

事務連絡  
令和6年8月30日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉  
シルバー人材センター連合川越市事務所  
事務所長 原 雄 二 (印省略)

令和6年度 第5回安全衛生委員会の開催結果について (お知らせ)

シルバー派遣会員の皆様におかれましては、センター運営にご理解いただきありがとうございます。

さて、下記のとおり令和6年度第5回安全衛生委員会をセンターで開催いたしましたので、その内容等お知らせいたします。

#### 記

1. 開催日時 令和6年8月28日(水) 11時54分より
2. 協議内容
  - (1) 夏バテ対策について
    - ・別添資料「スタミナがつく食事、疲労回復を促す食事」を基に影響及び対策等について確認。
  - (2) 睡眠について
    - ・別添資料「睡眠について」を基に睡眠による心身に与える影響及び対策等について確認。
3. その他
  - 【産業医より】
    - ・資料「スタミナがつく食事、疲労回復を促す食事」に記載の夏場の旬の食材の他に納豆やキムチは免疫効果がある。また青魚はがん予防や、免疫力を高める効果が期待できる。
    - ・真夏のピークは過ぎたとはいえ、熱中症には引き続き注意してほしい。また、熱中症対策として塩分を摂ることが大事で、糖分控えめの飲料水と塩飴や梅干しを併用すると効果的である。
    - ・資料「睡眠について」に記載のカフェイン摂取の影響について、カフェインの過剰摂取は控えること。またブラックコーヒーは認知症予防に効果的である。

- ・睡眠時間については土日の休みの日に寝だめをするのではなく、平日と同じ時間で睡眠を摂り、一定のリズムにするのが大切である。
- ・マイコプラズマ肺炎が流行している。主な症状は、発熱・倦怠感・頭痛・咽頭痛・咳・胸痛・息切れなど。まれに重症になると意識障害を起こすことがある為、長い期間続くようであれば、内科での受診をお願いしたい。

#### 4. 連絡事項

##### ① 健康診断の受診について（引き続き）

今年の健康診断のご予定はありますでしょうか？

労働契約法第5条に定められている「安全配慮義務」は発生することから、派遣元事業所として把握する必要があるため、是非健康診断は毎年の受診をお願いするとともに、診断書のコピーをご提出いただきたくお願い申し上げます。

毎年、5月頃川越市からの特定健康診査（ときもいきいき検診）について、皆様に通知が届いているかと思いますのでご検討ください。

##### ② 健康上の悩みなどについて

安全衛生委員会では、産業医を含めた委員会を開催しますので、就業上のストレスや健康上の悩みなど、相談したいことなどありましたら事務局担当まで連絡又は書面にて頂きますようお願いいたします。

※産業医の役割としては、健康診断とその結果に基づく措置、治療と仕事の両立支援、ストレスチェック制度や長時間労働者に対する面接指導などがあります。

##### ③ 自転車保険の加入について

埼玉県では、自転車の利用によって他人にケガをさせた場合に損害を補償できる保険等への加入が義務付けられています。自転車事故で高額な賠償事例がありますので、今一度ご自身の加入している保険の確認をお願いします。

##### ④ 自動車保険（任意）の加入及び保険証券の控への提出について

派遣会員においては、雇用関係が発生する為、自動車通勤の場合に保険証券の控をセンターにて保管させて頂いております。任意保険未加入の方は加入をお願いします。保険証券未提出の方はセンターへご提出をお願いします。

⑤ 令和6年(2023年)分 給与所得者の基礎控除申告書兼扶養控除等(異動)申告書の送付について

毎年9月頃、就業している新規及び継続派遣会員の方を対象に令和6年分給与所得者の扶養控除等申告書を郵送しておりますので、お手元に届きましたらご確認をお願い致します。

◆ 酷暑が過ぎ去ったとはいえ、暑い日がまだ続いております。今回の資料をご一読いただき、各自対策をお願い致します。

体調管理の徹底は勿論のこと、就業途上及び就業中の事故ゼロに向けて改めてご認識下さいます様宜しくお願い致します。


公益財団法人いきいき埼玉

シルバー人材センター連合川越市事務所

事務局担当：川崎・河東・土屋

(Tel：049-222-2075)

