

【7月は心とからだの健康づくり推進月間】

今月のテーマは、【職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策・心身両面にわたる健康づくり（トータルヘルスプロモーション）】としました。職域に関連する重要なトピックとなります。

2014年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、**ストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度**が創設されました。ストレスチェックとは、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して、自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげる取り組みで、2015年12月1日施行となります。以下、概要を記載します。

ストレスチェック制度の概要（厚生労働省のHPより）

1. ストレスチェックの実施

- 常時使用する労働者に対して、ストレスチェックを実施することが事業者の義務となる
- 従業員数50人未満の事業所の場合、当分の間努力義務となる
- ストレスチェックの実施の頻度は、1年ごとに1回となる予定である
- ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」および「周囲のサポート」の3領域を全て含める予定である
- ストレスチェックの結果は、実施者から直接本人に通知し、本人の同意がない限りは事業者には提供してはいけない

2. 面接指導の実施

- ストレスチェックの結果の通知を受けた労働者のうち、高ストレス者として面接指導が必要と評価された労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になる
- 事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認める時は、就業上の措置を講じる必要がある

当社のトータル・ヘルスプロモーション・プラン（THP）

当社は、健康経営指針から、様々なトータル・ヘルスプロモーション・プランを実施しています。以下、一部をご紹介します。

1. 無料電話健康相談「ハロー500」【委託先：ティーペック（株）】

- 第一生命健康保険組合加入者専用窓口（被扶養者を含む）
- TEL：0120-860-500（相談料・通話料無料）
- 相談受付：9：00～21：00・年中無休
- 健康・医療・看護・介護・育児に関する相談
- 専門医療機関の情報提供
- 詳細はティーペック（株）ホームページ「ハロー健康相談24」で検索

2. 電話・対面カウンセリング【委託先：（株）フィスメック】

第一生命保険（株）現役職員専用窓口

① 電話

- TEL：0120-783-193
- 対応時間：9時半～21時半（月～金曜日）、11時～19時（土曜日）
- 最長50分迄

② 対面

- 対応時間：9時～20時（平日・土曜日）
- 対面予約受付時間：9時～17時（平日）
- 50分程度
- 年5回まで無料（全国200箇所対応）



③ 人事部ホームページ（社内LANのDB）

コンテンツ「健康増進」→「健康チェック（ツール）」をご利用ください（職員専用）。

簡単にできる！ストレスチェック

インターネットでは、ストレス社会を裏付けるように、ストレスチェックの媒体がたくさんあります。厳密にチェックできるものもありますが、工程が、やや複雑で時間がかかるようです。相談とまではいかないけれど、簡単に現在のストレス度をチェックしてみたい方へ、以下をご紹介します。

ストレスを感じている方におすすめ。ストレス自己チェック

最近1ヶ月の間に思い当たる項目をチェックしてください。

（初台関谷クリニック式ストレス度自己チェック表より）

- 家庭内でいろいろな問題があった
- 仕事で多くの変化があった
- 日頃から楽しみにしている趣味などが無い
- 身体を動かす習慣がない
- 気分が沈みがちで憂鬱である
- 些細な事に腹が立ちイライラする
- 仕事をやる気が無くなり、疲れやすい
- 人に会うのが億劫で何でも面倒くさい
- 前日の疲れが取れず、朝から身体がだるい
- 寝付きが悪い
- 朝気持ち良く起きられずに気分が悪い
- 頭がスッキリしない
- 肩こりや、背中や腰が痛くなることがある
- 食欲が無くなり、次第に体重が減ってきた
- お腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
- 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがしたりする
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする
- 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすかったりする
- よく風邪を引き、かつ治りにくくて長引く
- 医者診察を受けても、気のせいだといわれた



《判定》

- **5個以下：正常範囲**
⇒ストレスと上手に付き合っています
- **6～10個：ストレス予備状態**
⇒休養を取って気分転換を図りましょう
- **11～15個：ストレス状態（要注意）**
⇒心が悲鳴をあげています。生活習慣の見直しをしましょう
- **16個以上：ストレス症（要診察）**
⇒できるだけ早く専門医に相談しましょう

ストレス解消のススメ

ストレスチェックの結果は、如何でしたか？では、どのようにしたら、ストレスを発散できるのでしょうか？ストレスをゼロにする事は、可能でしょうか？

とかく日本人の真面目な性格から、このような経験は、ありませんか？“ストレス解消の為にスポーツジムに行く、すると、そこでの人間関係がストレスになる。行く事をノルマにして疲れてしまう”等になっていませんか？

自分に合った心地良い方法で心身を休められるように、ストレスと上手に付き合いたいものです。以下に厚生労働省策定の「[健康づくりのための休養指針](#)」をご紹介します。

1. 生活にリズムを

- 早めに気づこう、自分のストレス
- 睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター
- 入浴で身体も心もリフレッシュ
- 旅に出かけて、心の切り換えを
- 仕事と休養のバランスで能率アップと過労防止

2. ゆとりの時間でみのある休養を

- 1日30分、自分の時間をみつけよう
- 活かそう休暇を、真の休養に
- ゆとりの中に、楽しみや生きがいを



3. 生活の中にオアシスを

- 身近な中にもいこいの大切さ
- 食事空間にもバラエティを
- 自然とのふれいあいで感じよう、健康の息吹を

4. 出会いときずなで豊かな人生を

- 見出そう、楽しく無理のない社会参加
- きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

おわりに

良質な睡眠の確保が困難な時代ではありますが、ストレス発散には、十分に眠る事が効果的だと思われます。同コーナー2014年11月号「[11月14日はアンチエイジングの日](#)」にて、睡眠の重要性、ならびに快眠のススメを記載していますので、参考にしてください。

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2014_11.pdf