

Өөрийгөө арчлах

Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд
Анзаарахад тустай
ЗӨВЛӨМЖҮҮД



Эрүүл мэнд, хөдөлмөр,
халамжийн яам



Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын агентлаг

Оршил

"Ажилчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих удирдамж" (2006 оны 3-р сард боловсруулагдаж, 2015 оны 11-р сарын 30-ны өдөр шинэчлэгдсэн)-д бичсэний дагуу **сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг** хадгалахын тулд ажилчид стресстэй үед өөрсдөө анзааран мэдэж, түүнийг даван туулах мэдлэг, аргыг олж авах, хэрэгжүүлэх нь чухал юм. Ажилчид стресстэй бол өөрсдөө анзаардаг болохын тулд стресст үзүүлэх хариу үйлдэл, сэтгэлзүйн өөрчлөлтийн талаар ойлгохын зэрэгцээ өөрсдийн стресс, сэтгэлзүйн байдлаа зөв таньж мэддэг байх хэрэгтэй. Ийнхүү өөрийгөө арчлах нь ажилчдын өөрсдөө ухамсарлах, стрессийг даван туулах, сайн дураар эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах, стрессээс урьдчилан сэргийлэх явдал юм.

Ажилчин бүр **"эрүүл мэндээ хамгаалах"** санааг ойлгож, стрессийг арилгах мэдлэг, ур чадварыг эзэмшиж, өдөр тутмын амьдралдаа идэвхтэй хэрэгжүүлэх чадвартай байх ёстой. Үүний тулд бизнес эрхлэгчид сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг нэмэгдүүлэхэд чиглэсэн боловсрол, сургалт явуулж, мэдээлэл өгөх нь чухал юм.

50-иас дээш ажилчинтай байгууллагуудад стресс шалгах хөтөлбөр (2015 оны 12-р сараас) хэрэгжиж байна. Энэхүү хөтөлбөрийн гол зорилго нь ажилчид өөрсдийнхөө стрессийн түвшнийг мэдэж, стресстэй үед таньдаг болохын зэрэгцээ ажлын орчныг сайжруулж, тав тухтай орчныг бүрдүүлж, улмаар ажилчдыг сэтгэлзүйн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (эхний шатаар сэргийлэх) боломжтой болгоход оршино. Цаашид өөрийгөө арчилж, сайн дурын эрүүл мэндийн зөвлөгөө авангаа сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжицгээе.



Гарчиг

Стрессийг анзаарцгаая	3
Стрессийг танихад зориулсан стресс шалгах хөтөлбөр	4
Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн тухай хялбаршуулсан асуумжийн 3 чиглэл ..	5
Стресстэй зохистой харьцах	8
Дэгтэй амьдралаар амьдарч, хангалттай унтаж амрахыг хичээ	10
Өөрийгөө шалгах ийм арга бас байдаг	12
Зөвлөгөө өгөх газар	13
Холбоо барих жагсаалт	15

Стрессийг янз бүрийн үйл явдлууд өдөөж байдаг. Таны эргэн тойронд стресс үүсгэгч хүчин зүйл байгаа эсэх, стресст өөрийн мэдэлгүй хариу өгч байгаа эсэхийг шалгаарай.

ШАЛГАХ Ийм тохиолдлууд байна уу?

Ажлын байран дээр:



Ажлын байрнаас гадуур:



ШАЛГАХ Стресст хариу үзүүлэх

Стресс нэмэгдэхэд сэтгэл санаа, бие махбод, өдөр тутмын зан үйлд дараах өөрчлөлтүүд гарч ирдэг.



Сэтгэл зүйд илрэх

Сэтгэл хямрах, хүсэл эрмэлзэл, төвлөрөл буурах, уур уцаартай / цочромтгой болох, түгшүүр, хурцадмал байдал үүсэх г.м.

Физиологид илрэх

Цусны даралт ихсэх, ходоод / арван хоёр нугалаа гэдэсний шарх, чихрийн шижин, хүзүү хөших, зүрх савлах, амьсгал давчдах, гүйлгэх / өтгөн хатах, дотор муухайрах, толгой өвдөх, толгой эргэх, нойргүйдэх / олон удаа сэрэх, хоолны дуршил буурах, нойрмоглох / ядрамтгай

Үйлдэлд илрэх

Хоцорч эрт тархах нь ихсэх, архины болон тамхины хэмжээ ихсэх, хоолны хэмжээ ихсэх эсвэл буурах
Ажлын үр өгөөж буурах, ажлын байрны осол аваар гарах, алдаа гарах нь ихсэх г.м.

