

利用が広がるストレスチェック制度

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

4年前に全国の50人以上の事業所で義務付けられたストレスチェック制度は、労働者個人のストレスの状態を調べ、職場環境の改善を促すための業務遂行につなげ、メンタルヘルス不調を未然に防ぎます。実施する企業は年々増え、企業と労働者のストレスチェック制度への期待が大きいことが分かってきました。中小企業でも大企業と同じくらい熱心にストレスチェックに努めており、その中でも小さな会社ほど、積極的に労働者に医師との面談を勧めるようです。



「人は城、人は石垣」という人間観で知られる戦国大名の武田信玄は、家臣団の結束を高め、領地を拡大して一躍有名となりました。信玄が倒れた後は家臣団の結束が乱れてしまい、難攻不落の拠点である高天神城をあっさりと失い、武田家は滅亡しました。高天神城を奪取したのは、人材活用で秀でた徳川家康です。ストレスチェック制度は単に労働者のメンタルヘルスを予防するためだけのものではなく、リーダーにとっても人材を育てる重要なものです。

認知症予防
認知症患者をケアする介護者のストレスについては、広く知られています。一方で、認知症患者本人が何についてストレスを感じているのかは、調査方法が難しくあまり研究が進んでいませんでした。最近では、唾液の成分を調べることで、会話が難しい方でもストレスを数値化することができるようになってきました。ストレスの程度によっては、本来よりもずっと認知症が悪化したように見えます。ストレス数値をみることで、認知症の症状なのか、ストレスに対する反応なのかを区別できるようになることが期待できます。研究が進めば本来の症状にフィットするようケアができるようになるでしょう。

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211

戦没者慰霊祭 —10月17日—

太平洋戦争などで亡くなった多古町の戦没者を追悼する慰霊祭がコミュニティプラザで行われました。参列者全員で黙とうを捧げた後、町長をはじめ各地区の代表者が献花し冥福を祈りました。



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の皆さんへ

風しんの抗体検査を受けましたか？

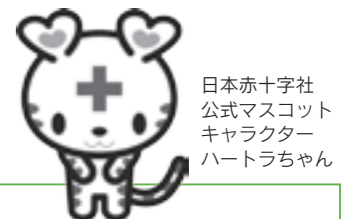
予防接種を受けていない可能性があります

上記の方は令和3年3月31日まで、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。抗体検査の結果、抗体値が低かった方は、風しんの予防接種料金が無料となります。

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性	来年度以降、無料クーポン発送予定 希望者は今年度でも受検可能
昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性	6月に無料クーポン発送済み 無料クーポンがない場合はご連絡ください

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

日本赤十字社の活動資金にご協力ありがとうございました



本年度も5～6月の赤十字運動月間に、町内各地区・多古町赤十字奉仕団の皆さんに日本赤十字社の社資を集めていただきました。おかげさまで、町では2,389,800円の社資が集まりました。この貴重な社資は、日本赤十字社千葉県支部に送金し、災害対応などの活動資金として大切に使用させていただきます。

令和元年度社資内訳
一般社資 1,895,800円(3,791世帯)
法人社資 494,000円(149件)
※一般社資は町民の皆さんから集められた資金で、法人社資は多古町赤十字奉仕団が町内法人を訪問して集められた資金です。

鶏のごまだれ焼き

作り方

【下ごしらえ】

鶏もも肉は4等分にする。生姜はすりおろす。鶏肉にすりおろした生姜と酒をまぶしておく。調味料Aは混ぜ合わせておく。

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面を皮目からこんがり焼く。
- ②鶏肉の中までしっかり火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、鶏肉を取り出す。
- ③フライパンに調味料Aを入れてひと煮立ちしたら、鶏肉を戻し入れ、調味料を絡める。

材料(4人分)

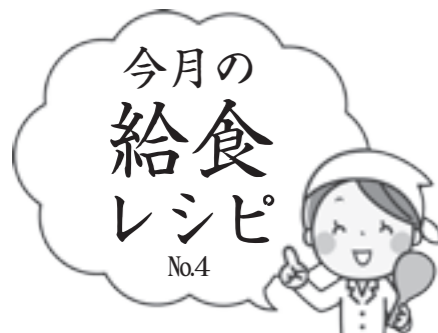
- 鶏もも肉.....1枚
- 生姜.....10g
- 酒.....小さじ1
- サラダ油.....適量
- みそ.....大さじ1弱
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 酒.....小さじ1
- みりん.....小さじ2
- 水.....大さじ1
- 白ごま.....小さじ2

栄養価(1人分)	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	3.7g
カルシウム	26.5mg
食塩相当量	0.7g

一口メモ 発酵食品の『みそ』を使った、ごはんによく合う甘辛い味のおかずです。しょうがの風味もきいています。給食でも子どもたちに人気の一品です。

給食献立(10月24日)

ごはん、牛乳、鶏のごまだれ焼き、じゃこサラダ、じゃがいものみそ汁



今月の給食レシピ No.4

