

快適な睡眠のための7箇条

1 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ◎ 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ◎ 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎ 快適な睡眠をもたらす生活習慣 → 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
→ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

2 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが 快適な睡眠のバロメーター

- ◎ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ◎ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ◎ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通



3 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ◎ 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ◎ 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- ◎ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

4 眠る前に自分なりのリラックス法、 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- ◎ 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ◎ 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ◎ めるめの入浴で寝付き良く

5 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ◎ 同じ時刻に毎日起床
- ◎ 早起きが早寝に通じる
- ◎ 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる



6 午後の眠気をやりすごす

- ◎ 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20~30分
- ◎ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ◎ 長い昼寝はかえってぼんやりのもと

7 睡眠障害は専門家に相談

- ◎ 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎ 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎ 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

労災病院「勤労者心の電話相談」(平成25年7月現在)

全国に
19ヶ所

労災病院勤労者予防医療センター又は勤労者予防医療部は全国30ヶ所の労災病院に併設されており、このうち19ヶ所において、勤労者の心の電話相談、電子メールによる相談(1ヶ所)等のメンタルヘルス対策の支援を実施しています。

相談内容	仕事上のストレスによる精神的な悩み、職場の対人関係の悩み等の勤労者生活を通しての悩みに関する相談
対象者	勤労者本人及びその家族 上司等勤務先関係者(産業医を含む)

電話相談

電話相談の受付は、祝日を除く月曜日から金曜日の午後2時から午後8時までです。
(施設により曜日が異なります。)なお、横浜における電子メールの相談は24時間受付です。

施設名	電話番号
釧路労災病院★ ¹	0154-21-5797
東北労災病院	022-275-5556
福島労災病院	0246-45-1756
東京労災病院	03-3742-7556
関東労災病院	044-434-7556
横浜労災病院★ ²	045-470-6185
富山労災病院	0765-22-1009
浜松労災病院★ ³	053-466-7867
中部労災病院	052-659-6556

施設名	電話番号
大阪労災病院	072-251-9556
関西労災病院	06-6414-6556
神戸労災病院	078-231-5660
山陰労災病院	0859-35-3080
岡山労災病院	086-265-2556
中国労災病院	0823-72-1252
山口労災病院	0836-84-8556
香川労災病院	0877-24-6556
九州労災病院★ ⁴	093-475-9626
長崎労災病院	0956-49-7999

★¹ 釧路労災病院 火曜日～木曜日(祝日休み)

★² 横浜労災病院 年中無休 電子メールでの受付: mental-tel@yokohamah.roufuku.go.jp

★³ 浜松労災病院 月・水・金曜日(祝日休み)

★⁴ 九州労災病院 月・水・木・金曜日 午前10時から午後6時まで(祝日休み)
土曜日のみ午前10時から午後4時まで(祝日休み)

メンタルヘルス対策支援センター (平成25年7月現在)

全国47
都道府県に

47都道府県に「メンタルヘルス対策支援センター」が開設され、メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談等を行っています。

都道府県名	電話番号	都道府県名	電話番号
北海道	011-242-0055	滋賀	077-526-8282
青森	017-731-3682	京都	075-212-7789
岩手	019-652-1466	大阪	06-6944-0971
宮城	022-267-4671	兵庫	078-221-1595
秋田	018-836-3967	奈良	0742-25-3103
山形	023-674-0770	和歌山	073-488-7310
福島	024-529-6150	鳥取	0857-20-2039
茨城	029-300-6030	島根	0852-59-5804
栃木	028-650-2295	岡山	086-212-1266
群馬	027-289-3110	広島	082-223-6617
埼玉	048-815-5777	山口	083-941-5477
千葉	043-202-3640	徳島	088-656-3016
東京	03-5211-4483	香川	087-813-0230
神奈川	045-410-4761	愛媛	089-915-1710
新潟	025-201-9121	高知	088-855-3061
富山	076-441-6671	福岡	092-986-4621
石川	076-265-3886	佐賀	0952-28-6037
福井	0776-27-6417	長崎	095-848-1150
長野	026-223-0410	熊本	096-359-9570
山梨	055-220-7040	大分	097-533-8300
岐阜	058-264-0562	宮崎	0985-22-7626
静岡	054-260-5800	鹿児島	099-802-1695
愛知	052-973-0040	沖縄	098-859-3648
三重	059-213-6388		

お知らせ

Webでメンタルヘルス対策! ご活用ください!



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

事業者、労働者等を対象にメンタルヘルス対策等の情報を掲載

▶▶ <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルス対策に係る自主点検票

事業場におけるメンタルヘルス対策の実施状況を点検するためのツール

▶▶ http://www.jisha.or.jp/web_chk/mh/index.html

精神保健福祉センター（平成25年7月現在）

全国に
69ヶ所

各都道府県、指定都市では、精神保健法に基づいて精神保健福祉センター又はこころの健康総合センターを設置し、精神保健福祉に関する企画立案、保健所に対する技術的な指導などとともに、メンタルヘルス関連の相談を受付けています。