© Сэтгэлзүйн ачааллын түвшнийг хэмжихэд чиглэсэн хяналт шалгалт, зөвлөгөө өгөх ярилцлага ба түүний үр дүнд үндэслэн бизнес эрхлэгчдийн авах арга хэмжээний удирдамж (2015 оны 12-р сараас хэрэгжиж эхэлсэн) <https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

Та бүгд стрессээ шалгаж үзсэн үү? Ямар дүн гарсан бэ?

Гарсан дүнг хүлээн зөвшөөрөх нь өөрийгөө арчлахад чухал зүйл юм. Хэрэв та өндөр оноо авч, стресс ихтэй гэж үнэлэгдэж, эмчтэй ярилцлага хийх заавар авбал ярилцлагад хамрагдах хүсэлт гаргаарай.

Тэр хэвээр нь орхиж болохгүй бөгөөд сайн дураар эрүүл мэндийн зөвлөгөө авах, мэргэжилтэнтэй зөвлөлдөх зэрэг хэрэгтэй арга хэмжээ авна уу.

Энэхүү стресс шалгах хөтөлбөрийн зорилгыг эргэн харцгаая.

- Тогтмол хугацаанд ажилчдын стрессийг шалгаж, асуумжийн хуудсыг ашиглан хэрэгжүүлнэ.
- Стрессийн шалгалтын дүнг шалгалт авсан талынхнаас тухайн хүнд шууд мэдэгдэх болно. Энэ нь өөрийн стрессийн байдлын зөв таниж, хувь хүний сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн асуудлуудыг бууруулах ба хүчин зүйлсийг нь багасгахад чиглэнэ.
- Шалгалтын дүнг нэгтгэж, бүлэг тус бүрд дүн шинжилгээ хийснээр ажлын байр бүрийн стрессийн нөхцөл байдалтай танилцана. "Ажлын стрессийг үнэлэх диаграм" зэргийг ашиглан ажлын орчныг үнэлж, сайжруулахад ашиглана.
- Түүнчлэн, тухайн хүнд сэтгэлзүйн болон бие бялдрын хувьд өөрт мэдэгдэхүйц хурц шинж тэмдэг илэрсэн, эсвэл тодорхой хэмжээгээр илэрсэн, стрессийн шалтгаан эсвэл хүрээлэн буй орчны дэмжлэг үзүүлэх байдал туйлын муу бөгөөд тухайн хүнийг маш их стресст орсон гэж үзвэл ажилчдын хүсэлтийн дагуу хөдөлмөрийн эмч (эмч)-ийн ярилцлагад хамруулж, зөвлөмж авхуулах ба шаардлагатай тохиолдолд хөдөлмөрийг нөхцөлийг зохицуулах (илүү цагаар ажиллахыг хязгаарлах, ажлын байрыг өөрчлөх гэх мэт) зэргээр ажилчдын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд муудахаас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авна.

Стресс шалгах хөтөлбөрийн дараалал

Хэрэгжүүлэхийн өмнө

Бизнес эрхлэгчид бодлогоо танилцуулах

Эрүүл мэндийн зөвлөлийн судалгаа, хэлэлцүүлэг

- Зорилго
- Хэрэгжүүлэх тогтолцоо
- Хэрэгжүүлэх арга

Зохион байгуулалттайгаар хэрэгжүүлэх

- Хувийн мэдээлэлтэй харьцах
- Стрессийн шалгалтын дүнг хадгалах
- Шалгалтын дүнг бусдад ашиглуулах зөвшөөрлийг хэрхэн авах г.м.

Стрессийг шалгах

Ганцаарчилсан хяналт (дүнг мэдэгдэх / эмчийн ярилцлага)

Бүлэгт дүн шинжилгээ хийх

Ажлын орчныг сайжруулах

Стресс шалгалтын хэрэгжилтийг хянах, шалгах болон сайжруулах зүйлсээ эргэн харах, ирэх жилийн төлөвлөгөөнд тусгах

Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яамны "Стресс шалгах зэрэг ажлын байран дахь сэтгэлзүйн эрүүл мэнд хамгаалах болон хэт ачааллын эсрэг арга хэмжээ" зэргээс хэсэгчлэн авч өөрчилсөн эшлэв.

