」のご案内

当センターでは、山形労働局様からご協力をいただき、山形県内の令和6年における健康診断実施結果状況、業務上疾病の発生状況及び令和6年度における脳・心臓疾患及び精神障害に係る労災補償状況の資料を作成しました。

こちらからダウンロード可能です。

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/information/>

◆職場における熱中症対策の強化について(再掲)

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/%e8%81%b7%e5%a0%b4%e3%81%ab%e3%81%8a%e3%81%91%e3%82%8b%e7%86%b1%e4%b8%ad%e7%97%87%e5%af%>

[%ef%bd%9e%e4%bb%a4%e5%92%8c7%e5%b9%b4/](https://www.yamagatas.johas.go.jp/news/%ef%bd%9e%e4%bb%a4%e5%92%8c7%e5%b9%b4/)

◆山形労働局からのお知らせ

○やまがたゼロ災運動・2025 特設サイト(再掲)

近年は、高年齢労働者の増加等を背景として、転倒や腰痛といった労働者の作業行動に起因する死傷災害が増加し続けている状況にあり、特に山形県は冬期間における転倒災害が多く発生する傾向にあります。

労働災害を少しでも減らし、労働者一人一人が安全に働くことができる職場を築くためには、令和5年3月に制定された第14次労働災害防止計画に基づく施策を着実に推進することが必要であり、計画年次3年目となる令和7年度においても、死亡災害、転倒災害防止対策を中心とした労働災害防止対策の強化を呼びかけるための取組として、「やまがたゼロ災運動・2025」を実施し、労使一丸となった自主的な安全衛生活動の促進を図るものです。

※運動期間:令和7年(2025年)10月1日から11月30日まで

詳しくはこちらから

<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%e5%8b%>

<https://www.yamagatas.johas.go.jp/compatibility/>

○治療と仕事の両立支援ナビ

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

○治療と仕事の両立支援カードについて

リーフレット

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/dl/download/card.pdf>

カード

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?>

src=https%3A%2F%2Fchiryoutoshigoto.mhlw.go.jp%2Fdl%2Fdownload%2F20240314.docx%3F202501&wdOrigin=BROWSELINK

次号のメールマガジンは9月25日頃に配信予定です。

(編集人 副所長)

~~~~~

◆当センターが開催する研修会・セミナー等(集会形式)の受講について

(研修会等に参加ご希望の方は必ずお読みください。)【令和6年6月25日現在】

山形産業保健総合支援センターが開催する研修会・セミナー等(以下、「研修会等」と記す。)におきまして、受講の申込みをされる方は、以下の事項を必ず確認のうえ、研修会等にご参加ください。事前申込厳守です。

○講習の開催について

現時点では、予定している研修会等は感染防止について下記の措置(※1)を講じた上で実施いたします。

但し、情勢に変化があったときは検討後、研修会等を中止または延期する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(※1)当センターで講じる措置

○座席は指定席とし、最低限人と人が接触しない程度の間隔を空けてお座りいただきます。

○研修の合間に必要に応じて窓を開放する等による自然換気をいたします。

○マスクの着用は個人の判断に委ねることといたします(当センターでマスクのご用意はありません)。

○研修会等の受講を希望される方へ

・受講当日、下記のいずれかに該当する方は研修会等の受講をご遠慮いただきます。

1 感染症に罹患している方

2 発熱、倦怠感、咳等の症状があり、体調がすぐれない方

・受講にあたっては、感染症防止対策にご協力願います。

・研修会等の開催会場では、窓を開放する等し、必要に応じ\_\_\_\_\_て自然換気を行います。

このため、場合によっては冷房・暖房効果が損なわれる事がありますので、暑さ・寒さ対策をお願いいたします。

・会場内における食事は原則禁止ですが、熱中症予防等のための水分補給は、適宜行っていただいて結構です。ただし、飛沫には十分ご配慮ください。

○欠席または研修会等当日に参加をご希望の場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。

○受講者数を把握のため、無断欠席や飛び込み参加はご遠慮ください。

