

# やさ・しー・い食の応援店について





# 海匝地域住民の食塩摂取量

食塩摂取目標量  
男性 8 g 未満/日  
女性 7 g 未満/日

平成 2 7 年県民健康・栄養調査結果から

2 0 歳以上の平均値

	千葉県		海匝	
	男性	女性	男性	女性
食塩 摂取量 (g)	1 0 . 9	9 . 4	1 1 . 4	9 . 8

海匝の値：標本数が少なく性・年齢等、調査者の偏りによる誤差が考えられるため参考値  
千葉県の値：年齢調整等を行っていないため参考値

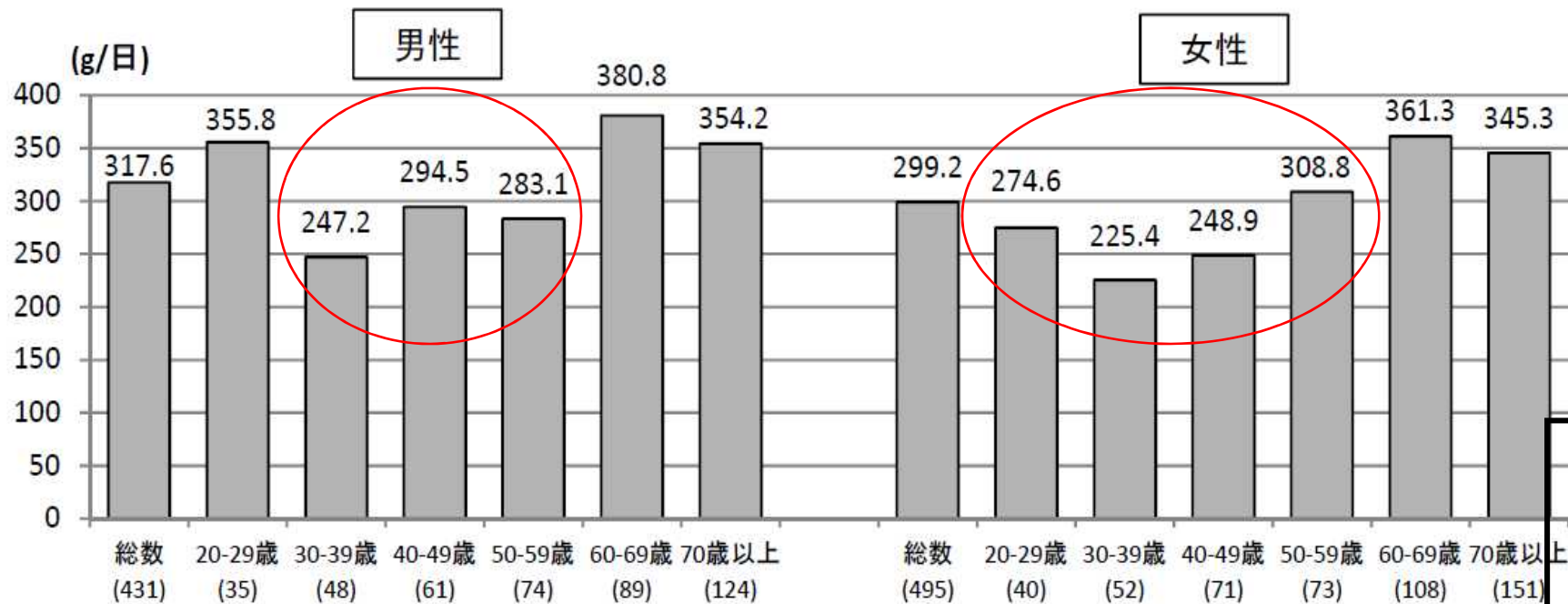
# 千葉県民の野菜摂取量

野菜摂取の目標量  
350 g/日

平成27年県民健康・栄養調査結果から

- 野菜摂取量の平均値は男性317.6g、女性299.2gである。男女ともに30歳代で最も少なく、男性247.2g、女性225.4gである。

図 10-1 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



## 地域の健康課題からみた活動目標

❁野菜の摂取量増加促進と啓発の推進  
(減塩活動の継続)



働き盛り世代に対策を浸透させるため



外食産業等へ協力を要請



「食の応援店」



## 海匠「やさ・しー・い食の応援店」

やさ野菜たっぷり・し塩はーマイナス・い1g

### ・目的

海匠地域は、脳血管疾患や糖尿病等の生活習慣病による死亡率が千葉県と比較して高いことから地域の飲食店において、やさ・しー・い取り組み（生活習慣病予防に効果があるとされる野菜摂取量の増加促進及び減塩の推進）を実施し、住民の健康づくりに活用していただけるよう応援店を認定、普及する。

- ・実施主体 海匠地域・職域連携推進協議会
- ・対象施設 飲食店 弁当店 惣菜店 企業 販売店等

# 「やさ・しー・い食の応援店」認定基準

※以下の項目を1つ以上満たしていること※

- 野菜摂取促進または減塩に関する健康情報等の提供  
例：1日の野菜摂取目標量の提示など
- 1品または1食当たり野菜を120g以上使用したメニューを提供している
- 野菜を販売している
- 地元産の野菜料理を提供または販売している
- 野菜摂取量増加に向けた取り組みがある  
例：ベジファーストメニューの提供  
野菜増量可、サラダバー有など
- 1食当たり3g以下のメニューを提供している
- 塩分を控える取り組みがある  
例：料理の味付け薄味可、  
ソース・ドレッシングの別添え可、減塩調味料の提供など