"Ажлын орчноо одоогоос сайжруулж эхлэх гарын авлага"-аас

Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн тухай хялбаршуулсан асуумжийн 3 чиглэл

Хуульд үндэслэсэн стрессийг шалгах үзүүлэлтүүд нь дараагийн хуудсанд үзүүлсэн 57 зүйлээс бүрдэнэ. Агуулгын хувьд стресс шалгагчийн гаргасан санаачилга, зөвлөмж, Эрүүл мэндийн зөвлөлийн хяналт, хэлэлцүүлэгт үндэслэн хэрэгжүүлэгч байгууллага шийдвэрлэнэ.

"Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн хялбаршуулсан асуумж" нь мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схемийн 3 чиглэлийг багтаасан болно.

A "Ажлын стрессийн хүчин зүйл"

B "Стрессийн хариу үйлдэл"

C "Зөөллөх хүчин зүйл (хүрээлэн буй орчны дэмжлэг)"

Ажлын стрессийн хүчин зүйлээс үүдэлтэй хариу үйлдэлтэй байдал удаан үргэлжлэх нь эрүүл мэндийн асуудалд хүргэж болзошгүй.

NIOSH-ын Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схемээс харвал стрессийн хариу үйлдлийг ажлын стрессийн хүчин зүйлээс гадна, ажлын бус хүчин зүйл, хувь хүний хүчин зүйл, зөөллөх хүчин зүйлээр өөрчилдөг. Ялангуяа зөөллөх хүчин зүйл болох эргэн тойронд дэмжлэг байгаа эсэх нь стрессийн хариу үйлдлийг бууруулахад нөлөөлдөг.

NIOSH-ын Мэргэжлээс шалтгаалсан стрессийн схем



NIOSH: АНУ-ын Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн үндэсний хүрээлэн

ШАЛГАХ

Таны стрессийн түвшнийг шалгаж үзье.

А Танаас ажлын талаар асуух болно. Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Тийм	Ер нь бол тийм	Арай биш	Биш
1. Үргэлж маш их ажил хийх ёстой байдаг. _____	1	2	3	4
2. Цаг тухайд нь ажлаа дуусгаж чадахгүй байна. _____	1	2	3	4
3. Шаргуу ажиллах хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
4. Маш их анхаарал хандуулах хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
5. Өндөр мэдлэг, ур чадвар шаарддаг хэцүү ажилтай. _____	1	2	3	4
6. Ажилдаа явж буцахдаа ч ажлынхаа талаар байнга бодож байх хэрэгтэй. _____	1	2	3	4
7. Бие махбодыг байнга ашигладаг ажилтай. _____	1	2	3	4
8. Өөрийн хэмнэлээр ажиллах боломжтой. _____	1	2	3	4
9. Ажлын дараалал, арга хэлбэрийг өөрөө шийдэж болдог. _____	1	2	3	4
10. Санал бодлоо ажлын байран дахь ажлын бодлогод тусгаж болдог. _____	1	2	3	4
11. Ур чадвар, мэдлэгээ ажил дээрээ бараг ашигладаггүй. _____	1	2	3	4
12. Миний хэлтэс дотор санал зөрөлдөөн байгаа. _____	1	2	3	4
13. Миний хэлтэс бусад хэлтэстэй таарахгүй байгаа. _____	1	2	3	4
14. Миний ажлын байрны уур амьсгал ээлтэй байдаг. _____	1	2	3	4
15. Миний ажлын байран дахь ажлын орчин (дуу чимээ, гэрэлтүүлэг, температур, агааржуулалт г.м) сайн биш. _____	1	2	3	4
16. Ажлын агуулга надад тохирсон. _____	1	2	3	4
17. Ажиллахад урамтай ажил хийдэг. _____	1	2	3	4

