

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年2月発行

第175号



職場における健康管理等について

十日町地域振興局健康福祉部 地域保健課長 飯塚 俊子 氏

労働安全衛生法の改正により、ストレスチェックを実施した企業は増えていることでしょう。ストレスチェックは、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげることを目的にしています。

働く人のメンタル不調のサインを早期に見極めて対応することが大切です。メンタル不調サインの早期発見方法について、覚えやすい語呂合わせを紹介したいと思います。うつ病の可能性のある人の早期発見法…

ケチな飲み屋サイン

- け：欠勤
- ち：遅刻、早退
- な：泣き言を言う
- の：能率の低下
- み：ミス、事故
- や：辞めたいと言い出す



社内でのサポートに、活用してみてください。また、個人のスキルアップや仕事の効率化には、適度なストレスが必要です。その「適度なストレス」を、メンタル不調につながるストレスではなく、「この人についていきたい！」とモチベーションに替えられる上司の語呂合わせを紹介したいと思います。こんな上司のいる職場では、メンタル不調者が発生しにくいとか、

ヤキトリ上司

- や：やさしい（人に対するやさしさ、受容性）
- き：厳しい（職場の生産性を上げる厳しさ）
- と：とっつきやすい（安心感を与えてくれる話しやすさ）
- り：理性的（感情的にならず冷静な対応をとれる）

メンタル不調を予防するには、「上司や同僚の支援」が重要なポイントになります。管理職の皆様、自身のヤキトリ度を見直してみたいはいかがでしょうか？

そして、身体の健康づくりの基本は、生活習慣病の予防です。オススメの三はかりを紹介します。一つ：体重を量る。二つ：歩数計で歩数を計る。三つ：血圧を測る。職場に設置し、できるだけ毎日続けることで、無関心からの脱却。メタボ予防になること間違いなし。