

健康づくりニュース 第20号



平成30年9月発行
上五島地域・職域連携推進協議会

働く人の心の健康についてご紹介します

○ストレスとは？ 一言で言えば **“環境の変化” = “ストレス”**

日常生活において何らかの変化があれば必ずストレスが生じます。

○ストレスにはどんなものがあるのでしょうか？

物理的なもの
温度、湿度、騒音、
大気汚染など

生理・身体的なもの
睡眠不足、病気など

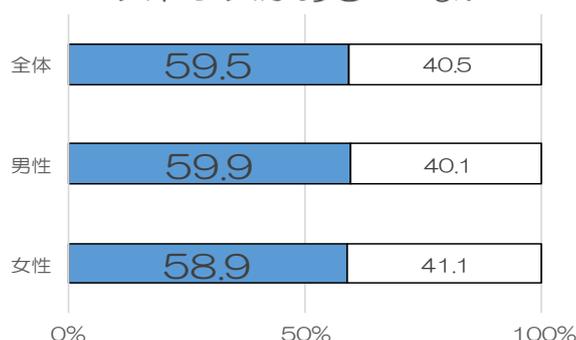
心理・社会的なもの
不安・緊張、人間関係、
経済状態など

これらのストレスは、**仕事、職業生活、家庭、地域等**に存在しています。

○職場におけるストレス

図：仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無
＜参考：厚生労働省「労働安全衛生調査（労働者調査）」（2016年）＞

■ ストレスがある □ ない



**約6割の人が
職場でストレスを
抱えています！**

○働く人のこころの健康が損なわれると・・・

○注意力・判断力・創造性・
記憶力・意欲の低下
○イライラ感や疲労感
が出現しやすくなります。



**事故やミスの発生
につながります！**

〇こころの健康を保つために自分でできること

- ・自分のストレスについてチェックしてみましょう。

5分でチェック
できます!

こころの耳 厚生労働省

検索

URL:<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

(パソコン・スマートフォンどちらからでも入れます。)



ストレスチェックでは

- ①ストレスの原因因子
- ②ストレスによる心身反応
- ③ストレス反応への影響因子

これらの3項目を分析し、現在のストレス状況を視覚的に把握できます

〇こころの健康に関する情報について

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳
URL : <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの不調や不安に悩む働く方やご家族の方、事業者の方などの支援や役立つ情報が載っています。

知ることからはじめよう
みんなのメンタルヘルス

厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス
URL : <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

こころの健康や病気、支援やサポートに関する情報が載っています。

相談



上五島保健所では、こころの健康に関する相談を行っています。

相談を希望される方は、上五島保健所 (0959-42-1121)までお電話ください。

*ご家族のみの相談もお受けします *秘密は厳守します *相談は無料です

講演会のご案内



がんを予防する生活習慣

～多目的コホート研究から分かったこと～

日時

平成30年12月1日（土）

10:00～11:30（受付9:30～）

場所

新上五島町石油備蓄記念会館 大会議室

講師

国立がん研究センター

社会と健康研究センター

岩崎 基 先生

参加費

無料（事前申込不要）

健康マイレージ対象です！



◆お問い合わせは TEL:0959-42-1121

上五島保健所 企画保健課 担当:相川

みんなで地域・職場の健康づくりを進めましょう！

当ニュースは上五島保健所（事務局）ホームページに掲載しています。

さらに、「健康づくり」ネットワークに登録いただいた上五島地域の事業所へはメールで配信しています。

配信をご希望の事業所や健康づくりに取り組んでいる事業所や団体等がありましたらぜひお知らせください

発行：上五島地域・職域連携推進協議会

医師会、歯科医師会、病院・診療所、商工会、農業協同組合、漁業協同組合、建設工業協同組合

栄養士会、看護協会、食生活改善推進員協議会、労働基準監督署、小値賀町、新上五島町、保健所

事務局：上五島保健所 〒857-4211 南松浦郡新上五島町有川郷2254-17

電話：0959-42-1121 FAX：0959-42-1124