# スタミナがつく食事 疲労回復を促す食事

 株式会社ドクタートラスト 産業保健部作成

## もくじ

やる気、元気は食事から！ 旬の栄養食材の活用 ～ 初夏 ～	1
スタミナづくりは疲労回復から！ 夏バテ対策のご紹介	2
外食バランスアップも効果あり！ まとめ	3

# やる気、元気は食事から！



食事で作られる私たちの体。  
その食事は、**食べ方**や**調理方法**、**組み合わせ**等  
ずいぶんと、はたらきが変わってきます。

疲労回復に効果的な  
体にとってうれしい食べ物をご紹介します。



体に取り入れる食材を振り返り、  
**偏り**や**バランス**も確認してみましょう。

栄養を**効果的かつバランスよく吸収**させ、  
この夏の体力・気力を手に入れます！

## 旬の栄養食材の活用～初夏～

バランスと併せて考えたいのが、栄養です。  
旬の食材を使って疲労の蓄積を解消しましょう。

《野菜》ゴーヤ/パプリカ/みょうが/にんにく/大葉/オクラ 等



抗がん作用  
免疫活性  
疲労回復  
胃腸粘膜保護  
血糖値抑制

《蛋白質》アジ/サバ/アサリ/豚肉/大豆 等



血液サラサラ  
免疫力アップ  
がん予防  
貧血  
神経機能の正常化

《果物》びわ/ブルーベリー/マンゴー/すもも 等



視力維持  
活性酸素抑制  
呼吸器系保護作用  
疲労回復  
整腸作用

# スタミナづくりは疲労回復から！

食材選びをご参考にして頂きながら、  
夏バテ対策にも効果的な成分をご紹介します。

## 夏バテの原因

- ①水分・ミネラル不足
- ②食欲低下による栄養不足
- ③熱中症・自律神経失調症

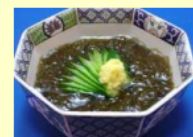


## 意識して摂取したい栄養素

ビタミンB群：糖質をエネルギーに変え、代謝を促します。  
ビタミンC群：体内の酸化を抑制します。紫外線で消費されます。  
鉄分：全身へ酸素を運搬するのに必要です。

## 夏バテ対策のご紹介

- 良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ります。
- 香辛料やお酢を上手く活用して食欲を増進させましょう。  
また、にんにくも疲労回復に効果的です。
- ビール、清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。
- カフェインは交感神経を刺激し、疲労や眠気を軽減する作用があります。  
過剰摂取に気を付けながら緑茶・コーヒーなども良いでしょう。
- 食欲の低下が続いた場合には病院に相談しましょう。  
胃腸薬など処方を受け早めの対応が必要です。



## 外食バランスアップも効果あり！

バランスがつつい悪くなる外食！

しかし、ちょっとした工夫で

カロリーコントロール・野菜不足・栄養バランスアップが可能です。

### ■どんぶり



つゆだく・大盛り・揚げ物トッピングしていませんか？

- ・揚げ物の衣を少し残すだけでもカロリーダウンが出来ます。
  - ・サラダや小鉢をプラスする習慣をつけてみましょう。
- 栄養バランスはもちろん、血糖値やコレステロールの上昇を抑え、継続するとお腹周りのぜい肉に変化が期待できます。

### ■カレー・パスタ



濃い味・こってり味・まろやかさを好んでいませんか？

- ・主食が多く、野菜不足になりがちのメニューです。
- ・高脂質や高カロリーのルー食品は『みえない油』を含みます。
- ・肉や魚、キノコ類、野菜などが含まれるメニューを選ぶことで、炭水化物と脂質のみの食事から改善できます。

### ■寿司



「寿司だから」と好きだけ食べていませんか？

- ・同じ寿司ネタや、コレステロール上昇をまねくウニ、いくら、えび等の食べ過ぎには注意が必要です。
- ・具たくさん味噌汁やノンフライで塩辛くないサイドメニューを注文すると更に良いでしょう。