このステッカーが  
目印です！







# 「やさ・しー・い食の応援店」は90店舗

R4年度末までに200店舗以上を目指します

R元年9月末現在

### 旭市0479

※取り組み内容は表紙の番号をご確認ください(写真は一例です)

<b>方丈たつみ</b> 高島町412 電話33-0180 取り組み内容 定休 月、第3火	 鍋の赤野郎さんおけ家業	<b>親子プラザホテル</b> 高島町11-2 電話22-0000 取り組み内容 定休 木(レストラン) 日	 高野つゆそばは美味
<b>大徳ホテル</b> 高島町520 電話22-0000 取り組み内容 不特定 小籠包でイラシイアライが好評です地産野菜も使っています	 親子プラザおけ家業	<b>カフェムギャラーゆうせい丸</b> 外町4-11182 電話11-0000 取り組み内容 定休 木 小籠包好評です。お祝い「プレートラン」の作り方を伝えています。日曜はプレートラン	 プレートラン
<b>招き猫</b> 高島町2-11 電話22-4040 取り組み内容 定休 土日	 招き猫	<b>御食亭 大志家</b> 高島町8-1 電話22-3001 取り組み内容 定休 月	 シーザーサラダ
<b>赤み野</b> 本町4-107 電話22-2000 取り組み内容 定休 火	 カニサラダ	<b>Green Cafe 月野</b> 新橋町100 電話22-2410 取り組み内容 定休 月、火、日 (マクロビオティック) 小籠包もナンパンもピザもニッケも食材をみんなに提供しているヘルシーなメニューです	 シーザーサラダ
<b>和ごころレストランさぎ</b> 水山町303-2 電話22-6518 取り組み内容 定休 木、第1水	 ごちそう定食	<b>Cafe poohyan</b> 高島町304-2 電話21-3004 取り組み内容 定休 日、月	 ヘルシーランチ

### 旭市0479

<b>COGO</b> 正分館1603 電話75-4844 取り組み内容 定休 月、第1・3火	 新橋通りおけ家業	<b>COMFY Cafe 421</b> 口406-3 電話93-9500 取り組み内容 定休 月、第2・4日	 ランチメニュー
<b>すしやの泉々村</b> 正分館1620-15 電話92-6700 取り組み内容 定休 月	 ランチメニュー	<b>Riky</b> 口348-5 電話93-6000 取り組み内容 定休 日	 Riky サラダ
<b>精養カフェ</b> イ1573-7 電話09-7200 取り組み内容 定休 日	 かぼちゃとクリームチーズ	<b>源野家</b> 高島町9410-8 電話74-0322 取り組み内容 定休 水(不特定業) 日(無休)	 源野家サラダ
<b>中国料理ロンドン</b> ニ1359-1 電話03-6480 取り組み内容 定休 水 ※20歳以上の顧客を歓迎しています	 青豆ニッコウの	<b>孝節料理 勲平庵</b> 三川4930-12 電話71-6370 取り組み内容 定休 水、第1・3水	 海鮮サラダ、野菜サラダ
<b>食卓丸徳兵衛</b> 新橋2002-2 電話05-2340 取り組み内容 定休 水(不特定業)	 季節の生野菜サラダ		 新鮮な野菜

### 旭市0479

※取り組み内容は表紙の番号をご確認ください(写真は一例です)

<b>FLAVORS CAFE</b> 新橋2221-1 電話07-5175 取り組み内容 定休 水(不特定業)	 日曜はサラダ	<b>お食事部 まえ田</b> 高島2000-2 電話02-2473 取り組み内容 定休 月、日、日	 野菜炒めのお弁当セット
<b>chou chou</b> イ4050 電話57-7000 取り組み内容 定休 木、第3水	 ランチのサラダほか	<b>つちや食堂</b> 三川1871-102 電話07-6101 取り組み内容 定休 月	 野菜炒めのお弁当
<b>なるい路店</b> ニ1101-1 電話02-7812 取り組み内容 定休 水	 野菜炒めほか	<b>中華大学なるい</b> 三川1007-1 電話07-9020 取り組み内容 定休 水 ※地元産の野菜・肉、お弁当も提供しています。	 野菜炒めのお弁当
<b>スナック喫茶 ポニー</b> ハ110-20 電話03-1272 取り組み内容 定休 日	 ナポリタン	<b>UMBICO cafe</b> 水山2203-1 電話74-2015 取り組み内容 定休 日 ※地産野菜も提供しています	 ボウガール
<b>会津ラーメン 百虎</b> 高島口100-1 電話03-8201 取り組み内容 定休 日、水、木、金、土 ※自給野菜も提供しています	 中華そば	<b>たんぽぽ</b> ニ5205-1 電話03-2387 取り組み内容 定休 水	 オリジナル焼きそば
<b>食卓酒房さくら</b> ニ2350 電話03-6223 取り組み内容 定休 月、日	 小籠包とグレープフルーツサラダ	<b>Garfo plus</b> 赤井町2040-1 電話03-1900 取り組み内容 定休 月、日 ※お肉はニッコウ料理を消費しお楽しみ下さい	 野菜

