

保健師だより



第 277 号
2026 年 4 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

4 月は、異動や新しい職場など、環境の変化が多い季節です。緊張や期待がある一方で、知らず知らずのうちに心や体に負担がかかることもあります。なんとなく疲れがとれない、眠りが浅い、気持ちが落ち着かないといった変化は、ストレスのサインかもしれません。

その不調ストレスが原因かも？

ストレスが長く続くと、血圧や血糖値に影響が出たり、胃の不快感や頭痛、肩こりなどの体の不調としてあらわれることがあります。

また、気分を紛らわせるために飲酒や喫煙が増えるなど生活リズムが乱れることで、さらに健康への影響が大きくなることもあります。



強いストレスや睡眠不足が続くと……
集中力や判断力が低下し、ヒヤリ・ハットや作業ミスなどにつながりやすくなることも！

こころを整える、毎日のちょっとした工夫

まずは呼吸をゆっくりと



ゆっくりとした深い呼吸を数分行うだけでも自律神経が整い、気持ちが落ち着きやすくなります。

睡眠はこころの“回復時間”



睡眠は体だけでなく心の疲れも回復させる時間。寝る前のスマホやテレビは控えて、眠りやすい環境づくりを意識しましょう。

軽い運動でリフレッシュ



ウォーキングなどの有酸素運動も心の安定に役立つとされます。10分×2回など、短時間でもok!少し汗ばむ程度の運動を取り入れると気分転換や睡眠の質向上も期待できます。

質の良い睡眠にするための習慣

- ・毎日同じ時間に寝る
 - ・寝る前1時間はリラックスできる環境を
 - ・ぬるめのお風呂に入るのもおすすめ
- 良質な睡眠は翌日の活力になります

ひとりで抱え込まないで



つらい気持ちは誰かに話すことも大切な対処法。“聞いてもらうだけ”でもストレス時に増えるホルモンを下げる働きがあります。

楽しい、笑顔の時間をつくろう



楽しい会話や笑顔の時間は、体の緊張をゆるめ、こころを軽くする助けになります。仕事の合間のちょっとした声かけや休憩中の雑談など、短い時間でも気持ちがほぐれ、前向きな気分を取り戻すきっかけになります。



困ったときの相談先「こころの耳」

厚生労働省が運営するこころの耳は、働く方やそのご家族を対象に、こころの健康に関する相談を受け付けています。

電話相談のほか、WEBでの情報提供やメール相談などもあり、匿名・無料で利用できます。

こころの不調は早めの気づきと対応が大切です。安心して利用できる窓口として、覚えておきましょう。



*こころの耳のページ ▶▶▶

小規模事業所もストレスチェック義務化へ

これまで努力義務とされていた50人未満の事業所でもストレスチェックの実施が義務化される予定です。ストレスチェックは、こころの健康状態を知るための“気づき”の機会です。忙しい毎日のなかでは、自分の疲れやストレスに気づきにくいこともあります。チェックを通してご自身の状態を振り返ることで、不調の予防や早めの対応につなげることができます。

安心して働き続けられる職場づくりの一步として、前向きに活用していきましょう。



*厚労省作成マニュアル（小規模事業場）▶▶▶▶

深呼吸、しっかり眠る、体を動かす、話す、そして笑う。小さな習慣の積み重ねが、こころと体の健康を支えます。“安全第一だけでなく、笑顔も第一”でいきましょう。ご自身だけでなく、ご家族や仲間の変化にも目を向けながら、無理を重ねすぎないように過ごしていきましょう。