

# 小豆健康情報 メールマガジン

No.3

Theme テーマ

## メンタルヘルス

健康、ということ。  
やっぱり、健康は大切。

### しごとより、いのち。

●ストレス社会と呼ばれる今、仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている働く人の割合は、8割を超えています。

(令和5年労働安全衛生調査(実態調査))。そのため、だれもがメンタルヘルス不調等を引き起こす可能性があります。

●ストレスによる症状は、心理面(不安、落ち込み、イライラなど)、身体面(肩こり、目の疲れ、頭痛、疲労感など)、行動面(生活の乱れ、暴飲暴食、飲酒・喫煙量の増加など)に現れます。特にストレスの初期症状は身体面に出やすいと言われています。これらの症状が長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。こころの健康を保つためにも、健康状態をチェックする習慣をつけ、自身のストレスの状況に気づき、セルフケアを実行するようにしましょう。

●ストレスは、私たちが生きていく上で避けることができません。しかし、適度なストレスは心を引き締めて、仕事の生産性を高める、心地よい興奮や緊張を与えてくれるなどの効果があります。働く人にとって、ストレスと上手く付き合い、「からだ」と「こころ」の健康づくりをすることは重要なことです。

「ストレスは人生のスパイスである」  
(ハンス・セリエ)



香川県ゲートキーパー  
推進キャラクター「きーもん」

### ストレスチェック～「いつもと違う」に気づこう！～

自分の  
「いつもと違う」

- 眠れない、朝早く目覚める
- 朝なかなか起きられない
- 仕事に集中できない
- イライラ・焦りなどを感じる
- 何事にも興味がわかず、楽しくない

周囲の人の  
「いつもと違う」

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 職場での会話がなくなる、または多弁になる
- 表情が暗い、動作にも元気がない
- ミスや事故が目立つ
- 服装が乱れる、衣服が不潔である

### ～「話す」ことは、不安を「離す」はじまり～

●「からだ」や「こころ」について、不安やしんどいと感じることがあれば、一人で抱え込まずに相談してください。香川県小豆総合事務所(小豆保健所)保健福祉課では、保健師や相談員が相談に応じます。また、事業所の方向けにこころの健康づくり出前講座も実施しています。お申込みされる場合は、別添の申込書をご利用ください。

【ご相談・お問合せ先】

香川県小豆総合事務所 保健福祉課 0879-62-1373

\*受付時間:月曜から金曜(祝日、年末年始は除く)

8時30分～17時

9/10 世界自殺予防デー  
9/10～9/16 自殺予防週間  
10/10 世界メンタルヘルスデー