### 飯沼市0479

<b>The Ploughman by The Hive and Barrow</b> 小島500 電話70-4010 取り組み内容 定休 日、月、水、木、金、土 (ランチは現金予約制) (20歳未満あり) ※だし汁は全手作り ※地元産の野菜・肉・お弁当も提供しています。新鮮な野菜も提供しています。	 The Ploughman's Lunch	<b>イタリア料理 EST EST</b> 高島6003-3 電話03-0311 取り組み内容 定休 月、第2・4火 (祝日は営業 定休日) ※自給野菜・地元産の野菜も提供しています。新鮮な野菜も提供しています。	 ハーニックス
<b>たけおごぼん</b> 高島114-2 電話74-0400 取り組み内容 定休 金、土、日 ※地元産の野菜も提供しています。新鮮な野菜も提供しています。	 野菜定食	<b>ランチ 味直し</b> 八日市場イ2001 電話13-7204 取り組み内容 定休 日、月、日、水、木	 野菜スープ
<b>カフェ ベルメル</b> 八日市場イ2001-10 電話70-0802 取り組み内容 定休 月	 さいの目のあじ大根サラダ		 新鮮な野菜

和食・洋食・中華・その他・無休

和食・洋食・中華・その他・無休



2

3

9

# 「やさ・しー・い食の応援店」は90店舗 R4年度末までに200店舗以上を目指します

R元年9月末現在

## 国産市0479

※取り組み内容は表紙の番号をご確認ください(写真は一例です)

<p><b>隠れ家 すずめ</b> 番川594-4 番79-0241 取り組み② 定休 月、火、水</p> <p>※新着たっぴ料理とれ香味 すずめバーガー</p>	<p><b>園囃い呑み船 波音</b> 八日市場1388-2 番73-0888 取り組み② 定休 水</p> <p>※海鮮製法海鮮サラダ</p>
<p><b>コーヒー&amp;レストラン ブリッジ</b> 八日市場イ134 番73-1120 取り組み② 定休 水</p> <p>ランチセット</p>	<p><b>味千園</b> 八日市場イ2426 番72-0317 取り組み② 定休 日</p> <p>肉野菜いためライス</p>
<p><b>食事処 梓</b> 新津318 番74-1327 取り組み② 不定休</p> <p>肉とキャベツのみそ炒め定食</p>	<p><b>天神</b> 八日市場イ2306 番72-0314 取り組み② 定休 月</p> <p>スペシャルサラダ</p>
<p><b>内山屋</b> 八日市場イ2520 番72-0325 取り組み② 不定休</p> <p>野菜炒めライス</p>	<p><b>なる味食堂</b> 高102-2 番73-0120 取り組み② 定休 月、火</p> <p>※季節の食材にこだわって調理しています。 肉・コンニャク・豆腐・干ししいたけ等</p>
<p><b>食彩亭とくに</b> 奥山崎188 番79-1756 取り組み② 定休 水</p> <p>肉野菜炒め</p>	<p><b>レストランきやにおん</b> 八日市場外3211-10 番72-0560 取り組み② 定休 月(祝日は休業) 翌日休</p> <p>ハンバーグステーキ</p>
<p><b>中国料理 伊世家</b> 八日市場イ62-4 番72-1188 取り組み② 定休 水</p> <p>五目野菜ラーメン</p>	<p><b>ぶんしん</b> 八日市場イ62 番72-0659 取り組み② 定休 水</p> <p>ローズ豚肉セット</p>
<p><b>天ぷら博覧</b> 八日市場イ2468 番72-1223 取り組み② 不定休</p> <p>和風サラダ</p>	<p><b>イル・ジラソーレ</b> 徳富1010-1 番70-1116 取り組み② 定休 火</p> <p>マルゲリータピザほか</p>
<p><b>イロコエカフェバルティアー</b> 新着台18-16 番05-9485 取り組み② 定休 月</p> <p>ランチメニュー</p>	<p><b>Coffee&amp;ピスタ Piccolo</b> 桜山1653-6 番71-0384 取り組み② 定休 月</p> <p>ハンバーグセット</p>

和食・洋食・中華・その他・新着

## 国産市0479

<p><b>和食 隠れ家 すずめ</b> 番川594-4 番79-0241 取り組み② 定休 月、火、水</p>	<p><b>和食 園囃い呑み船 波音</b> 八日市場1388-2 番73-0888 取り組み② 定休 水</p>
<p><b>和食 味千園</b> 八日市場イ2426 番72-0317 取り組み② 定休 日</p>	<p><b>和食 肉野菜いためライス</b> 味千園</p>
<p><b>和食 食事処 梓</b> 新津318 番74-1327 取り組み② 不定休</p>	<p><b>和食 天神</b> 八日市場イ2306 番72-0314 取り組み② 定休 月</p>
<p><b>和食 内山屋</b> 八日市場イ2520 番72-0325 取り組み② 不定休</p>	<p><b>和食 なる味食堂</b> 高102-2 番73-0120 取り組み② 定休 月、火</p>
<p><b>和食 食彩亭とくに</b> 奥山崎188 番79-1756 取り組み② 定休 水</p>	<p><b>和食 レストランきやにおん</b> 八日市場外3211-10 番72-0560 取り組み② 定休 月(祝日は休業) 翌日休</p>
<p><b>和食 中国料理 伊世家</b> 八日市場イ62-4 番72-1188 取り組み② 定休 水</p>	<p><b>和食 ぶんしん</b> 八日市場イ62 番72-0659 取り組み② 定休 水</p>
<p><b>和食 天ぷら博覧</b> 八日市場イ2468 番72-1223 取り組み② 不定休</p>	<p><b>和食 イル・ジラソーレ</b> 徳富1010-1 番70-1116 取り組み② 定休 火</p>
<p><b>和食 イロコエカフェバルティアー</b> 新着台18-16 番05-9485 取り組み② 定休 月</p>	<p><b>和食 Coffee&amp;ピスタ Piccolo</b> 桜山1653-6 番71-0384 取り組み② 定休 月</p>



