

心を元気に！ストレスに関する体験型健康講話 ～ ストレスと上手につきあおう ～

厚生労働省が5年に一度行っている労働者健康状況調査によれば、
「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は60.9%(2012年)で、
今や働く人の約6割がストレスを感じながら仕事をしていると言えます。
適度なストレスは生活の刺激にもなりますが、たまりすぎると心身をむしばみます。
ストレスを知り、ストレスに気づき、ストレスと上手につきあっていきたいものです。

【唾液アミラーゼモニターで「今」のストレスの状態を知る】

ストレス反応は、心理面・身体面・行動面の3つに現れます。
自分でもこれらの状態に気づくことはできますが、近年ストレスの
度合いを簡易に客観的に調べる測定・検査が開発されています。

唾液アミラーゼモニターは、消化酵素である唾液中のアミラーゼが
ストレスを感じても分泌されることを利用して、**今どの程度ストレスを
受けているのか**、という**目安**を知ることができます。



↑
唾液アミラーゼ
モニター

【体験型健康講話(ストレス編)の実施について】

- 時間 帯：お昼休み・休憩時間・就業後の時間など。※もちろん就業時間中も可。
職場の衛生週間や安全衛生大会などの基調講演としての利用。
事業所の健康管理の一環として、ご希望のお時間にお伺いいたします。
- 場 所：事業所内・食堂・会議室など、どこでも対応させていただきます。
※参加者用の机とイスがあると良いです。
- 参 加 者：どなたでも
参加人数は、5～20名程度（詳細につきましては、要相談）
- 内 容：
 - ・唾液アミラーゼモニターで「今」のストレスの度合いを測定。
⇒健康講話の中で代表の方にデモンストレーションでの体験をお願いします。
測定を複数名ご希望の場合は、講話終了後等に個別に実施可能です。
 - ・ストレス検定で、楽しくストレスに対する知識を学んでいただく。
 - ・ストレス対処法についてのご説明。
 - ・オフィスでできる健康なリフレッシュ体操を体験していただく。
- 所要時間：40分程度（詳細につきましては、要相談）
- 講話担当：新潟健康増進財団 保健師

予算・詳細内容に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

一般財団法人 新潟健康増進財団

TEL：0256-78-8875 FAX：0256-78-8886 燕市吉田下中野735-1