### ■ファストフード



サイドメニューも高カロリーになっていませんか？

- ・ポテトをサラダに変えたり、清涼飲料水を野菜ジュースに変えると、カロリーやバランスはもちろんですが、後味がスッキリして午後の胃もたれを抑えます。

## まとめ

日頃食べている食事のバランスはいかがでしたか？



**食事は元気の源**

効率よく栄養を吸収することで、  
日常の疲労にも強い体を作ることが可能です。

**体の内側からの元気は、  
体調改善や見た目の若返りに大きく影響してきます。**

**まずは出来るところから！**

☆☆☆  
少しずつ、栄養たっぷりでバランスの良い  
楽しいごはん時間を、実践していきましょう。

☆☆☆





# 睡眠について

～心身に与える影響と睡眠時間～

## 目次

睡眠について 概日リズム（サーカディアンリズム）とは レム睡眠とノンレム睡眠	1
睡眠による、心身に与える影響 睡眠による、作業効率への影響	2
睡眠不足分は、睡眠の「借金」！ 睡眠不足が引き起こす健康障害	3
良い眠りのために 質を悪化させる原因① 良い眠りのために 質を悪化させる原因②	4
良い眠りのために 質を悪化させる原因③ 良い眠りのために 質を悪化させる原因④	5
夏は睡眠不足になりやすい 夏こそ睡眠時間を確保しましょう	6
眠れない理由は「熱帯夜」 高温多湿な環境を見直そう	7
夏の高温対策（エアコンの使い方） 「頭寒足熱」を意識しよう	8
夏こそお風呂に入りましょう 夏の「早すぎる時間に目が覚める」対策	9



# 睡眠について 概日リズム

## 概日リズム（サーカディアンリズム）とは

生まれた時から体の中に持っている体内時計（24時間と数十分の周期）のこと

- ・ 外界の時間である24時間／日より周期が少し長い
- ・ 毎日リセットしないと、少しずつ外界との「ずれ」が出てしまい、生活時間が後ろにずれていく

→光による体内時計のリセットが大切



## 体内時計のリセット方法

- 朝起きたら、光を浴びる（朝の光が目に入る時刻をなるべく一定に）
- 入眠時間と起床時間を一定にする（特に起床時間を揃えること）
- 寝室は遮光カーテンや雨戸の使用を極力控える（自然光で起床する）
- 朝食時間、昼食時間、夕食時間も一定にする（内臓からのリズム調整）
- 日中は積極的に光を浴びる（メラトニンの分泌を促す）

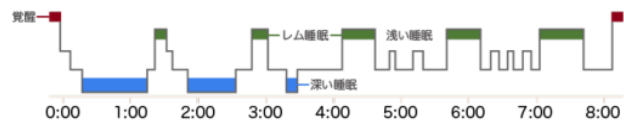


# レム睡眠とノンレム睡眠

眠りは2種類の異なる性質から成り立っています。

## ●レム睡眠 ~Rapid Eye Movement~

眠っていても目玉が動き、  
脳は覚醒に近い浅い眠り。



## ●ノンレム睡眠 ~Non REM~

ぐっすりと熟睡した状態の眠り。

<参考> 三島和夫「眠りのメカニズム」(厚生労働省e-ヘルスネット)  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

ノンレム睡眠を経てレム睡眠にいたるリズムを、「睡眠単位」と呼び、そのサイクルはおよそ**90分間**とされています。

成人の場合、一晩に7時間半眠る人は睡眠単位を約5回、6時間ならば約4回繰り返していることとなります。

先程の研究と組み合わせて考えると、睡眠単位を5回繰り返す、7時間30分程度の睡眠が、健康的ですっきりと目覚めることができるとも考えられます。

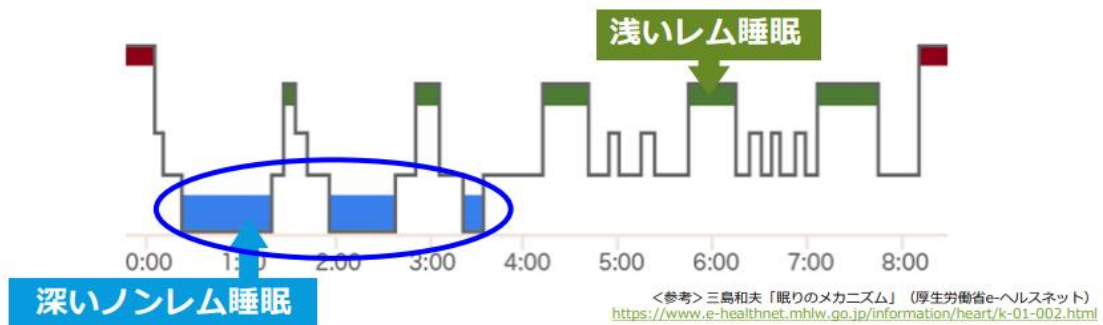
# 睡眠による、心身に与える影響

「睡眠」と「横になっている状態」はまったく違います。  
睡眠中に体内で起こっている以下のことは、横になっているだけでは実施されません。

- 覚醒中に損傷した細胞や心身のシステムを回復させる
- 「記憶」を整理して定着させ、「情動」整理を行う
- 「ホルモンバランス」を調整し、「免疫力」を上げる
- 筋肉や運動系を効率的に休息させ疲労因子を除去する
- 血圧を下げて修復システムを促進する