# 「やさ・しー・い食の応援店」認定方法

海匠「やさ・しー・い食の応援店」申込書  
に必要事項を記載

※申込書は、海匠健康福祉センターにて配布(ホームページにてダウンロード可)

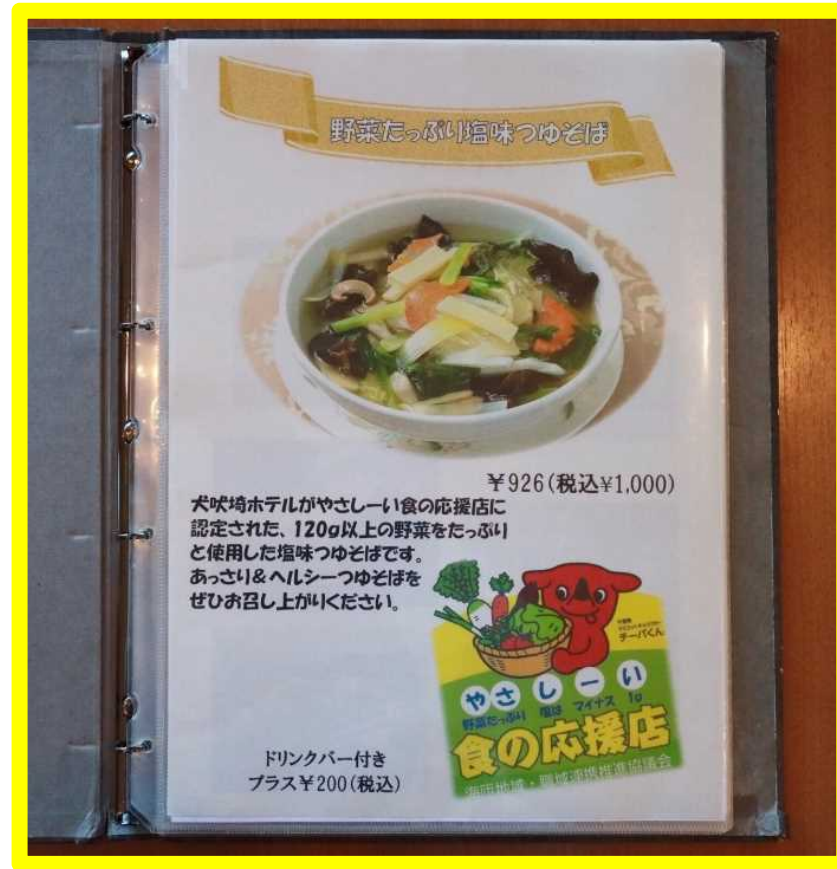
海匠地域・職域連携推進協議会長  
(事務局：海匠健康福祉センター)に提出

申込内容が認定条件に該当していることを  
確認し、応援店ステッカーを交付

認定店は、  
利用者にわかりやすい場所に  
応援店ステッカーを掲示する。



# ステッカーの掲示例



# 令和元年度の取り組み

## [作業部会]

- 海匠「やさ・しー・い食の応援店」ポスター作成の検討
- 「やさ・しー・い食の応援店」認定店舗の周知、応援店増加のための対策について検討

## [応援店についての周知(認定店舗紹介)]

- ・食生活改善推進員研修会 (5月23日) 52名
- ・給食施設講習会 (6月20日) 97名
- ・海匠保健所管内栄養士会研修会 (5月28日) 52名
- ・千葉県庁出先機関 (銚子・海匠地区) (7月) 13機関

## [応援店についての周知(認定店舗申込関係)]

- ・食品衛生講習会 (5月～6月 6回) 1915名
- ・ホームページへの掲載 最新情報の掲載 (6月、8月)
- ・海匠健康福祉センターだよりへの掲載
- ・対象店舗への個別訪問 ※銚子商工会議所の協力による

# 令和元年度の取り組み

## 【認定店舗の周知】

地域住民が自らの健康づくりに活用できるように認定店舗を周知した。



イベント・研修会等におけるチラシの配布

さんさん☀フェスタ2019(6月8日) 155名

旭中央病院 病院まつり(9月21日) 250名

旭市産業まつり(11月10日) ※ 100名

そうさ農業まつり(11月10日) ※ 100名

海匠健康福祉センターだよりへの掲載(第1回)

(〇〇〇〇部)

