

# Internal newsletter Vol.32

## ◆◆◆2023年度 ストレスチェック実施について◆◆◆

実施期間 5月22日(月)配布 ~ 5月26日(金)提出締切



- ◎マークシート形式にて実施します。該当の番号を塗りつぶして下さい。
- ◎社員番号も忘れず記入してください。

※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。

#### 《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ありません。
- ◎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。

#### 【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る事が出来ます。

#### 【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。

- ◆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。

## 健康宣言!! 脂質上昇改善!!

今年度の健康診断が始まっています。協会けんぽより発行される、昨年度の健康診断結果データから脂質上昇傾向がみられ、改善するよう健康宣言をしております。

野菜や海藻類、きのこ類など、コレステロールの吸収を抑える食物繊維を多く含む食品を十分にとることも大切です。野菜を先に食べることで、糖分の吸収が遅くなり、血糖値が上昇しにくいです。

積極的に野菜をとりましょう!

◎野菜不足は、便秘、肌荒れ、肩こりやイライラなど体にさまざまな不調をもたらし、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化など生活習慣病のリスクが高まります。【協会けんぽ HP・健康サポート参照】



### 会社・工場内のマスク着用について

5月8日より新型コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、当面の間会社・工場内では、**マスク着用を引き続きお願い致します。**ただし、他者と前後左右2m以上間隔のある場所は、マスクを着用しなくても良いものとしします。会社外の個人で出掛けられる際には、自己の判断でお願い致します。



#### 野菜に含まれる栄養素、成分の主な生活習慣予防・改善効果

カリウム ミネラルのひとつ	塩分の排出を促す作用で、高血圧予防のための減塩効果がある【ほうれん草・ニラ・春菊など】	
食物繊維	コレステロールや糖質の吸収を抑える作用で、肥満や急な血糖値上昇を防ぐ効果がある【ごぼう・切干大根・西洋かぼちゃなど】	
緑黄色野菜の 色素成分	強い抗酸化作用で、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化予防に役立つ【トマト・赤ピーマン・ニンジン・小松菜・ブロッコリー・ピーマンなど】	

総務課：0853-63-2643  
携 帯：090-8180-8367  
連絡網メール：ninose.e.c@outlook.jp  
にのせ HP：

<https://ninose-denshi.com/>  
会員ページ  
ユーザー名：NinoseEC  
パスワード：ninose2643

LINE：

メール、LINE の登録はこちらのアドレスまたはQRコードまでお願いします。