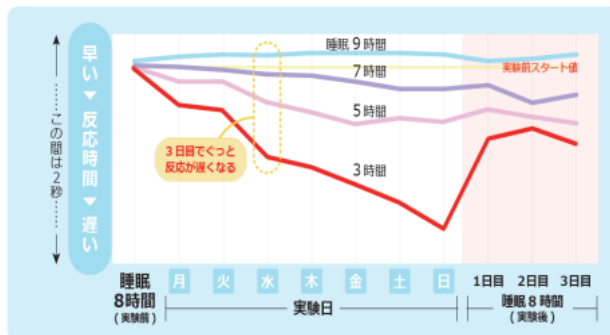
睡眠不足は死亡率上昇につながります。がんや高血圧など生活習慣病を発症しやすくさせます

下図は、20代の理想的8時間睡眠パターンです（※0時に眠ることが理想というわけではありません）。眠り始めの3時間前後で深い睡眠（ノンレム睡眠）が出現し、後半では浅い睡眠（レム睡眠）が多く出現します。どちらも人間にとって大切な時間です。



# 睡眠による、作業効率への影響

## 睡眠時間と仕事の効率の経時推移



出典：Copyright 2012 Wiley. 使用許諾済 Belenky G, et al, Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery: a sleep dose-response study. Journal of Sleep Research, 2003;12:1-12, John Wiley and Sons.

睡眠の不足分と仕事のミスの数は比例しますが眠気の程度はあまり変わりません

翌日の仕事への不安度が高いほど、深い睡眠が減るため疲労が回復しにくくなります

左図は、睡眠時間を9時間、7時間、5時間、3時間に設定し、月～日曜日まで7日間継続した場合に、仕事の効率がどのくらい上下するかをグラフ化したものです。縦軸が仕事の効率で、横軸が時間の流れを表しています。

5時間睡眠を続けていると、水曜日には、効率が大きく下がり、その後も低下し続けることがわかります。

また、睡眠不足（5時間睡眠や3時間睡眠）が7日続くと、その後3日連続で8時間眠っても、本来の生産性にまで回復しないこともわかります。

- 睡眠不足は仕事の効率を下げる
- 週末の寝だめでは、睡眠不足は相殺できない

# 睡眠の不足分は、睡眠の「借金」！

## 睡眠負債とは…

睡眠負債とは、身体が求める睡眠が取れないことによる、**睡眠の「借金」**のことです。  
睡眠の借金は、睡眠で返すことしかできません。

米国スタンフォード大学の医学部教授として睡眠・覚醒の研究を行ってきた専門家、西野精治教授によると、

**40分の睡眠負債は、3週間かけないと返せない**

というデータが出ています。

睡眠が足りないときは、根気強く改善していく必要があります。

# 睡眠不足が引き起こす健康障害

睡眠をとらないと、以下のような健康上の問題があらわれ、仕事にも悪影響がでてきます。

- ・体力低下
- ・注意力低下
- ・免疫力低下
- ・気分不安
- ・判断力低下
- ・作業効率の低下
- ・集中力低下

また、睡眠に関する疾患には、以下のようなものがあります。

## ・不眠症

原因は**ストレス**、**精神疾患**、**神経疾患**、**アルコール**、**薬剤の副作用**など多岐にわたります。

眠れない事に対する自己嫌悪で**ストレス**が増大し、**症状が悪化する**こともあります。

## ・睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に**10秒以上の呼吸停止を繰り返す疾患**です。酸素飽和度が低下するため、日中の眠気や倦怠感などが生じ、社会生活に影響を及ぼします。また、酸素飽和度の低下は心臓や血管に負担がかかり、**脳卒中**、**心筋梗塞**など**重大な病気のリスク**になります。