ホームページに認定店のチラシ掲載

(4月、6月、8月に最新情報へ更新)

※海匠農業事務所の協力による

## 今後の取り組み

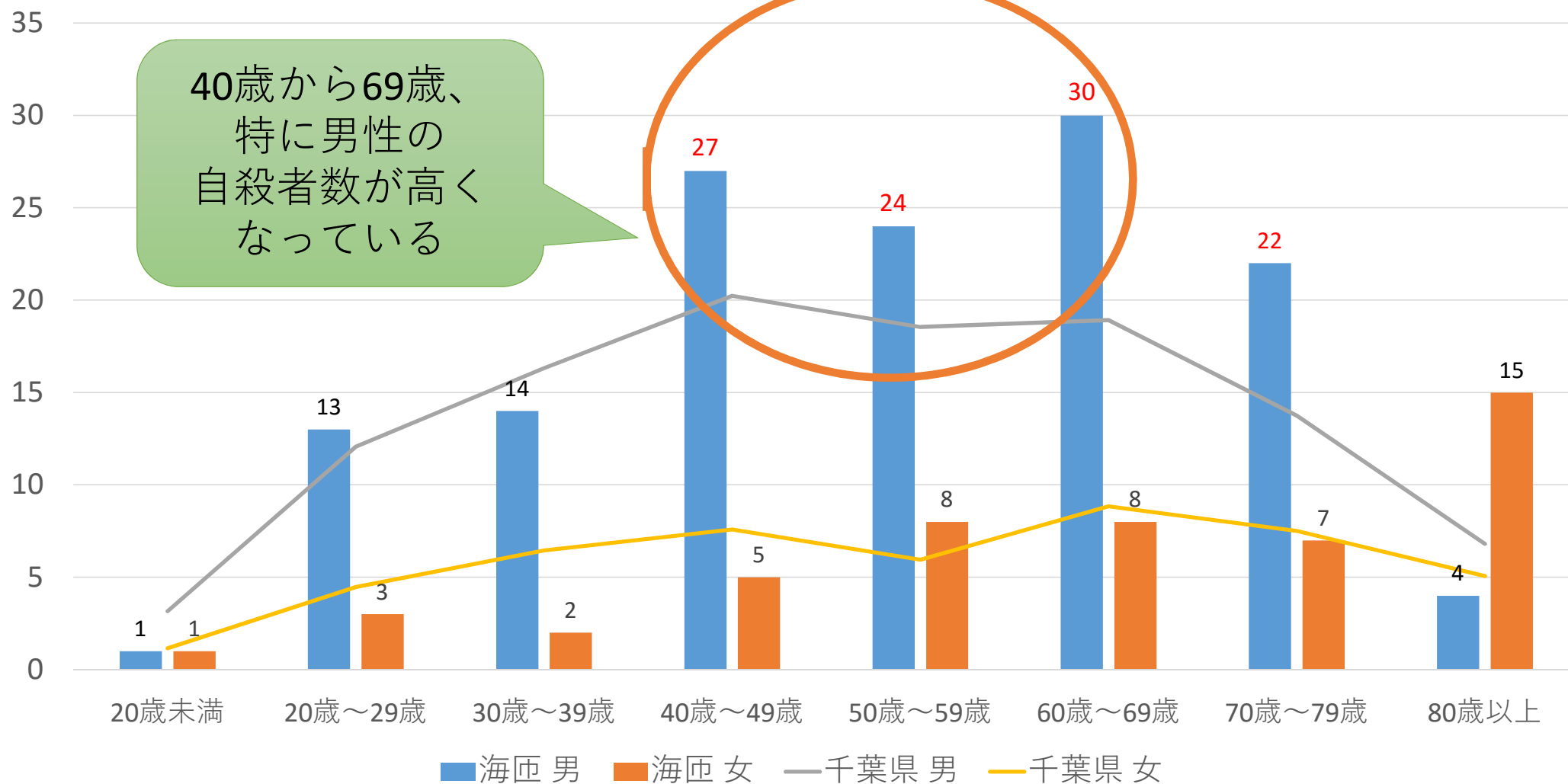
- やさ・しー・い食の応援店認定店舗の拡大  
認定店舗数 200 店を目指す
- 認定店舗の周知  
各種イベント、ホームページ等にて認定店を紹介する。
- 応援店(制度)についての周知  
各種研修会・講習会・各市広報紙等
- 各種イベント等で野菜摂取量増加及び減塩についての情報提供
- 給食施設指導を通じた健康づくり  
野菜摂取量増加及び減塩の取り組み状況確認

海匠地域・職域連携推進事業  
(職場のうつ・ストレス対策)





