

モンテ環境かわら版

令和6年9月25日

第258号

発行:(株)モンテサービス

香川県丸亀市柞原町375

☎0877-22-7800

☎0120-19-7111



働き盛り世代のメンタルヘルス

9月3日丸亀労働基準監督署主催の全国労働衛生週間の説明会に参加しました。今年のテーマは下記の通りで、働きやすい職場づくりのために会社が環境整備をすることの大切さ、メンタルヘルスへの対応と健康管理における注意点について学んできました。

モンテサービスとしては、現在社内に相談窓口を設けていますが、メンタルの不調については直接言いにくいという方もいらっしゃるでしょう。そこで外部の健康ホットラインと契約して24時間365日相談できる窓口も開設しています。新入社員の方にはいつも最初のお給料の明細と一緒にお渡ししているフリーダイヤルを大切に保管していただき、急な病気症状についての相談やメンタルヘルスの相談などお気軽に相談していただき、一秒でも早くすっきりしていただきたいと思っております。

相談の内容は、あくまでも個人情報ですので、会社に報告があることはございません。また、病気になったからといって一人で悩まずどうぞ相談していただきたいです。休職制度もありますし、病気と仕事の両立についても一緒に考えましょう！多様な働き方ができる弊社の強みです。

【参考資料】

香川県の自殺の現状

令和5年度の自殺者数は174人

自殺の原因・影響；健康問題が最多

その中でもうつ病による悩みや影響が多いそうです。

ストレスが蓄積するとうつ病などの心の病気を発症する可能性があり、さらに放置しておくとうつ病の原因になります。

周囲の人のメンタル不調や悩みを抱えていることに気づいたらゆっくり話を聞いてあげましょう。また無理をせずゆっくり休養するように努めましょう。

こころの電話相談(精神保健福祉センター)

087-833-5560

(中讃保健福祉センター)

0877-24-9963

全国労働衛生週間スローガン「**推してます みんなの笑顔 健康職場**」10月1日~7日

社員急募!!

ご紹介お願いします

詳細はお電話で

営業経験のある方と業務管理の正社員、特に35歳までの女性の方を絶賛募集中です。

月・火・水・金・土 7:30~12:30 高松市番町の病院 5H

月・水・金 8:00~17:00の間の3.5H 坂出市番の州町 1名

月~金 6:45~11:15 土 6:45~14:00 丸亀市宗古町の病院 4.5~6H 1名

月~金 5:30~9:30 または 6:00~10:00 丸亀市昭和町の会社事務所 4H 1名

月~金 5:30~8:30 または 6:00~9:00 丸亀市昭和町の会社事務所・トイレ 3H 2名

月~金 6:30~10:00 丸亀市昭和町の工場 3.5H 1名

ひさしぶりの♥ちょっと早い♥

研修会&忘年会

日時;令和6年11月8日(金)16:30~

場所;オークラホテル丸亀

12F エメラルドにて

出欠の連絡;モンテサービスまで

フリーダイヤル 0120-19-7111

参加費;すべて会社負担です

10月15日までは必ずご連絡をお願い致します。なるべく現場ごとに頂けたら助かります。

美味しい料理を食べに来てください
楽しく有意義な会にいたしましょう!
送迎バスを用意いたしますので乗降場所等希望がありましたら早めにお知らせください。

環境まめ知識

免疫力向上のカギ「16時間断食」

by 環境管理責任者

多くの人は、朝昼晩と1日に3回食事をしていることと思います。しかし、それほど空腹を感じていなくても、時間になったからと食べているのは、あまり体にいいことではないそうです。疲れたときに休息が必要なように、胃や腸にも休む時間が必要です。そのために有効なのが、「16時間断食」なのです。集中的に1週間試してみるのも良いようです。

まず、胃腸を休ませ、消化活動を抑えることで、疲れている消化機能を元に戻すことができます。

次に、空腹時間に体内の脂肪が分解され、肥満を防げます。それほど太った体形でなくとも、消費できなかった糖質や脂質で、血液がドロドロになっていることもあります。そのような人も含めて、空腹は、ダイエットにも効果を発揮するのです。これを続けることによって、スリムな体形になるだけでなく、糖尿病や心疾患、脳卒中など、多くの病気のリスクを軽減することができます。

また、古い細胞が新しく生まれ変わる仕組みであるオートファジーが活性化し、体が若々しくなるという効果もあります。

さらに、免疫細胞である白血球は、満腹状態では活発に動きません。空腹状態を作ることによって、白血球が活発に動き、免疫力が高まるのが大きな効果なのです。 出典:『1週間で勝手に最強の免疫力がつくすごい方法』石原新菜著