В Сүүлийн нэг сарын нөхцөл байдлын талаар танаас асууя. Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Бараг үргэлж	Олон дахин	Хааяа нэг	Бараг үгүй
1. Цог золбоотой _____	1	2	3	4
2. Эрч хүчээр дүүрэн байна _____	1	2	3	4
3. Цовоо сэргэлэн _____	1	2	3	4
4. Уур хилэн мэдэрч байна _____	1	2	3	4
5. Дотроо бухимдалтай _____	1	2	3	4
6. Бухимдалтай _____	1	2	3	4
7. Маш ядарсан _____	1	2	3	4
8. Эцэж цуцсан _____	1	2	3	4
9. Эрч хүчгүй _____	1	2	3	4
10. Сэтгэл амардаггүй _____	1	2	3	4
11. Түгшүүртэй байна _____	1	2	3	4
12. Тайван бус байна _____	1	2	3	4
13. Уйтгартай _____	1	2	3	4
14. Аливаа зүйлийг хийхэд урамгүй байдаг _____	1	2	3	4

15. Аливаа зүйлд анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байна _____	1	2	3	4
16. Сэтгэлзүй сайнгүй байна _____	1	2	3	4
17. Ажилдаа анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй _____	1	2	3	4
18. Гунигтай байна _____	1	2	3	4
19. Толгой эргэдэг _____	1	2	3	4
20. Үе мөч өвддөг _____	1	2	3	4
21. Толгой хүнд оргиод толгой өвддөг _____	1	2	3	4
22. Хүзүү, мөр хөшдөг _____	1	2	3	4
23. Ходоод өвддөг _____	1	2	3	4
24. Нүд ядардаг _____	1	2	3	4
25. Зүрх савлах, амьсгал давчих мэдрэмжтэй _____	1	2	3	4
26. Ходоод гэдэс муу _____	1	2	3	4
27. Хоолонд дургүй _____	1	2	3	4
28. Өтгөн хатах ба суулгадаг _____	1	2	3	4
29. Сайн унтаж чаддаггүй _____	1	2	3	4

C Таны эргэн тойрныхоо хүмүүсийн талаар асууя.
Хамгийн тохиромжтойг нь дугуйлна уу.

	Маш их	Нэлэн их	Бага зэрэг	Үгүй	
Дараах хүмүүстэй ярихад хэр хялбар байдаг вэ?	1. Дарга _____	1	2	3	4
	2. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	3. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4
Танд асуудал тулгарахад дараах хүмүүс хэр найдвартай вэ?	4. Дарга _____	1	2	3	4
	5. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	6. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4
Дараах хүмүүс таны хувийн асуудалд хэр зэрэг анхаарал хандуулж сонсдог вэ?	7. Дарга _____	1	2	3	4
	8. Ажлын хамт олон _____	1	2	3	4
	9. Хань ижил, гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт —	1	2	3	4

D Сэтгэл ханамжийн талаар

	Ханамжтай	Жаахан нөхцөлтэй	Бага зэрэг ханамжгүй	Ханамжгүй
1. Ажилдаа сэтгэл ханамжтай. _____	1	2	3	4
2. Гэр бүлийн амьдралдаа сэтгэл хангалуун байдаг. _____	1	2	3	4

Стресстэй зохистой харьцах

"Стресс бол амьдралын амтлагч" гэсэн стрессийн онолыг Ханс Сери хэлжээ. Бүх стресс нь хор хөнөөлтэй байдаггүй бөгөөд дунд зэргийн стресс нь таны оюун ухааныг чангалж, ажил, сурлагын үр ашгийг дээшлүүлж, тааламжтай сэтгэлийн хөөрөл, ачааллыг бий болгодог.

Гэсэн хэдий ч сэтгэлийн хөөрөл, ачаалал хэт их байвал бие махбод, оюун ухаан нь дасан зохицож чадахгүй (дасан зохицох эмгэг), оюун ухаан, бие махбодод хор хөнөөл учруулдаг.

Стрессийг даван туулахын тулд хэт их стресст орсон гэдгээ хурдан ухамсарлах, өөртөө тохирсон стрессийг даван туулах аргыг олж хэрэгжүүлэх нь маш чухал юм.



ШАЛГАХ

Стрессийг даван туулах гол зүйл

ГОЛ ЗҮЙЛС

Тайвшрах аргыг сурах

Өөрт тохирсон тайвшрах аргыг олж авах нь стресстэй нийгэмд амьдарч буй бидний хувьд хүчтэй зэвсэг юм. Амьсгалын дасгал, мэдрэлийн дасгалын арга гэх мэт янз бүрийн тайвшрах аргууд байдаг. Эдгээрээс сунгалт нь тусгай тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэл ашиглахгүйгээр, орон зай, цаг хугацаа шаардалгүйгээр хялбархан хийж болно.