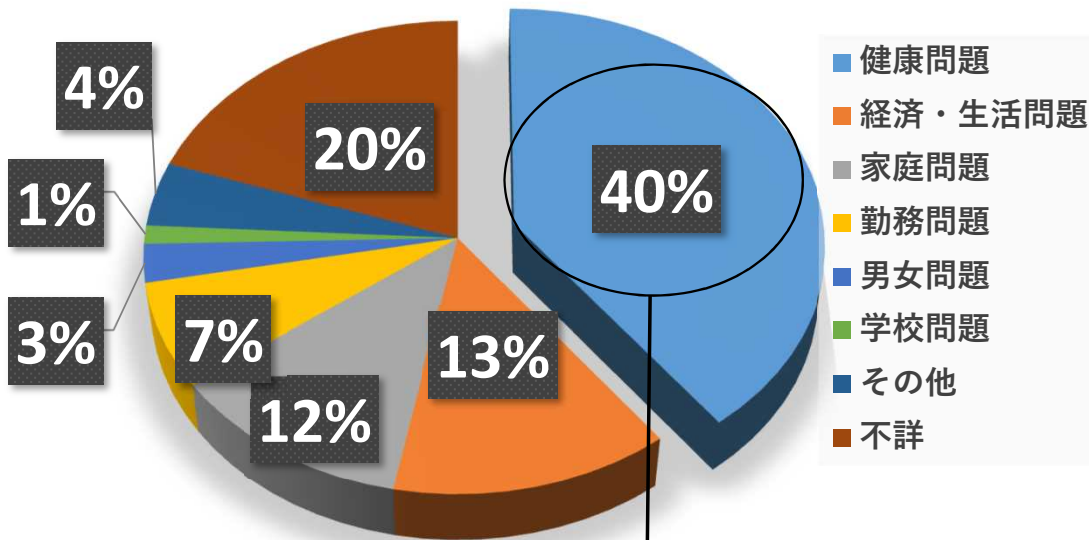
## 海匝地域 平成24年度～平成28年度合計自殺者数



※千葉県の自殺者数は海匝の人口比に修正したもの

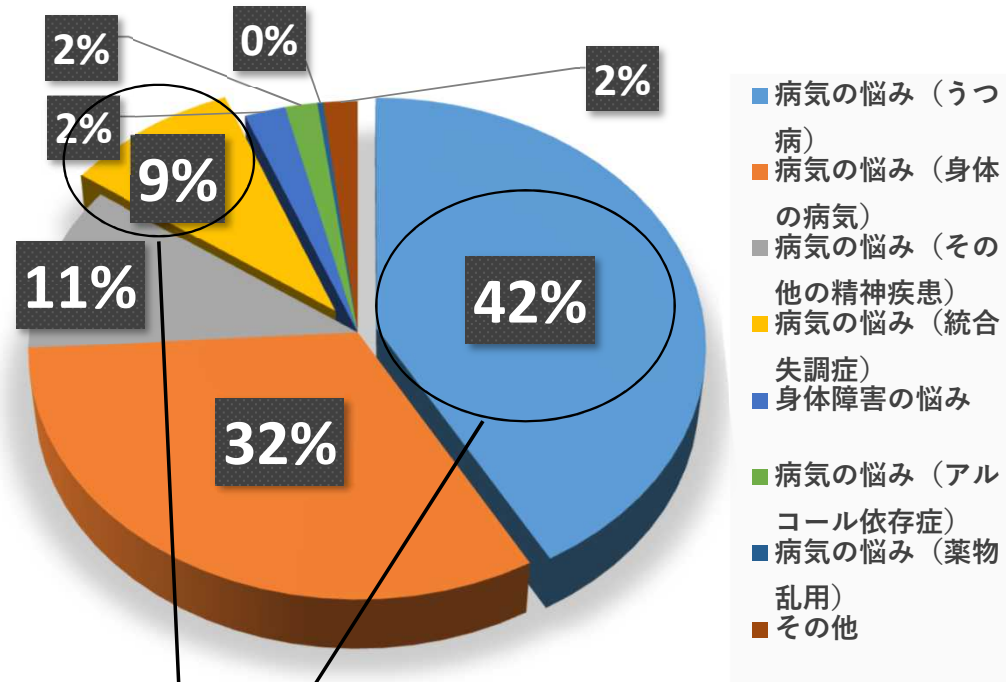
参考：平成24年～平成28年の性・年齢別階級別自殺者数（人口動態統計（千葉県衛生統計年報）より）

## 平成27年度 自殺者の原因・動機別内訳



自殺の原因・動機のうち40%が健康問題による

## 平成27年度 健康問題による自殺者の内訳



**うつ病と統合失調症で50%以上**

資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

## 地域の健康課題からみた活動目標

自殺者の多い40代から60代の男性に対して  
対策を浸透させるため

「職域のうつ、ストレス対策の啓発強化」

メンタルヘルス  
に関する  
知識の普及

相談先  
受診先の  
紹介

個別で行える  
ストレスチェック  
の紹介



平成30年度事業

# こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

の発行

## 内容①

作業部会委員より、掲載内容を募集。「ストレス」、「労働」、「病気」、「相談先」、の4項目から、それぞれの通信ごとに、細かいテーマを抽出し、作成。

## 目的①

メンタルヘルスに関する知識の普及（セルフケアや労働状況の見直し）を行い、メンタルヘルスケア不調への事前対応を行う。

# こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

## の発行

### こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

平成30年10月16日  
海匠地域・職域連携推進協議会  
作業部会発行

創刊号

あなたのこころ、疲れていませんか？お仕事や子育て、健康の悩みなど…気づかないうちにストレスが溜まって、背負いきれなくなったら大変です！そうならないために、時にはこころの疲れについて耳を傾ける時間も必要かもしれません。その、考える時間の一助として、この便りを活用していただければ幸いです。

