

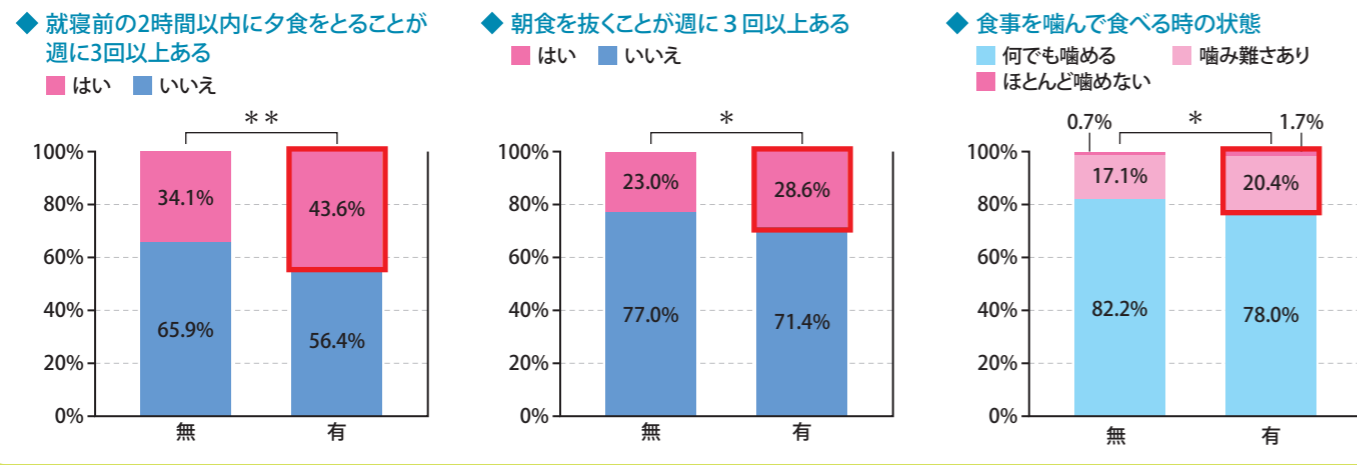
ストレスチェック※結果からみた 高ストレスと生活習慣との関連

※ストレスチェック:労働安全衛生法によって50人以上の労働者がいる事業場で義務付けられた検査

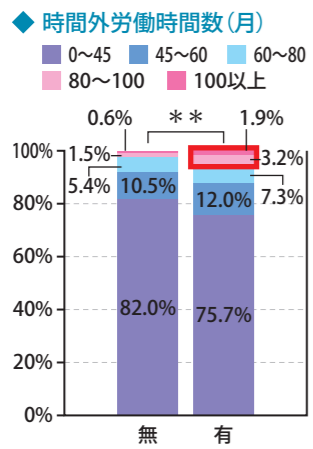
事業管理部 保健看護管理室 統計情報課 保健師 平良 まさみ

2017・2018年度に当事業部のストレスチェックを受診した方のうち、2017年度「高ストレス」に該当した1,647人の2018年度「高ストレス」の有無別で、生活習慣を比較しました。