## ・ナルコレプシー

充分な睡眠をとったにも関わらず**昼間に強い眠気が襲い**、**意思とは関係なく寝てしまう病気**です。

## ・周期性四肢運動障害

寝入りばなに**瞬間的な筋肉の痙攣やびくつき**が起こる病気です。鉄が不足する貧血や腎不全などの病気に伴って出現することが多く、鉄不足により**ドパミン産生が妨げられる**ことが一因と考えられています。



## 良い眠りのために 質を悪化させる原因①

必要な時間だけ眠っているにもかかわらず、昼間に眠気がある場合、睡眠に何らかの問題がある可能性があります。



もしかして：イビキ、睡眠時無呼吸症候群

### 「イビキ」や「無呼吸」はありませんか？

イビキは、睡眠の質を約20%前後悪化させます  
肥満によるイビキの場合は生活習慣改善に取り組みましょう！



無呼吸を治療せず放置した場合：

**8年後の生存率60%（⇒4割が死亡）**

睡眠外来で検査実施、必要なら治療を行います。  
18歳のときよりも体重が15kg以上増えている方は、減量に取り組みましょう。

## 良い眠りのために 質を悪化させる原因②



もしかして：むずむず足、アトピー、花粉症など

### 夕方から夜間にかけて、足がムズムズすることはありますか？

腰や首の疾患や貧血などによる、むずむず足症候群の可能性あります。  
足がムズムズすることで、深く眠ることができず、睡眠の質を悪化させます。

### アトピー（皮膚疾患）や花粉症等の アレルギー疾患を我慢していませんか？

皮膚のかゆみや、鼻づまりなどは、眠りを大きく妨げます。  
皮膚科や耳鼻科の先生に相談しましょう。





## 良い眠りのために 質を悪化させる原因③



もしかして：寝酒・喫煙・カフェインなど

### 寝酒（アルコール）は睡眠の質を悪化させます

寝酒は、寝つきをよくする一方で、中途覚醒を引き起こします。就寝中に、アルコールによる脱水に陥り、のどの渇きや利尿作用により睡眠が妨げられるためです。就寝中の心拍数（脈）が、飲酒をしていないときに比べて20%増加する（交感神経過活動）といわれています。

対策：寝酒をしない。アルコール摂取量は1日あたりビール1缶（500ml）程度まで

### 喫煙は入眠を妨げます

喫煙による血圧上昇、心拍数増加（交感神経優位）が、入眠を妨げます。

対策：就寝前1時間は喫煙を控える

### カフェインには覚醒作用があります

カフェインによる覚醒作用は、摂取してから4～6時間続くといわれています。

対策：夕方以降の摂取を控える。カフェインの入っている飲料を意識する

※ お茶の葉から入れたお茶（緑茶、ほうじ茶、ジャスミン茶、烏龍茶、紅茶）にはカフェインが入っています。また、コーラや、ココア、ミルクコーヒー、エナジー系飲料なども注意が必要です。



## 良い眠りのために 質を悪化させる原因 ④

現在、「国民の2人に1人はスマートフォンを持つ」と言われています。

そんな、スマートフォンの普及が原因で、新たな不眠症に悩まされる人が急増しています。

### スマートフォンの何が悪いの？

光の調節によって人間は、ホルモンの分泌が変化し、目が覚めたり、眠くなったりします。パソコン、スマートフォンなどのディスプレイからは強い光が出ているため、眠る前などにスマートフォンを見てしまうと、自然な眠りを阻害してしまうことがあります。



寝る前に60分間タブレット端末やゲームをすると、60分間日光を浴びたのと同じように、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制されたとの研究報告があります。

**寝室にはスマートフォンを持ち込まず、良質な睡眠を確保できる環境づくりを心がけましょう。**

# 夏は睡眠不足になりやすい

Sleep analyses(Summer vs. Winter)

	夏	冬
就寝時間	21:53	22:11
起床時間	6:20	6:41
全就床時間	8:27	8:29
入眠時間	22:12	22:23
覚醒時間	6:01	6:20
実質睡眠時間	7:05	7:10
睡眠効率(%)	83.5	84.4
睡眠潜時	0:18	0:11

夜10時までの就寝率



(NHK国民生活時間調査、2005より)

