

ほっと通信

4月を迎え当協議会も第19期の事業活動を本格的に行ってまいります。

そこで、今回の「ほっと通信No.71」は、第19期の活動計画を主要内容といたしましたので、会員事業所様におかれましては、各種事業に対しまして積極的にご参加くださいますようお願い申し上げます。



第19期役員会(各部会)を開催いたしました。

平成29年1月25日(水)に上越医師会館において開催いたしました。当日は、旧役員の方々からもご出席願ひ、ご助言をいただきながら、役員の仕事分担と第19期の活動(事業)計画を協議いたしました。

第19期は、総会でご承認いただいた事業計画骨子を基に、各部会に分かれた詳細な計画を立案いたしました。

☆役員の仕事分担が決定いたしました。

＝総務部＝

◎部長:新井頸南福祉会みなかみの里
北川清代子(会長)
(株)荷屋建設 荷屋敏一
(株)北越銀行高田支店 石田 茂
MTS JAPAN(株) 市村明美
東菱物産(株) 池田民恵
◆「監事」
介護老人保健施設高田の郷 金子美朗
協力会社安全協議会 丸山 博

＝広報渉外部＝

◎部長:(株)セライズ 金子素子(副会長)
(株)イズミ 宮川良栄
日本曹達(株)二本木工場 塚村 聡
(株)バイタルネット上越支店 小川敏昭
(株)ホテルセンチュリーイカヤ 荻野修子
社会福祉法人松波福祉会よねやまの里
横尾 岳
日本通運(株)高田支店 安倍直樹

＝事業部＝

◎部長:丸運建設(株)上越支店
山川 淳(副会長)
シゲル工業(株)上越工場 高橋庄三郎
かなやの里 更生園 藤井顕順
飛田テック(株) 酒井 悟
(株)MARUWA 小平利明

＝監事(総務部に所属)＝

介護老人保健施設高田の郷 金子美朗
協力会社安全協議会 丸山 博

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL025-521-0571 FAX025-522-2434 e-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住 所: 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内

上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係

各部の事業計画が決定いたしました

総務部

- ▶会則並びに諒解事項の一部改正を行い次回総会審議事項とする
- ▶役員選出名簿は、第25期以降の名簿を新たに作成することとした。

広報渉外部

- ▶ほっと通信の発行予定
 - ・第71号(3月)事業計画、トピックス他
 - ・第72号(6月)事業所紹介、担当者研修会、トピックス他
 - ・第73号(9月)担当者研修会報告、運動、がん検診他
 - ・第74号(12月)事業所紹介、外部研修会報告他
- ▶メールマガジンの掲載内容は「健康に関する事項、トピックス」とし随時発行する。
- ▶新規会員募集の勧奨を積極的に行う。
- ▶協議会ホームページは現行を基本に速やかに更新する。

事業部

- ▶担当者研修会
ストレス（メンタルヘルス）関係、過重労働関係、ハラスメント関係、感染症関係をテーマに5・9月に計画する。
- ▶外部研修
富山方面の事業場(工場等)の視察研修として、10月中旬頃を目途に懇親会と併せて計画する。
- ▶関係団体が主催する研修会等にも積極的に共催する。

トピックス

【上越地域振興局健康福祉環境部より情報提供】

五月病ってなに？

五月病とは

- ・年度初めの4月。異動や引っ越しなどで環境が変わったり、職場のメンバーが変わったりと、変化の多い時期です。
- ・そうした変化の中で、一生懸命に頑張り過ぎて、5月の連休明け頃から、「やる気がでない」、「ふさぎこんでしまう」、「眠れない」、「食欲がない」などの症状が出ることを「五月病」と言います。
- ・知らずしらずのうちに、こころと身体に疲れが溜まってしまった状態です。
- ・「五月病」は、医学的な診断名ではありません。正式には、「うつ病」や「適応障害」と診断されることが多いです。

五月病かなと思ったら

- ・自分に合った気分転換やストレス解消にこころがけましょう。《例》「スポーツで汗を流す」「好きな音楽を聴く」「趣味や映画、コンサートや旅行などで気分転換」「ゆっくりお風呂に入る（アロマも効果的）」「たっぷりと眠る」
- ・その他、友達や同僚と話したり、楽しくお酒を飲んだりすることも良いでしょう。ただし、アルコールの飲み過ぎは、依存症など他の問題を引き起こす原因になりますので注意が必要です。

うつ病

- ・うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなどで、脳の機能障害が起きている状態です。
- ・いろいろな対処法をしてみても、不調がなかなか治らない場合には、「うつ病」の可能性もあります。

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 眠れない（または眠り過ぎる） | ☐ 気分が重い | ☐ 食欲がない（または食べ過ぎる） |
| ☐ 集中できない | ☐ 好きだったことも楽しめない | ☐ イライラする |
| ☐ 自分には価値がないと感じる | ☐ 疲れやすい | ☐ 死にたいと思う |

- ・上記のような症状が2週間以上続くようなら、早めに医療機関（心療内科・精神科）を受診しましょう。
- ・早めに治療を始めるほど、回復も早いと言われています。がまんせず受診すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

【こころの不調で困ったら...】

上越地域振興局健康福祉環境部(上越保健所)地域保健課 電話:025-524-6132