

2025年 9 月24日

職員 各位

健康管理センター長



令和7年度 全国労働衛生週間について（お知らせ）



10月1日（水）～7日（火）は「全国労働衛生週間」です。全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や環境の改善など、労働衛生に関する意識を高めると共に、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的としています。

今年のスローガンは「**ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場**」です。ワークライフバランスは、仕事と私生活の調和を保つことを指し、その状態が良好であるとメンタルヘルスにも良い影響を与えます。仕事と生活の質を向上させるために、セルフケアに意識を向けて自分自身の心身を大切にしましょう。



「食う・寝る・遊ぶ」でセルフケア ～心が元気になるコツ～



食う

ストレスはビタミンB.Cを消耗しますので、野菜・果物の摂取を意識しましょう。また、EPAやDHAがうつ病悪化予防に有効であり、青背の魚を摂ることもおすすめです。そして、食事を楽しむことは「心の栄養」に繋がります。



寝る

大谷翔平選手の成功を支える秘訣として有名な「睡眠の量と質」。良質な睡眠をとるためには、就寝前はスマートフォン（ブルーライト）を避け、リラックスすることが大切です。起床時の朝の光は体内時計を整えて自律神経の乱れを改善させます。



遊ぶ

運動や趣味、仲間との交流は、ストレスへの適応力を養います。気分転換の方法は人それぞれです。自分が楽しいと思えるひとときを大切にしましょう。



【参考・引用】こころの耳 働く人のメンタルサポート

ストレスに負けそうなときは、1人で抱えこまないで相談しましょう

こころの耳

働く人のメンタルヘルス
・ポータルサイト
(厚生労働省)

心のつらさを軽くするためのヒントや
相談窓口があります



岩手医科大学
健康管理センター
相談室

(カウンセラーが対応します)

※メールに「所属、職名、名前、相談希望
日時」を記入の上ご連絡下さい



健康管理センター (内線 5019・5022)