夏は1年中で最も昼が長くなる  
「早く寝て早く起きる」睡眠スタイルに。  
実質の睡眠時間はたったの「5分」の違い

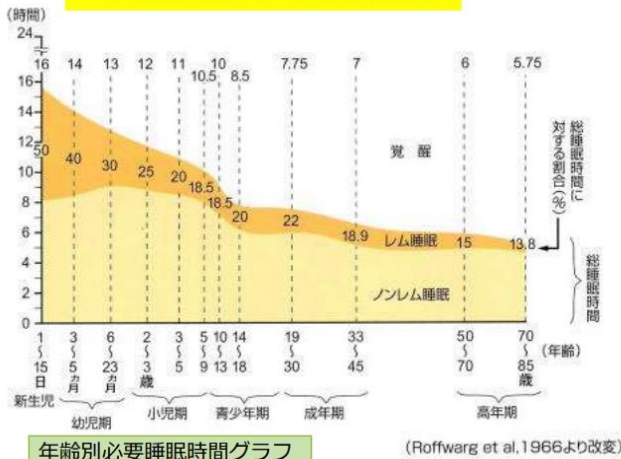


就寝時間が年々遅くなり  
夜型にシフトしている現状  
⇒「早く眠らず」早く起きる(睡眠時間不足)

夏は睡眠時間が足りなくなり睡眠不足が加速する

# 夏こそ睡眠時間を確保しましょう

## 年齢によって異なる



睡眠不足になりがちな夏こそ！  
自分の必要な睡眠時間を知って  
意識的に睡眠時間を確保しましょう！

### 年代別必要睡眠時間の目安

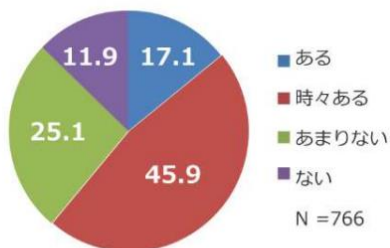
20代	8時間弱
30~40代	7時間弱
50代	6時間弱
60歳以上	6時間弱

<引用> エムール「ねむりは長さも質も年齢で変わる」 <http://nemuri-kurashi.jp/knowledge/1639-2/>

# 眠れない理由は「熱帯夜」

暑くてなかなか寝つけないことがありますか(SA)

暑くてなかなか寝つけない (%)



暑くて、夜中に起きてしまうことがありますか(SA)

暑くて夜中に起きてしまう (%)



## 夏の夜「暑さで寝苦しい」人は6割以上！

暑さからの寝苦しさを、6割近くの人が途中で起きてしまったり  
なかなか寝付けない経験をしているという結果に！

<引用>ダイキン工業株式会社「熱帯夜の困りごとと解決法」<https://www.daikin.co.jp/air/life/laboratory/sultry-night/>

# 高温多湿な環境を見直そう

日本の夏は高温多湿！ -寝つきが悪くなり途中で目が覚めやすくなる-

高温多湿でむしむしした夜は、湿度が高くて汗がなかなか蒸発しません。  
寝苦しく寝つきが悪くなるだけでなく、睡眠が深くなっても汗が蒸発しないので体温が低下しにくく途中で目が覚めやすくなります。

## 夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度（しつど）」も重要です

湿度は50~60%、室温は26度くらいになるように調整してください。  
室温が高くなると寝つきが悪くなり、途中で目覚めやすくなります。  
また除湿が十分にできていると、エアコンの効きが違います。



Point!

### 昼間の室温上昇を防ぎ、壁や寝具を冷却しよう

昼間は遮熱&遮光のカーテンを開けておき、室内の温度上昇を抑えましょう。  
冷房で寝室の壁や寝具をしっかりと冷やしておき、寝る時は冷房を切るという方法も有効です。





# 夏の高温対策（エアコンの使い方）

「エアコンを使って寝た次の日は、なんだか体がだるい、体調が良くない」という声を耳にしたことはありませんか

夜中エアコンをつけっぱなしだと体に悪いって本当？



体調が悪くなったり、体のだるさを感じるのは  
**体が冷えすぎるから**

## \* エアコンを使いたい人の使用術 \*

◆ エアコンは、少なくとも寝る2～3時間前から使いましょう。  
また、睡眠の後半よりも前半に使うほうが好ましいためタイマーの使用もお勧めです。  
通常の睡眠では、睡眠前半は体温が低下すると共に睡眠が深くなっていきます。  
睡眠前半にエアコンを使うことで深い睡眠が妨害されることなく快適に眠れます。

