

きらりっ!

企業元気通信

第11号

平成26年3月発行
庄内地域健康づくり
協議会だより

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに向けて、事業所ぐるみで取り組んでいただけるような各種サービスの情報などを発信するものです。【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5528】
この情報は、庄内保健所ホームページに掲載しています。【庄内保健所で検索】

庄内保健所の事業紹介特集号

労働者の安全・衛生については、「労働安全衛生法」の定めにより労働災害防止と快適な職場環境の実現と労働条件の改善を行うことを事業主の責務としております。

- 1 安全管理者・衛生管理者及び産業医の選任や安全衛生委員会の設置
- 2 労働者の危険や健康障害を防止するための措置
- 3 機械・危険物や有害物質の製造や取扱いに当たっての危険防止のための基準を守る
- 4 安全衛生教育の実施や必要な資格の取得
- 5 健康診断の実施及びその事後措置を行い、労働者の健康保持増進を行う
- 6 快適な職場環境の形成に努める
- 7 長時間労働に対する医師等の面接

～ 厚生労働省 ホームページから抜粋 ～

これら活動を支援する庄内保健所の事業を2つ紹介します。

以下の事業は、庄内総合支庁全体で実施しているもので、各課で取り組んでいる事業の説明や皆様に知っていただきたい情報を提供するものです。

「地域ふれあい講座」

- 生活習慣病予防について
～将来の健康のためにあなたにできる事とは?～
- 体重コントロールのコツ
～体脂肪を落とすコツとは?～
- タバコの害について
～喫煙はニコチン依存症という病気です～
- 健康づくりと運動
～あなたに合った運動とは?～
- 食生活と健康について
～今よりちょっといい食習慣とは?～
- こころの健康づくりについて
～眠れない・寂しいはうつ病のサイン～

どちらも費用負担はありません。
ぜひ、あなたの職場でもご活用ください!

「庄内保健所長の健康講座」

- ①がんの早期発見と治療
 - ②がん予防について
 - ③緩和ケアを知ろう
 - ④禁煙の方法
 - ⑤お風呂での事故予防
 - ⑥うつ病の早期発見と対応
 - ⑦救急車の適切な利用法
 - ⑧病院・医院へのかかり方
- ・・・などなど

～これまで講座を
利用いただいた企業紹介～

- 安藤建設株式会社
 - 第一貨物株式会社酒田支店
 - 老人保健施設のぞみの園
 - 日本生命保険相互会社
 - 特別養護老人ホーム芙蓉荘
 - マーレエンジンコーポネンツジャパン
- など



月光園衛生委員会主催職員研修

事業所の健康づくりや禁煙をお手伝いをします！

庄内保健所の他、下記の組織でも講話や相談に応じてくれます。ぜひご相談ください。

鶴岡市健康課	0235-25-2731	庄内労働基準監督署	0235-22-0714
酒田市健康課	0234-24-5733	鶴岡地域産業保健センター	0235-22-0665
庄内町保健福祉課	0234-42-0147	酒田地域産業保健センター	0234-24-6436
遊佐町健康福祉課	0234-72-4111	全国健康保険協会山形支部	023-629-7225

こころの不調のサインに目を向けてみませんか？

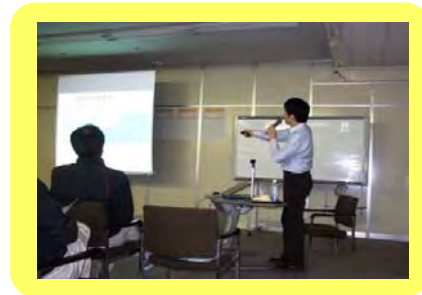
近年ビジネスを取り巻く環境の変化に伴い、うつ病や職場不適應など、様々なこころの不調を抱える人が増加しています。

庄内保健所では、従業員のみなさまが健康でいきいきと働くために 保健師による出前講座や精神科医師によるメンタルヘルス研修会を行っています。うつ病などのこころの不調や ストレスとの付き合い方、こころが疲れてしまった方々との接し方を学んでみませんか？



◆ こんなことをお話ししています！

- ・ こころの不調のサイン
- ・ うつ病の話
- ・ こころの健康を保つために
- ・ ゲートキーパーの役割
- ・ アルコールの付き合い方



●● 受講者の声 ●●

一人で悩まず相談できる人の存在が大切だということがわかりました。



◆ こころの不調のサインに気づくきっかけにもなります。職場でもぜひご活用ください。



♪ アルコールの代謝の体質がわかるパッチテストができます！ ♪

お酒は付き合い方によってはこころにも大きな影響を及ぼします。

このパッチテストで自分の体質を知ることができます。

《判定のしかた》

「消毒用エタノール」を2, 3滴たらしたパッチ絆創膏を

腕の内側に貼り、剥がした後の肌の様子をみます。

自分の体質に合わせて、お酒と付き合うことで、

より健康的な生活を心がけられます。



【問合せ・相談先】

庄内総合支庁地域保健福祉課
(庄内保健所)

精神保健福祉担当

TEL:0235-66-4931