Сунгалт

Булчинг удаанаар сунгах нь булчинг сулруулж, цусны эргэлтийг сайжруулж, оюун санаа, бие махбодыг тайвшруулах үйлчилгээтэй. Булчингууд удаан хугацаанд нэг байрлалд байхад (босоо, суугаа) мөн чангарч байдаг. Булчингууд нь ажлын хэмжээ, хүмүүсийн харьцаа гэх мэт стресстэй нөхцөл байдалд мөн чангарна.

Ажлын дундуур сунгалт хийх нь булчингийн чангарлыг арилгаж, дараагийн ажлаа үр дүнтэй хийх боломжийг олгоно.



Сунгалтын гол зүйл

- 1 Харимхайн хүчгүйгээр аажмаар сунгана
- 2 Амьсгалаа зогсоолгүйгээр тайван хийх
- 3 10-30 секундийн турш үргэлжлүүлэн сунгана
- 4 Өвдөлт мэдрэгдэх хэмжээнд бүү суна (бүү хэтрүүл)
- 5 Сунгасан хэсэгт анхаарлаа төвлөрүүл
- 6 Инээмсэглэх



Биеэ суллах амархан дасгал

Хөнгөн дасгал

Мөрөө өргөж, буулгах

Мөрөө өргөж, хэсэг зуур амьсгаа бариад амьсгаагаа гаргангаа мөрөө буулгана



Сунгалт дасгал

Нуруу

Гараа нийлүүлээд урагш сунгаж, хүйс рүүгээ харж, нуруугаараа бөхийнө



Сунгалт дасгал

Бэлхүүс

Бэлхүүсээ цэгцлээд эргэж сандлын түшлэгнээс барина



Массаж

Хүзүү

Толгойгоо эрхий хуруунаас бусад дөрвөн хуруугаараа атгаж, эрхий хуруугаараа хүзүүг дарж иллэг хийнэ



Хөнгөн дасгал

Хүзүүгээ эргүүлэх

Хүзүү, мөрөө суллаад, хүзүүгээ аажмаар эргүүлээрэй



Сунгалт дасгал

Цээжин бие

Гараа барьж, дээшээ суниаж байхдаа цээжээ түрнэ



Гол зүйл

Ойр дотнын найз нөхөхтэйгөө харьцах цаг гаргаарай

Сэтгэлд байгаа янз бүрийн түгшүүр, бухимдал зэрэг мэдрэмжийн талаар ярихад гайхалтайгаар сэтгэл сэргэх болно. Өөртөө хадгалж байсан санаа зовнилоо үгээр илэрхийлж гаргаснаар тайвширдаг гэж үздэг.

Стресс ихтэй үед ойр дотнын хүндээ ярих нь танд сайхан мэдрэмж төрүүлнэ. Түүнчлэн, ярилцсанаар та мэдрэмжээ цэгцэлж, өөрөө шийдвэр гаргаж, зарим үед сайн зөвлөгөө авах боломжтой.

Гол зүйл

Инээхийг зөвлөж байна

Та сүүлийн үед чанга инээсэн үү? Хэрэв та үргэлж чухал царайлбал бага инээж, сэтгэлийн хөдлөлгүй болно. Инээд нь төв мэдрэлийн системийг тэнцвэржүүлж, хорт хавдрын эсүүдэд халддаг NK эс буюу байгалийн залгиур эсийг идэвхжүүлдэг бөгөөд энэ нь дархлааг хэвийн байлгах үйлчилгээтэй. "Инээд"-ийг өдөр тутмын амьдралдаа шингээж, эрүүл, хөгжилтэй амьдарцгаая.

Гол зүйл

Хурцадмал байдлыг сарниулах

Хэрэв өдрийн турш өөрийгөө түгшүүртэй байгааг мэдрвэл угаалгын өрөөнд ороод гүнзгий амьсгаа авах, эсвэл хөнгөн дасгал хийж богино хугацаанд амрах зэргээр сэтгэл санаагаа сэргээхийг хичээгээрэй.