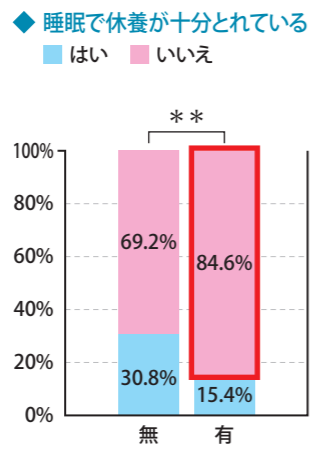
食事



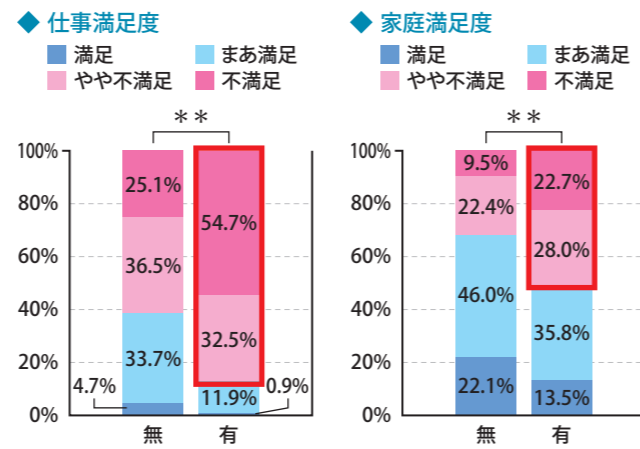
労働



睡眠



満足度



無：高ストレスではない／有：高ストレス

解析方法：X² 検定；*p<0.05、**p<0.001

高ストレスだった方々は高ストレスではなかった方々と比較して…

- **食事** …… 夕食が遅く、朝食が食べられないことや、歯の状態が悪いことがわかります。
- **労働と睡眠** …… 時間外労働時間(残業時間)が多いことから睡眠時間が少ないことが伺えます。
- **満足度** …… 仕事や家庭生活の満足度が低いことがわかります。

高ストレスにならないためには、規則正しい食事と睡眠の確保が重要だとわかります。これらのことから、残業時間を含めた働き方の見直しや、家族友人との関わり方を振り返ってみましょう。

保健師による 「オンラインでの健康相談」 始めました

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 吉口 ゆき

私たちは働く方々の健康のサポートを行っています。新型コロナウイルス感染症拡大を受け、これまで保健師が事業所に出向いて行っていた健康相談について、対面が変わる実施方法を検討し、4月よりオンラインでの健康相談を始めました。

事業所で実施する健康相談とは？

定期健康診断やストレスチェックの結果を元に、健康について個別の相談やアドバイスを行っています。また、健康相談を通して事業所のメンタルヘルス対策のサポートもしています。

オンラインでの健康相談とは？

テレワークやオンライン授業でも使われている『WEB会議システム※』を使い保健師による健康相談が受けられます。利用者様はインターネットの接続環境があれば専用の回線は必要なく、時間や場所の制約もありません。また、セキュリティを重視したシステムを使用しており、安心して利用いただけます。



※WEB会議システム
情報通信機器(パソコン、タブレット、スマートフォン)を活用してインターネット経由でミーティングやセミナーを実施するシステム。

2020年4月16日 緊急事態宣言が全国に発令！
まず、期間限定でオンラインを活用した健康相談を行いました。

「保健師による こころの健康相談」 窓口の設置



感染への不安や、生活スタイルの変化によるストレスを感じている方に、気軽に利用していただきたい。

- 期間 4/25～5/6および5/9～5/30
- 対象 健康相談契約事業所の従業員様
- 料金 無料(通信費のみ利用者様負担)
- 相談方法 オンライン相談および電話相談

～利用者様、事業所の担当者様からこんな声をいただきました～

対面での面談と変わりなく利用できました。

オンラインなので、リラックスして応答できました。

音声も映像もクリアで、ほぼ普段通りの会話ができました。接続も簡単でした。

外出自粛によるストレスや感染への不安がある中、タイムリーに社員のメンタルケアをしていただき助かっています。

相談方法の選択肢が増えました。利用者様の希望に合わせて利用していただけると嬉しいです。移動にかかっていた時間を、今後は健康相談の質の向上のために遣ってきたいです。

利用者様

利用者様

事業所の担当者様

事業所の担当者様

健康相談担当保健師

これまでは対面で行ってきた健康相談でしたが、オンラインで実施したところメリットがあることがわかりました。政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から「新しい生活様式」が提言され、今後さらに様々な分野でオンライン化が進むと考えられます。保健事業部も、働く方々の健康を守るため、事業所のニーズや時代の変化に合わせて今後も柔軟な対応を検討してまいります。