	機 関 名	電 話 番 号		機 関 名	電 話 番 号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	近畿	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010
	札幌こころのセンター	011-622-0556		京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
東北	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951		京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617		大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811
	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021		大阪市こころの健康センター	06-6922-8520
	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191		堺市こころの健康センター	072-258-6646
	秋田県精神保健福祉センター	018-831-3946		兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980
	山形県精神保健福祉センター	023-624-1217		神戸市こころの健康センター	078-371-1900
福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	奈良県精神保健福祉センター		0744-43-3131	
関東・甲信越	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870		和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	中国・四国	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
	群馬県こころの健康センター	027-263-1166		島根県立心と体の相談センター	0852-32-5905
	埼玉県立精神保健福祉センター	048-723-1111		岡山県精神保健福祉センター	086-272-8839
	さいたま市こころの健康センター	048-851-5665		岡山市こころの健康センター	086-803-1273
	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891		広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
	千葉市こころの健康センター	043-204-1582		広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575		山口県精神保健福祉センター	0835-27-3480
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111		徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948		香川県精神保健福祉センター	087-804-5566
	神奈川県精神保健福祉センター	045-821-8822		愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
	川崎市精神保健福祉センター	044-200-3195	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
	横浜市こころの健康相談センター	045-671-4455	九州・沖縄	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	相模原市精神保健福祉センター	042-769-9818		福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0111		北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
	新潟市こころの健康センター	025-232-5560		佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644		長崎県子ども・女性・障害者支援センター	095-844-5132
	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810		熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166
	中部・北陸	岐阜県精神保健福祉センター		058-273-1111	熊本市こころの健康センター
静岡県精神保健福祉センター		054-286-9245		大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
浜松市精神保健福祉センター		053-457-2709		宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
静岡市こころの健康センター		054-285-0434	鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	
愛知県精神保健福祉センター		052-962-5377	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443	
名古屋市精神保健福祉センター		052-483-2095			
三重県こころの健康センター		059-223-5241			
富山県心の健康センター		076-428-1511			
石川県こころの健康センター		076-238-5761			
福井県精神保健福祉センター		0776-26-7100			

いのちの電話 (平成25年7月現在)

全国に
51ヶ所

困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。

(日本いのちの電話連盟HPより)

	施設名	電話番号		施設名	電話番号
北海道	旭川いのちの電話	0166-23-4343	関西	滋賀いのちの電話	077-553-7387
	北海道いのちの電話	011-231-4343		京都いのちの電話	075-864-4343
東北	あおもりのちの電話	0172-33-7830	中国・四国	奈良いのちの電話協会	0742-35-1000
	秋田いのちの電話	018-865-4343		和歌山いのちの電話協会	073-424-5000
	盛岡いのちの電話	019-654-7575		関西いのちの電話	06-6309-1121
	仙台いのちの電話	022-718-4343		神戸いのちの電話	078-371-4343
	山形いのちの電話	023-645-4343		はりまいのちの電話	079-222-4343
	福島いのちの電話	024-536-4343		岡山いのちの電話協会	086-245-4343
	関東・甲信越	新潟いのちの電話		025-288-4343	広島いのちの電話
長野いのちの電話		026-223-4343	島根いのちの電話	0852-26-7575	
長野いのちの電話・松本		0263-29-1414	鳥取いのちの電話	0857-21-4343	
山梨いのちの電話		055-221-4343	香川いのちの電話協会	087-833-7830	
栃木いのちの電話		028-643-7830	愛媛いのちの電話	089-958-1111	
足利いのちの電話		0284-44-0783	高知いのちの電話協会	088-824-6300	
群馬いのちの電話		027-221-0783	九州・沖縄	北九州いのちの電話	093-671-4343
茨城いのちの電話		029-855-1000		福岡いのちの電話	092-741-4343
茨城いのちの電話・水戸		029-255-1000		熊本いのちの電話	096-353-4343
千葉いのちの電話		043-227-3900		佐賀いのちの電話	0952-34-4343
埼玉いのちの電話		048-645-4343		長崎いのちの電話	095-842-4343
東京いのちの電話		03-3264-4343		大分いのちの電話	097-536-4343
東京多摩いのちの電話		042-327-4343		鹿児島いのちの電話協会	099-250-7000
東京英語いのちの電話		03-5774-0992		沖縄いのちの電話	098-888-4343
川崎いのちの電話		044-733-4343			
横浜いのちの電話		045-335-4343			
中部		静岡いのちの電話	054-272-4343		
		浜松いのちの電話	053-473-6222		
		岐阜いのちの電話協会	058-277-4343		
		愛知いのちの電話協会	052-931-4343		
	三重いのちの電話協会	059-221-2525			

連絡先一覧

事業場担当者、また労働者個人でもメンタルヘルスに関する相談や支援を受けることができる情報などを、必要に応じて利用できるように一覧表を作成しておくことを勧めます。

外部の専門組織・医療機関についての情報

◎契約事業場外相談機関

機関名

電話

◎医療機関

機関名

電話

◎労災病院「勤労者心の電話相談」

施設名

電話

◎精神保健福祉センター

機関名

電話

◎いのちの電話

施設名

電話

長時間労働者への医師による 面接指導制度について

column

脳・心臓疾患等の発症と長時間労働には関連性があるとする医学的なデータがあります。労働安全衛生法では、過重労働による健康障害防止のため、時間外・休日労働時間が1ヶ月当たり100時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる労働者に対し、医師による面接指導を実施するもので、この面接指導は労働者の申し出により行うこととしています。企業が行うこうした制度を活用して健康管理に努めセルフケアに役立てましょう。



独立行政法人労働者健康福祉機構 産業保健・賃金援護部 産業保健課

〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア東館17階

TEL : 044-556-9865 FAX : 044-556-9918

E-mail : mental-shien@mg.rofuku.go.jp

ホームページ : <http://www.rofuku.go.jp/sangyouhoken/mental/tabid/111/Default.aspx>

○この冊子は厚生労働省からの委託を受けて独立行政法人労働者健康福祉機構において印刷したものです。



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

2013.11.96,000