Гол зүйл

Аль болох тайван орчныг бүрдүүлээрэй

Ажлын байранд зөвшөөрөгдөх хэмжээнд ширээ, сандал, компьютероо өөрийн үзэмжээр тохируулаарай. Түүнчлэн, боломжтой бол завсарлагааны үеэр дуртай хөгжмөө сонсох гэх мэт өөрийн гэсэн орон зайг бий болгож, тайван орчныг бүрдүүлээрэй.

Гол зүйл

Ажилтай холбоогүй хоббитой байх

Ажлаас гадуур хоббитой байх нь сэтгэл сэргээж, стресс тайлах мэдрэмж төрүүлдэг. Ганцаараа эсвэл найз нөхөдтэйгөө хамт хийх гэх мэт янз бүрийн хоббитой байх нь таны амьдралыг хөгжилтэй болгож, өдөр тутмын амьдрал нь сэтгэлзүйн хувьд баялаг болдог.

Гол зүйл

Байгальтай ойр дотно байх боломж үүсгэх

Стресс ихтэй ажлын байрнаас хол байж, байгальтай харьцах нь амьдралын хэмнэлийг өөрчилдөг. Мөн, ойн модоос оюун санаа, бие махбодыг сэргээдэг элемент (фитонкид) цацагддаг тул энэ нь стресс тайлахад маш үр дүнтэй.

Гол зүйл

Зохистой дасгал хийх

Зохистой дасгал хийснээр сэтгэл ханамж, чөлөөтэй байдал, сэтгэл сэргэх мэдрэмжийг төрүүлж бие махбодын болон сэтгэл санааны стрессийг тайлахад тусалдаг. Спорт гэхээр зарим хүмүүс ялж ялагдах, ур чадвараараа өрсөлдөх ойлголттой байдаг боловч стрессээ тайлахын тулд "таашаал авах" мэдрэмж авах нь чухал байдаг. Танд таалагдсан дасгалыг хялбар, хөгжилтэй орчинд хийцгээе.

Гол зүйл

Стрессээ тайлахын тулд архи, тамхинд найдаж болохгүй

Хэрэв та стресстэй байдлаас зугтахыг хүсэж архи, тамхи хэрэглэдэг бол эцэст нь хэрэглэх хэмжээ нэмэгдэж, зарим тохиолдолд та донтох, бие бялдар, сэтгэлзүйн эрүүл мэндээ муутгана. Стрессээ тайлахын тулд архи, тамхинд найдахаас болгоомжил. Стресс тайлах бусад аргыг зөвлөж байна.

Дэгтэй амьдралаар амьдарч, хангалттай унтаж амрахыг хичээ

Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, халамжийн яамнаас 2024 оны 2-р сард гаргасан "Эрүүл мэндийг дэмжих нойрны зөвлөмж 2023"-д үндэслэн гүн унтах цовоо сэрэх аргачлалыг танилцуулах болно.

Насанд хүрэгчдэд зориулсан нойрны зөвлөмжүүд

- Унтах зохистой хугацаа нь хүн бүрт харилцан адилгүй байдаг хэдий ч, дор хаяж 6 цаг унтахыг зорилго болгон хэрэгцээт унтах хугацаагаа хангах.
- Хооллох дадал зуршил болон дасгал хөдөлгөөн зэрэг амьдралын хэв маяг, унтлагын өрөөний нойрсох орчинг сайжруулж, нойрсож амрах мэдрэмжийг нэмэгдүүлэх.
- Нойр алдагдах, нойрсож амрах мэдрэмж буурч байгаа тохиолдолд амьдралын хэв маягийг сайжруулах явдал нь чухал боловч, далд өвчин байх боломжтойг ч анхаарах.



Нойрны чанарыг сайжруулахын тулд өнөөдрөөс хийх боломжтой зүйлс

Амьдралын хэмнэл болон унтах орчныг тохируулах

- Өдрийн цагаар аль болох наранд гарвал, биеийн цаг нь зохицуулагдаж унтахад хялбар болно.
- Унтлагын өрөөнд ухаалаг утас эсвэл таблет авч оролгүй, аль болох харанхуй болгож унтахад бат бөх нойр авахад тусална.
- Унтлагын өрөөг хэт халуун биш, хүйтэн биш температурт байлгаж, унтахаас 1-2 цагийн өмнө усанд орж, биеэ халаасны дараа орондоо орох нь унтахад хялбар болгоно.
- Аль болох чимээгүй орчинд, тайвширч чадах унтлагын хувцас, унтлагын хэрэглэлтэй унтах нь бат бөх нойр авахад тусална.



