



## 出前講座セット

ストレスに関する  
セルフチェックシート

こころの  
健康  
を  
ストレスを  
上手に  
かき  
と  
り  
除  
く

「昼休み中にお弁当片手でできる」  
(地域産業保健センター医師のアドバイス)

- 質問数を絞って簡単にできるように
  - ストレスの原因(8問)
  - ストレスによる心と身体の反応  
心理状況・身体状況(9問)
  - ストレスとの付き合い方(5問)

○複写式にして  
結果を回収

○ページ数は7ページ、  
1ページ1テーマで  
簡単に読めて、分かりやすいものを

- ①心身の不調に思い当たることは?
- ②ストレスって何?
- ③ストレスの原因って?
- ④ストレスとの付き合い方
- ⑤具体的なリラクゼーション

## 【取組結果1】 葛飾区保健所・東京東部地域産業保健センター

### (1) 実施体制

- ◇ 連携会議メンバー: 東京東部地域産業保健センター(葛飾区医師会)、葛飾区保健所、東京商工会議所葛飾支部、向島労働基準監督署、労働基準協会
- ◇ 検討内容: 第1回-連携体制の確認、スケジュールの検討、対象企業の検討  
第2回-事業実施結果報告・検討

### (2) 協力企業

- ◇ 従業員規模: 10~45名規模 12企業 延260名
- ◇ 業種: 製造業、加工業、運送業、福祉サービス業、印刷業等

### (3) 企業における取組

- ◇ 事業主への出前講座実施前後のアンケートの実施
- ◇ 従業員への出前講座実施後のアンケートの実施
- ◇ 出前講座: ①ストレスのセルフチェック ②①の解説とストレスに関する健康教育  
③個別相談案内
- ◇ 出前講座1ヶ月後における「ストレスのセルフチェック」の実施

実施延回数	参加者延数	担当者(医師と保健師)	実施時間帯
11回	出前講座参加者: 183名 セルフチェック実施者: 183名 (男96名、女86名、不明1名) 個別相談フォロー: 0件	地産保センター医師と保健師 または保健所医師と保健所 保健師のペアで実施	就業時間内: 5回 就業時間終了後: 5回 昼休み: 1回

### (4) その他の取組

- ◇ 「働き盛りのメンタルヘルス」こころの健康に関する講演会の開催
- ◇ 区内1,000ヶ所の企業を対象とした「こころの健康づくり」に関するアンケートの実施