



令和7年8月号

# ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第07号

## 「こころの耳」知っていますか

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

近年では、仕事や職業に関して強い不安やストレスなどを感じている労働者の割合が高くなっており、また心の健康障害での通院者も増えているといわれています。体と心は密接なつながりを持ち、どちらかの不調がもう一方の不調の原因となることも多くあります。今回は、厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」を通して、メンタルヘルスについて学んでみませんか？



## 残暑を乗り切る入浴方法

8月後半になっても熱中症には気を付けなければならないほど暑いですね。夏の入浴は、「熱中症対策」と「夏バテ対策」とでは方法が異なります。熱中症対策は40℃で10分。暑さに慣れることが大切です。自分の体を暑さに順応させる目的があります。「夏バテ対策」では、38℃で10～15分。

入浴方法のちがいが！

熱中症対策

40℃で10分

夏バテ対策

38℃で10～15分



炭酸入浴剤を使用

血流を改善し  
身体の内まで  
じわじわ温かい！



副交感神経を優位にしてリラックスするのが重要です。入浴剤は、どちらも「炭酸入浴剤」がおすすめ。お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から吸収され、血管を広げることで血流を改善する効果があります。

## 「こころの耳」とは・・・

厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」は、働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者などに向けて、メンタルヘルスカに関する様々な情報や相談窓口を提供しているサイトです。

自分自身がメンタルヘルスの問題を抱えたときのセルフケアのヒントや無料相談窓口、体験記などをはじめ、家族にメンタル不調者がいるときにできることや、基礎知識についてなど、様々なきっかけ作りにあふれています。その中でも、「ポジティブ・シェアリング（ポジシェア）」は、日々の生活で溜まってしまうこころや体の疲れとの上手なつきあい方（セルフケア）をご紹介します。ヨガやドラマ仕立てでのセルフケアポイントの紹介、タレントなどのインタビューなど、ただ見るだけでも楽しい内容となっています。

## 【簡単セルフケアでストレス軽減を】

簡単な体操  
肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング  
背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング  
腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ  
首すじ

親指以外の四指で頸をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操  
首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング  
上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## ストレスチェックを受けましょう

11月ごろには、毎年行っているストレスチェックがあります。今年からは、webでも受け付けますので、以前より受検しやすくなります。この機会にぜひご回答ください。

こころの耳 QRコード

