

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8  
kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

ほとんどの方々が1年に1回はストレスチェックを受けていると思います。ストレスに関する質問に答えて、何らかの形でフィードバックされています。今回はこのストレスチェックについて情報提供させていただきます。

## ストレスチェック制度を活用しよう

### ストレスチェックとは

労働安全衛生法に基づいて、平成27年から労働者数50人以上の事業場は1年以内ごとに1回、ストレスチェックの実施が義務付けられています。

### 基本的な考え方

働く人々が自身のストレス状態を気付くことができ、ストレス不調を未然に防止することを目的としています。また、検査の結果、高ストレスであると判定された方のうち、面談を受ける必要があるとされた方々から申出があった場合には、医師による面接指導を受けることができます。

また、ストレスチェックを通して、職場環境改善の参考にもなります。

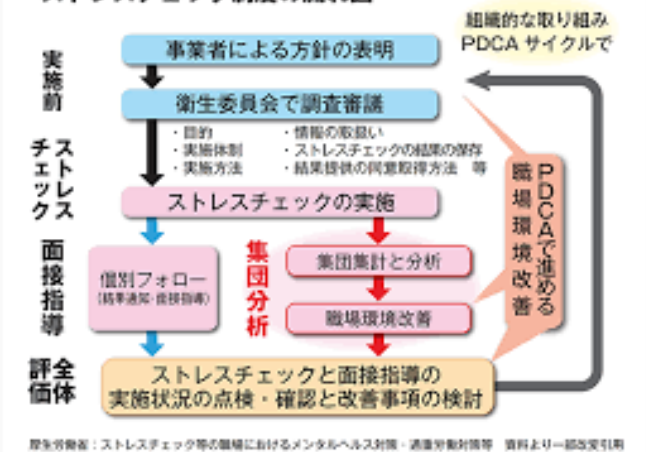
### 安心してありのままを答えてください

### 情報の取り扱いは最大の配慮がされています

○ストレスチェックを受検しないことや検査結果、面接指導の申出を理由とする労働者への不利益取り扱いは禁止されています  
○労働者の個人情報（ストレスチェックの結果等）は他の目的で使用することがないよう適切に保護しなければなりません



### ストレスチェック制度の流れ図



### 産業医や保健師を上手に活用しましょう

ストレス状態にあることを気付くことができるというのはとても大切なことです。ただ、その後、どのように対応したらいいのかは、人それぞれ。また、ストレスの原因が「職場」だけとは限りません。ストレスチェック制度を使用しての産業医等の面談やいつもの保健師による面談の時に気軽に相談しても構いません。まずは、専門職に相談して肩の荷を少し降ろしてみませんか。

弊社保健師の相談は、所属の会社の健康診断等の担当者を通す、若しくは下記のアドレスからメールでも受け付けています

URL: <https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください

お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」  
このサイトもお勧めです<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

# かんたん レシピ

## ◎鶏レバーの甘辛煮

【材料】（2人分）

- ・鶏レバー 300g
- ・にんにく 1片
- ・生姜 20g
- ・水 100ml
- ・酒 50ml
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ・にんにくは薄くスライスし、生姜は細切りにする
- ・鶏レバーを一度さっと茹で、水洗いし、一口大の大きさに切る
- ・10分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取る
- ・鍋に、水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、鶏レバーをいれる
- ・灰汁をしっかりととり、にんにく、生姜をいれ、煮汁が半量程になるまで煮込む
- ・器に盛り、お好みでネギをちらして出来上がり



参考文献 女子栄養大学出版部「栄養素の通になる第4版」

## 編集後記

下期に入り、この「アクトな日々」を読んでいただいている方々のうち、そろそろ健康診断後の面談が近いかたもおられるかと思えます。健診結果だけでなく、ストレスやご家族のことなど、からだや心の健康に関することや育児や介護など幅広い分野に対応可能です。

また、今年度、保健師面談がすでに終了した方も、弊社あてに直接メールや、健診等を担当されている方を通して、相談に応じることも可能です。

どうぞお気軽に保健師を利用してください。



## 介護する側 される側



排泄はだれでも1日に何度もおとずれる生理現象です。また、とてもプライベートな行為です。人知れずさっさと済ませたいものです。しかし、図にあるように排尿をれいにとつても、とても多くの手順を踏んでいきます。様々な原因でこの手順のひとつでも支障があるとスムーズな排泄ができなくなります。同時に排泄はとても高度な機能なのです。ですから、誰でも排泄に支障がでる可能性があるので、誰よりも早く、さまざまなグッズもありません。お気軽に相談ください。

介護情報第2弾です

排泄について

