

Internal newsletter Vol.21

2022年度 ストレスチェック実施について

2022年度ストレスチェックを昨年と同様に今年度もマークシート形式にて実施致します。

実施期間 **5月23日(月)配布 ~ 5月27日(金)提出締切** ※全従業員の方が対象です。



ストレスチェックはなぜ必要なの？

ストレスチェックとは、従業員のメンタル不調を未然に防ぐために行われるものです。年に一度、健康診断を行っておりますが、健康診断は体の健康状態をチェックするものであるのに対して、ストレスチェックは心の健康診断と言えます。仕事における心や体の不調は、本人が限界を超えるまで気づかない可能性もあります。ストレスチェックを行う事で、自分がどのようなストレスを抱えているのか早い段階で自覚できるようになり、セルフケアもしやすくなります。また職場環境の改善にも役立ちます。



【産業医による面接指導について】

高ストレスと判定された方は産業医による面接指導を無料で受けて頂く事が出来ます。

【保健師による健康・メンタルヘルス相談について】

ストレスチェックの結果やこころ・身体・健康問題について、どなたでも無料で保健師に相談する事が出来ます。

《実施にあたって》

- ◎アンケート個人結果について、本人の承諾なしに会社が知り得ることはございません。
- ◎高ストレス者に該当した方には直接本人へ通知し、会社が結果を入手することはございません。
- ◎職場環境の集団分析は会社が委託している保健師さんが実施致します

ストレスチェックの結果につきましては封書にてお知らせ致します。

尚、高ストレスと判定をされた方につきましては、直接ご本人に郵送にてお知らせさせていただきます。



ストレスは見えませんが、だからこそころっとチェックしましょう。

梅雨の体調管理

今年ももうすぐ梅雨の季節がやってきますね。中国地方は6月初旬に梅雨入りの予想だそうです。ジメジメとした雨の日が続くとなんとなく気持ちも憂鬱になりますが、精神面だけでなく身体面でも体調を崩しやすい時期です。梅雨時期の体調不良は、気温差や気圧差によって自律神経が乱れやすくなる事が原因と考えられています。

体調を崩さないために自律神経を健やかに保つ生活を心がけましょう。

【食事】

- 食事の際はリラックスをしてよく噛んで食べること。
- また、朝・昼・夕の3食を規則正しく摂ることも大切です。
- 食物繊維が多い食べ物を摂る ●発酵食品を食べる
- 水分を摂る【朝コップ1杯の水を飲むと血行促進に効果的】



【運動】

- ゆるやかな有酸素運動がおすすめ
- 軽く息がはずむくらいの負荷を保って15~30分程度行るのがベストです。
- ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミング、ダンスなどの一定のリズム運動や踏み台昇降、足踏みなど

【睡眠】

- 睡眠中は副交感神経が最もはたらく時間です。睡眠時間の乱れは自律神経の乱れとも言われるほど。質のよい睡眠を取り、しっかり体の回復を図りましょう。
 - 就寝前の入浴を心がける
 - 睡眠に入りやすいタイミングは、体温がスーッと下がる時。寝る1時間前にお風呂から出ることをイメージして、38~40℃のぬるめのお湯にゆったり浸かりましょう。熱い風呂や無理な長風呂、シャワーは逆効果なので注意。
 - テレビやスマホは交感神経を刺激するので、就寝前には控えましょう。
- ご自身で出来そうなものから無理のない範囲で行ってみてください◎

新型コロナ感染症対応について

島根県内でも新型コロナウイルス感染者数がいまだに収まらない現状。

いつ誰が感染者、あるいは濃厚接触者になってもおかしくない状況です。

もしご自身が濃厚接触者となってしまった場合は、速やかに会社または所属長へご報告ください。现阶段の措置として自宅待機をお願いしております。

また、周りの方で陽性者や濃厚接触者となられた方があり、ご自身の感染に不安を感じておられる方がいらっしゃいましたら、島根県の無料PCR等検査や市販の抗原検査キットなどをご利用ください。

●島根県HP>> PCR等検査無料化のお知らせ

《無症状の方が対象です。濃厚接触者の方は受けられません》
【5/20現在】※5/31まで無料。
延長の場合がありますので、利用期間を島根県HPにてご確認ください。



●抗原検査キット

島根県ホムアージ薬局・ネット通販などで購入可能です。

島根県ホムアージ

引き続き基本的な感染対策の実施もお願い致します。

にのせHP
https://ninose-denshi.com/
総務課：0853-63-2643
Mail：ninose.e.c@outlook.jp

会員ページ
ユーザー名：NinoseEC
パスワード：ninose2643

