

ストレスにさらされると「男性はアルコール、女性は過食で対処しようとする傾向」があるそうだ(3 関連情報 「肥満やメタボのある人のサポートでは「思いやり」も必要 「肥満はだらしなく自己管理ができないから」は誤解」を参照)。

ストレスがたまると食事が喉を通らないという話はよく聞くが、過食に逃げる傾向というのもあるようだ。自分自身を振り返ってみても、いろんなことで煮詰まっているときは、四六時中何かを口にしていて、大体体重が増えている。食べているものも、ジャンクフードと呼ばれるような高カロリーのものが多い。

いっぱい食べられているからストレスがないとは限らないということのようだ。現在ダイエットのリバウンド中で体重が増加傾向にあるが、実はこれはリバウンドではなく、日頃のストレスが溜まりに溜まったせいなのかもしれない。(中山)

1 マルチジョブ健康管理ツールについて

2 「建災防方式無記名ストレスチェック」に関するリーフレットを公表しました。
(健災防)

3 関連情報

1 マルチジョブ健康管理ツールについて

「マルチジョブ健康管理ツール」自体は2020年にリリースされたものですが、令和5年度地方行政運営方針において「周知を行う。」という一文が加えられましたので紹介します。

「副業・兼業を行う労働者の健康確保に取り組む企業等への支援等」については、前年度にあった「副業・兼業労働者の健康診断助成金等の支援事業を周知する。」がなくなり、「労働者自身が副業・兼業先を含む労働時間や健康状態を管理できるアプリ（マルチジョブ健康管理ツール）の周知を行う。」が加えられています。

以下 App Store からの引用です

「当アプリでは労働者が自ら、本業及び副業・兼業の業務量や進捗状況、それらに費やす時間や健康状態を管理できる機能を無料で提供しています。

(1)タイムカード機能

始業、終業ボタンを押すことで労働時間を記録することができます。

(2)労働時間・残業時間の計算

終業、始業情報から労働時間を自動計算します。

(3)労働時間のグラフ化

すべての事業所の労働時間を日単位、週単位でグラフ化し見える化します。

○利用にあたっての注意点

- ・当アプリは iOS12 以上でご利用いただけます。
- ・当アプリは厚生労働省の委託事業で開発したアプリです。
- ・当アプリをご利用していただくための通信量は、ご利用者の負担となります。
- ・当アプリは、お客様への事前の通知なく、理由の如何を問わず、アプリ内の内容、表示、操作方法、その他機能を変更し、または当アプリの提供を中断、終了することができます。この場合は中断・中止についての一切の責任を負いません。

<https://apps.apple.com/jp/app/%E3%83%9E%E3%83%AB%E3%83%81%E3%82%B8%E3%83%A7%E3%83%96%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%AE%A1%E7%90%86%E3%83%84%E3%83%BC%E3%83%AB/id1499028732>

(Android 版もあります)。

- ・副業・兼業の促進に関するガイドラインわかりやすい解説
(健康管理に関しては STEP 6)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000996750.pdf>

- ・「副業・兼業の促進に関するガイドライン」Q & A
(健康管理に関しては、2-1 から 2-4 まで)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000964082.pdf>

- ・令和 5 年度地方行政運営方針

<https://www.mhlw.go.jp/content/10401000/000926826.pdf>

2 「建災防方式無記名ストレスチェック」に関するリーフレットを公表しました。
(健災防)

「無記名ストレスチェック」は、通常のストレスチェックと違い、安全朝礼等、現場に従事する元請社員、作業員全員が集合する場で一斉に無記名で実施するもので、その分析結果を踏まえて、より働きやすい職場環境を実現するための取組で、工期内に複数回、継続的に実施するものです。

○建設工事従事者の「安心」「安全」「快適」のために建災防方式無記名ストレスチェックを活用して職場環境改善に取り組みませんか？

https://www.kensaibou.or.jp/safe_tech/leaflet/files/335752ef75b2bf49ebd2c16e2acad26e9ea07316.pdf

併せて「建災防方式健康 KY」のリーフレットも公表しました。

健康 KY は、KY 活動において睡眠、食欲、体調に関する 3 つの問いかけを職長から各作業員に毎日繰り返し行い、日々の健康状態を把握する取組です。

○建設工事従事者の「安心」「安全」「快適」のために「建災防方式 健康 KY」を導入してみませんか？

https://www.kensaibou.or.jp/safe_tech/leaflet/files/e77a7ee0a8563ba7280aaf04885307ae5d236f33.pdf

3 関連情報

(JILPT メールマガジン労働情報)

● 2023 年度「全国安全週間」を 7 月に実施／厚労省

厚生労働省は 7 月 1 日から 1 週間、2023 年度「全国安全週間」を実施する。労働災害防止のための産業界の自主的活動推進や、職場での安全維持活動の定着等を目的に毎年実施。2023 年度のスローガンは、応募 1,012 作品の 1 つを基に「高める意識と安全行動 築こうみんなのゼロ災職場」に決定。7 月 1 日（土）から 7 日（金）までを「全国安全週間」、6 月 1 日（木）から 30 日（金）までを準備期間として、さまざまな取組を実施する。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_32482.html

● 令和 5 年度「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」を募集／東京都

東京都では、従業員の生活と仕事の両立に向けて優れた取組をしている中小企業等を表彰するため、「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」を募集している。認定企業に選定されると、都が取組内容を紹介する「PR 用 DVD 及びリーフレット」を作成するほか、認定企業ロゴマークを自社の名刺や HP で使用することができるなどの特典を受けられる。応募対象は、都内に本社又は主たる事業所を置き、常時雇用する従業員数が 300 人以下の企業等。応募期限は 5 月 26 日 17 時まで。

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/hatarakikata/lwb/ikiiki/nintei/>

(保健指導リソースガイド)

肥満やメタボのある人のサポートでは「思いやり」も必要 「肥満はだらしなく自

「管理ができないから」は誤解

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2023/012133.php>

多くの事例で暑さ指数を把握していない 適切な措置が大切 「STOP！熱中症
クールワークキャンペーン」

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2023/012132.php>

(ヘルス up 健康づくり)

●働き盛りで認知症 ピック病、こんな症状出たら受診を

<https://style.nikkei.com/article/DGXZQOKC071W90X00C23A3000000?channel=ASH00000>

(ダイヤモンドオンライン)

●国家公務員「週休3日制」検討が象徴、人材獲得競争で働き方格差が鮮明に

https://diamond.jp/articles/-/321948?utm_source=daily_dol&utm_medium=email&utm_campaign=20230425

(東洋経済オンライン)

●予防医学の新しいフェーズ「ゼロ次予防」とは

千葉大学が産学で進める健康まちづくり「WACo」

https://toyokeizai.net/articles/-/659246?utm_campaign=ADchiba-u659246&utm_source=edTKO&utm_medium=email&utm_content=infeed_20230424&mkt_tok=OTA3LUPLVC0yNTEAAAGLTwBJAwysz0mvO2c8xjj8iC7QdeeDLbYQZNtHIYBloTl1XiH2CSV13H491RQuQHL_XddMQmxN_ltLjhPwPkl_al5x2A_VzbUluSTzhvPskVUcfw

菅野 由喜子 (メンタルヘルス担当)

yukikan28@gmail.com

中山 篤 (メンタルヘルス担当)

atsui78natsu@gmail.com