

9月10日～16日は「自死予防週間」 ～あなたのストレスをチェックしてみましょう！～



近年、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が**6割を超える**状況にあります。大田圏域においても、依然として壮年期の自殺死亡率が高く、**県内ワースト1**となっています。過度なストレスが長く続くと、身体やこころにさまざまな不調を来し、自死に至ることもありますので、早めに気づき、対策を立てることが大切です。

このような中、12月から労働安全衛生法の改正により、ストレスチェックの実施が義務付けられます。（従業員50人以上の事業場。50人未満は当面の間、努力義務）

労働者がいきいきと働ける職場 それは**企業経営**にとってもプラスになる！

■ストレスチェック制度の目的は…

- ・一次予防を主な目的とする
（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ・ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

あなたのこころ、お元気ですか？

～あなたのストレスをチェックしてみましょう！～

実際にやってみて、高得点がでたらかかりつけ医や、相談機関に相談してみてくださいね。

※ストレスチェック表は、圏域内の診療所にあります。また、県央保健所ホームページからもダウンロードできますので、御活用ください。

よく眠れない…

身体のことであれこれ気になる…

仕事に追い立てられる感じ…

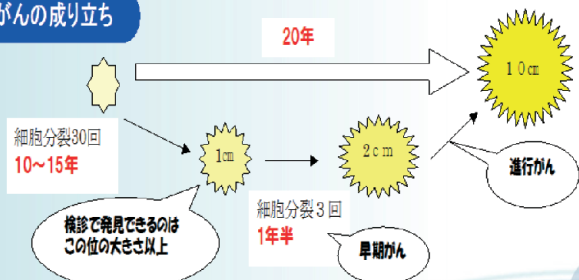
9月は「がん征服月間」です！



早期のがんには自覚症状がありません

定期的な「がん検診」で、早期のがんを発見しやすくなります

がんの成り立ち



今、2人に1人は「がん」になると言われています。

！まずは生活習慣の改善からスタート！
！がんは、早期発見、早期治療！

自分のため、家族のため、
がん検診を受けましょう！

情報掲示板

大田圏域健康づくり活動推進交流会

日時：12月3日(木)13:30～16:00 場所：あすてらす（大田市）

みんなですすめる健康長寿のまちづくり

～食べることで☆運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を予防しよう～

○各種表彰式、活動発表／川本町食生活改善推進協議会 ほか

○講演「ロコモ予防を考えた食生活とは？」

講師：島根大学医学部 臨床検査医学・准教授

同附属病院 栄養サポートセンター・センター長 矢野 彰三 氏



☆編集後記☆ 夏も盛りになりました。ビタミンたっぷりの野菜を食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！ところでみなさんはストレス解消法をお持ちでしょうか？泣いたり笑ったり、誰かと話をしたり。毎日を過ごす中、ちょっとした幸せに気づきかけになればいいなあ～と思っています。より良い紙面作りのため、みなさんからのご意見・ご感想をお待ちしています♪（香）