もし、ストレスでしんどくなった時は、この紙面の対処法を試してみたり、裏面に記載してある機関等に相談してみましょう。相談することで、背負ったストレスが軽くなるかもしれません。



最近こんなことはありませんか？

眠れなくなった



食べられなくなった



もしかしたらストレスが溜まっているかもしれません

#### ストレス対処方法

- ① 目をつむって、深呼吸をしてみる
- ② ストレッチや散歩など、体を動かしてみる
- ③好きなこと、気分がいいことを優先してみる
- ④ 自分を褒めてみる
- ⑤ うまくいった自分を思い描く
- ⑥ 感謝の言葉を口にしてみる
- ⑦ 信頼できる人に話してみる

## 創刊号では

### <表面>

ストレスの対処法について、その場で個人で試みることができ、その内容を記載。

### ストレスチェックとは？

チェックを実施し高ストレスの場合には、医師による面接を受けることができます。

「ストレスチェック」とは、

ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのか調べる簡単な検査です。

労働者にとっての意義

1. ストレスチェックを受けることで、自分の状態を知る。
2. ストレスの対処（セルフケア）のきっかけにする。

事業者にとっての意義

1. 労働者がメンタルヘルスマッチングになることを未然に防止できる。
2. 職場の問題点の把握が可能となり、職場改善の具体的な検討がしやすくなる。

例えば…

「自分のストレスで仕事ができる」  
「やちがう／ちがう」  
「気がはりつめている（最近1ヶ月）」  
「ほとんどなかった／ときどきあった」  
「しばしばあった／ほとんどいつもあった」



### <裏面>

現在行われている、ストレスチェックの意義（労働者と事業者）について記載。

平成30年度事業

# ココらく 健康通信 海匠! (心・働・楽)

## の発行



第2号では


<表面>  
ストレスの対処法について、その場で個人で試みることができ  
る内容を記載。

<裏面>

心の不調について自身と周りが気づく変化を記載。


**周りが気づく変化**

1. 服装が乱れてきた
2. 遅刻・欠勤が増えた
3. 仕事でミスが増えた
4. 判断力・作業能力が低下
5. 一人であることが多くなった



**自分自身が気づく変化**

1. 眠れない、熟睡できない
2. 食欲がわかない、おいしく感じない
3. 疲労感が抜けない
4. 動悸がする、息苦しい
5. 考えがまとまらず決断できない



早めに気づこう！  
ココろの不調のサイン！  
7

平成30年度事業

# ココらく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

## の発行

### こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター

#### 海匠ネットワーク

TEL: 0479-60-2578 住所: 旭市口838

#### 福祉と暮らしのなんでも相談

(千葉県から中核地域生活センター事業を受託)  
多様な相談に対して、総合的に対応する  
地域福祉のセーフティネット!!



海匠健康福祉センター (保健所)

TEL:0479-22-0206  
銚子市清川町1-6-12

八日市場地域保健センター  
TEL:0479-72-1281  
匝瑳市八日市場イ2119-1

銚子市役所 健康づくり課  
TEL:0479-24-8070  
銚子市若宮町4-8

旭市役所 健康管理課  
TEL:0479-63-8766  
旭市ニの2787-1

匝瑳市役所 福祉課  
TEL:0479-73-0096  
匝瑳市八日市場ハ793-2

厚生労働省

働く人の「こころの耳」電話相談!

### こころが疲れた時の受診・相談先

銚子こころクリニック(精神科)  
TEL: 0479-22-7300  
住所: 銚子市西芝町13-7

海上療養所(精神科・神経科)  
TEL: 0489-60-0601  
住所: 旭市野中4017

あさひメンタルクリニック(心療内科・精神科)  
TEL: 0479-60-5600  
住所: 旭市イの3583

京友会病院(精神科・神経科)  
TEL:0479-62-0421  
住所: 旭市仁玉2099

協和医院(心療内科)  
TEL: 0479-30-4855  
住所: 銚子市唐子町8-33

藤田病院(精神科)  
TEL:0479-72-0308  
住所: 匝瑳市八日市場ホ3292

銚子こころの相談室(心理相談)  
TEL: 0479-24-1271  
住所: 銚子市笠上町6038-5

国保旭中央病院(神経精神科)  
TEL: 0479-63-8111  
住所: 旭市イの1326

※予約等が必要となる場合があります。


## 内容

管内の市町村等の連絡先及び、  
精神科病院・診療所等を記載。

## 目的

高齢や子ども、障害に関わらず、  
働く人も相談場所があることを  
周知する。

平成30年度事業

こころく  健康通信 海匠!  
(心・働・楽)

の発行

発送状況

創刊号 3 1 0 0 部                    +                    作業部会委員の所属先    各 3 0 部

{ 銚子商工会議所 (1 5 0 0 部)  
  匝瑳商工会 (1 0 0 0 部)  
  銚子労働基準協会 (5 0 0 部)

第2号 2 1 0 0 部                    +                    作業部会委員の所属先    各 3 0 部

{ 銚子商工会議所 (1 5 0 0 部)  
  銚子労働基準協会 (5 0 0 部)



## 個別で行えるストレスチェックの活用を検討

### ストレスチェック

平成26年6月25日公布：労働安全衛生法の改正により、ストレスチェック及び面接指導実施が事業者<sup>に</sup>義務付けられた。  
(労働者50人未満の事業場については当分の間努力義務)