◆ 一晩中つけっぱなしにしたい人は、エアコンの除湿機能を活用しましょう。  
温度設定を28℃以上とし、除湿運転で湿度設定を50～60%以下にすると良いでしょう。

# 「頭寒足熱」を意識しよう



夏は気温で身体が暑くなりやすく、エアコン等で冷たくなりやすい。

暑いから、とどこもかしこも冷やせば良いというわけではありません。  
概日リズムの一環として、体温は夜になると自然に下がるようになっています。

## 頭を冷やして手足は温めよう

リラックスしていると手足が暖かくなって（**頭寒足熱**）手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので  
身体の奥の体温が下がりやすくなります。寝付きやすく、睡眠もよくなります。

### 枕カバーなどで頭部をひんやりと

氷枕などでの頭部冷却も効果的。  
睡眠中の発汗が減り、睡眠の質が向上します。  
首回りが冷えすぎてしまうと肩こりの原因になるので  
注意が必要です。



### 夏場でもできるだけ長袖長ズボンを

就寝中は体温が低下し、冷房も使うので  
身体が冷えすぎる可能性が。  
半袖半ズボンで寝たくなりますが  
足元、足首を冷やさないよう気を付けましょう。

深部体温が下がると眠くなるようにできています。  
深部体温の中で特に大事なものは「脳の温度」。脳の温度を上げることが熟眠への近道です。

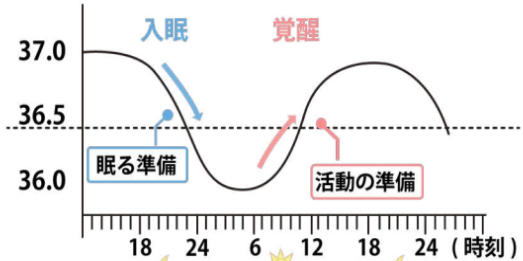
# 夏こそお風呂に入りましょう

体温下げて眠りの準備 - 眠る前は脳と体のリラクサー -

## 寝る1-2時間前に、ぬるめの湯船（38~41度）にゆっくりつかる

入浴によって皮膚の温度が高まれば、末梢血管も広がり、皮膚からの放熱が盛んになります。これによって体の内部の体温が低下しやすくなりますので寝つきが良くなります。

体温(°C)「夜になったから眠る」(サーカディアンリズム)



<参考>田中秀樹『ぐっすり眠れる3つの習慣』(ベストセラーズ)

「熱いお風呂がいい」という人は…

**眠る3時間前**までに入りましょう！



**注意！**

就床直前に長風呂したり、42度のお風呂に20分以上入浴すると、身体が過剰に温まり睡眠が著しく妨害されてしまいます。



**朝のシャワーは熱めが効果的**  
(体温が上昇して、脳と体が目覚めるため)



# 夏の「早すぎる時間に目が覚める」対策

強い光と室温の上昇で、早すぎる時間に目が覚めやすくなる！

## 1. 環境対策

### ◆遮光カーテンや雨戸の使用：

夏の日の出は早いので遮光カーテンや雨戸が有効。完全に閉めずに10cm程度あけておくと、日の光で快適に目覚められます。

### ◆エアコンのタイマーの活用：

部屋の方角などによって朝早くから室温が上がる場合には設定温度を少し高めに設定し一晩中使用するか、タイマーを使用して部屋が暑くなる前にエアコンがつくように調整しましょう。



## 2. 生活習慣対策

どうしても起きてしまうときは…**夕方の散歩が効果的！**

「夕方の光」は体内時計を遅らせる働きがあります。

夜の早い時間帯に眠くなることを避けて、翌日の早朝覚醒をしにくくします



**のどが渇いたりトイレで途中で目が覚めた時は…**

◎途中で起きた時は時計を見ない

◎煌々と明かりをつけない

☆トイレの回数が増えるため、寝る前のお酒、塩分の高い食事にも注意☆



# 職業性ストレスチェック調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	そ ま あ だ	ち や が う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

	な ほ か つ ん た ど	あ と き た ど き	あ し ば た し ば	あ い つ つ た も
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落ち着かない	1	2	3	4

13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこ	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C あなたの周りの方々にについてうかがいます。

最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか？

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、

次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D あなたの満足度についてうかがいます。

最も当てはまるものに○を付けてください。

	満 足	満 や や	不 満 や 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4