

花粉症の目のかゆみは4月になってだいぶ収まってきましたが、今度は鼻がムズムズしています。これは杉からヒノキに花粉が変わったせいだそうです。ヒノキは目より鼻に来るということのようです。ゴールデンウィークがすぎるまではまだ苦難の日が続きます。

新年度になり、各産保でも人事異動により、顔ぶれが変わったところも多いのではないのでしょうか。促進員の業務も各種助成金はおおむね廃止となり、大きく変わっているのではないのでしょうか。

本部では産業保健アドバイザーの飯島先生がおやめになりました。私が東京産保の副所長をしている時からですから、10年以上お世話になっていたことになります。本当に有難うございました。

私の方は、今年度も産業保健アドバイザーとして皆様にお世話になります。引き続きよろしく願いいたします。（中山）

目次

- 1 「新入社員の方のためのセルフケア基礎知識」（心の耳）
- 2 「ゼロ災 無料出張サービス」で理学療法士協会と協定(神奈川産業保健総合支援センター)
- 3 関連情報

1 「新入社員の方のためのセルフケア基礎知識」（心の耳）

（4月は新入社員が多い時期です。心の耳に新入社員向けのセルフケアの基礎知識をまとめたページがありましたので紹介します。）

新入社員の方が長く生き生きと働き続けるために知っておいてほしいセルフケアについて、まとめたページを公開しました。

「こころの耳5分研修シリーズ」の動画「新入社員に見られやすいメンタルヘルス不調の症状やその要因」などを掲載しています。自分に合ったセルフケアの方法を見つける一助としていただければ幸いです。

また、新入社員の方に本ページを紹介していただくためのリーフレット(PDF)も掲載しています。人事・総務担当者の方や外部講師の方が、新入社員向け研修の機会などに配布していただくなど、新入社員のメンタルヘルスケアのためにぜひご活用ください。

- 新入社員の方のためのセルフケア基礎知識

<https://kokoro.mhlw.go.jp/newemployee/>

- リーフレット

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/newemployee_A4_leaflet.pdf

2 「ゼロ災 無料出張サービス」で理学療法士協会と協定(神奈川産業保健総合支援センター)

(神奈川産保では2021年から、仕事中に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場やこれらの災害防止対策に取り組んでいる企業を支援するため、専門家を派遣する「ゼロ災無料出張サービス」を実施しています。今般理学療法士協会と協定を結び、「新たに同理学療法士会の会員の派遣を開始する。」(下記労働新聞記事より)こととしました。)

○転倒災害防止へ協定 理学療法の視点を活かす 神奈川産保センター(労働新聞)

<https://www.rodco.jp/news/148581/>

○「ゼロ災 無料出張サービス」リーフレット

<https://www.kanagawas.johas.go.jp/files/libs/2160/20211001161128524.pdf>

3 関連情報

(JILPT)

●最低賃金の目安ランクを3区分に再編することを決定／中央最賃審

厚生労働省の中央最低賃金審議会は6日、最低賃金改定の目安のランクを3区分へ再編する「目安制度の在り方に関する全員協議会報告」を了承した。中央最賃審が地方最賃審に提示する目安のランクは、地域間格差の拡大抑制、適用労働者数の偏りの是正を図る等の観点から、4区分を3区分に再編する。新Aランクの6都府県(東京、大阪等)は従来と変わらないが、新Bランクは、現Bの11県に、現Cの14道県(北海道、宮城等)、現Dの3県(福島、島根、愛媛)を加えた28道県とし、新Cランクは現Dのうちの青森、岩手、鹿児島、沖縄等13県とする。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_32565.html

(全員協議会報告)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001086133.pdf>

(報告・別紙3)

<https://www.jil.go.jp/kokunai/mm/images/20230412siryo.pdf>

(ダイヤモンドオンライン)

●体を動かすのが不足でも過剰でも「メンタル悪化」の可能性、うつや睡眠障害

に影響も

<https://diamond.jp/articles/-/321364>

(リクルートワークス研究所)

●副業のリアル 解禁ガイドライン

https://www.works-i.com/research/works-report/item/kaikin_guideline.pdf

ストレスについても言及

(保険指導リソースガイド)

●睡眠不足は腸内環境にも悪影響 腸から出る善玉物質が腸内環境を整える
「脳腸相関」を解明

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2023/012112.php>

●「運動」と「マインドフルネス」でメンタルヘルスを改善 働く人のうつ病や不安障害に効果があることを実証

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2023/012116.php#:~:text=>

菅野 由喜子 (メンタルヘルス担当)

yukikan28@gmail.com

中山 篤 (メンタルヘルス担当)

atsui78natsu@gmail.com