実際には、

努力義務であり絶対ではない  
50人未満の事業場でプライバシーの問題  
チェックリスト実施者の確保

...等の課題がある。



### 個別で行えるストレスチェックの活用

- ・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト
- ・その他、チェックリストの作成

# 個別で行えるストレスチェックの活用を検討

## 使用のメリット

### 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 年 月 日

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に・を付けてください。 1. イライラする □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)

2. 不安だ □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
3. 落ち着かない □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
4. ゆううつだ □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
5. よく眠れない □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
6. 体の調子が悪い □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
7. 物事に集中できない □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
8. することに間違いが多い □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
9. 仕事中、強い眠気に襲われる □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
10. やる気が出ない □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
11. へとへとだ(運動後を除く) □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)  
13. 以前とくらべて、疲れやすい □ほとんどない(0) □時々ある(1) □よくある(3)

※労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト一部抜粋

- 数値化により、具体的な自身の状態を知ることができる。
- 仕事による、疲労度に焦点が絞られており、労働による影響が分かりやすい。
- 家族がつけられる用紙もある。

# 個別で行えるストレスチェックの活用を検討

## ストレス感じていませんか？

作成：海田地域・現職連携推進協議会 作業部会

No.	類型	設問	回答	
1		今の仕事について、辞めたいと思うことがありますか。	はい	いいえ
2	職場環境	残業時間が月に45時間を超えることがありますか。	はい	いいえ
3		セクハラやパワハラの被害を受けることがありますか。	はい	いいえ
4		酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、いろいろな不眠など苦しいことがある。	はい	いいえ
5	飲酒問題	お酒を飲む日は、清酒に換算し、1日当たり2合以上を飲みますか。 (2合=①日本酒15%1合180ml×2 ②缶ビール5%500ml×2、 ③缶チューハイ7%350ml×2、 ④ウイスキー7%ダブル60ml×2 ⑤焼酎35度1合180ml×0.8 ⑥ワイン12%1杯120ml×2)	はい	いいえ
6		誰か他の人に自分の飲酒について批判され、うるさいなと感じたことがありますか。	はい	いいえ
7		だるくて、意欲がわからない。	はい	いいえ
8	うつ状態	最近、死にたいと思ったことはありませんか。	はい	いいえ
9		2週間以上、次のいずれかの症状があって、生活に支障が出ていますか。 ①食欲がない、②寝れていない、③眠れない。	はい	いいえ
10		他の人が気がつかないような小さい物音に気がついて、辛くなる。	はい	いいえ
11	発達・認識のバランス	他人の考え(意図)を理解することは苦手だ。	はい	いいえ
12		周りの人が自分の悪口を言ったり、嫌がらせをすと感じる。	はい	いいえ
13		生活費や借金など経済面で、悩みやストレスを感じることはありませんか。	はい	いいえ
14	生活環境	不満や悩みや辛い気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人は、いると思いますか。 ※「はい」「いいえ」はこの項目のみ反転	はい	いいえ
15		家族や知人との離別や死別等の出来事や自身の身体的・精神的な病気等により、かなり辛い。	はい	いいえ

このチェックは、ご自身の状態について知るきっかけとして使ってみてください。  
 その中で、「はい」の項目が多かったり、強く当てはまる場合には、身近な人や相談機関に相談して  
 みてはどうでしょうか。  
 とくに、色付の設問(2、3、4、8、9、10、12、15)の項目に当てはまる場合は、  
 お早めのご相談をお勧めします。

相談先は裏面を参照してください

※内容等は再検討中  
 裏面には管内の相談・医療機関等を記載する予定。

## 使用のメリット

- ・ うつやアルコール、発達障害等、疾患性を含めて、自身の状況を確認することができる。
- ・ 仕事環境ではなく、使用者の生活場面を含めて気づきを促すことができる。
- ・ 「はい」「いいえ」の2択質問であり、チェックの時間が短く済む。

## 個別で行えるストレスチェックの活用を検討

- ・ 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト
- ・ その他、チェックリストの作成（ストレス感じていませんか（仮））

それぞれの利点があるため両方の用紙を利用。

活用例) 労働関係を中心とした研修等では「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を、メンタルヘルスを中心とした研修等では、「ストレス感じていませんか（仮）」を利用。その他、事業場や労働者のニーズに合わせて使用。

# 令和元年度作業部会活動状況

## 作業部会

第1回：6月12日（水）

第2回：11月26日（水）（開催予定）

①こころく健康通信 海匠！の発行継続（年2回の予定）

- ・第3号作成中（自分の気持ちを上手に伝える方法）。
- ・今年度中に第4号の作成。

②「ストレス感じていませんか？（仮）」の作成。

- ・作成中・今年度内に内容の決定。
- ・労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの配布  
（労働衛生週間9月4日～9月6日）

## 今後の活動内容（予定）

### ①ここらく健康通信の発行及び発送

→年2回の作成継続。

→各商工会議所及び商工会等に依頼し、各企業へ発送又は配置

→市役所等、作業部会委員の窓口に配置

→研修会や講習会等で配布。

### ②個別で行えるチェックリストの配布

→活用方法の説明、配布方法の決定。