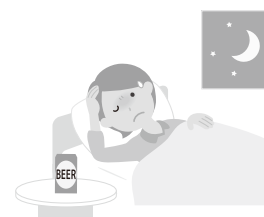
Дасгал хөдөлгөөн, хооллолт ч чухал.

- Тохирох дасгал хөдөлгөөн хийж хэвших нь чанартай нойртой болоход тусална.
- Өглөөний цайг тогтмол ууж, унтахын өмнө хоол идэхээс зайлсхийвэл, биеийн цагийн зохицуулалтаар унтах болон сэрэх хэмнэл хадгалагдана.
- Унтахын өмнө тайвширч, хүчээр унтах оролдлого хийхээс зайлсхийж, нойр хүрч эхэлсний дараа орондоо орвол унтахад хялбар болно.
- Дэгтэй амьдралын хэв маягийн дадал зуршлаар өдрийн туршид хийх үйл ажиллагаа болон оройн цагийн нойрны тэнцвэрийг бий болгох нь нойрны чанарыг нэмэгдүүлнэ.



Донтуулагч бүтээгдэхүүнээс болгоомжил

- Кофейны авах хэмжээ нь өдөрт 400мг (кофе 700мл орчим) хэтэрвэл шөнө унтахад хүндрэлтэй болж болно.
- Кофейныг оройн цагаар хэрэглэх нь шөнийн нойронд амархан нөлөөлдөг.
- Оройн хоолны дараах архи уултаар хэт их уух болон, унтах зорилгоор архи уух нь (унтуулах архи) нойрны чанарыг дордуулах магадлалтай байдаг.
- Тамхи татах (утаат тамхи, халаадаг тамхи зэрэг никотин агуулсан зүйл) нь нойрны чанарыг дордуулах магадлалтай байдаг.



Ажлын хэв маяг (ээлжийн ажил) болон нойрны асуудлын талаар

- Ээлжийн ажил хийхэд, нойрны хэм алдагдах зэрэг эрүүл мэндийн эрсдэлээс болгоомжлох шаардлагатай.
- Нойр дутуу болон нойрсож амрах мэдрэмж буурах, ажлын цагаар нойрмоглох, өдөр тутмын амьдрал хүндрэлтэй болж ирж байгаа бол нэн даруй эмнэлгийн байгууллагад хандан эмчид үзүүлээрэй.

Амьдралын хэв маяг болон нойрсох орчин, донтуулагч бүтээгдэхүүн хэрэглэх байдлыг засаж залруулсан ч өвчний шинж тэмдэг үргэлжлэх тохиолдолд нойрны эмгэгтэй болох магадлалтай тул яаралтай эмчилгээ үйлчилгээний байгууллагад үзүүлээрэй.



“Эрүүл мэндийг дэмжих нойрны зөвлөмж 2023” (2024 оны 2-р сар, Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, халамжийн яам)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html



Ухаалаг амьдрал төсөл / Нойртой холбоотой тусгай вэб контент

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



Өөрийгөө шалгах ийм арга бас байдаг

★ Сэтгэлээ чагнаа: Ажилчдад зориулсан сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн портал сайт

○ Ажлын байрны стрессийг 5 минутад өөрөө шалгах

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

4 алхамт энгийн асуултууд
Ажлын байран дахь стрессийн түвшнийг хэмжинэ
Нийт 57 асуулт байна (5 минутад дуусахаар зүйл)
Эхлээд хүйсээ сонгоно уу.

○ "15 минутад ойлгогдох өөрийгөө арчлах арга" болон "Өөрийгөө арчлах асуулт хариулт" цахим сургалтуудыг хамт үзэх

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

Өөртөө анхаарал тавих үндэс нь ажилчин бүр "Өөрийн эрүүл мэндээ өөрөө хамгаалах" санааг ойлгож, энэ зорилгод шаардлагатай мэдлэг, техникийг эзэмшиж, өдөр тутмын амьдралдаа идэвхтэй хэрэгжүүлж чаддаг байхад оршино.

Эхний алхам бол ухамсарлах, стрессийг мэдрэх, даван туулах, сайн дураар авах эрүүл мэндийн зөвлөгөө зэрэг үндсэн мэдлэгээс суралцагаая.

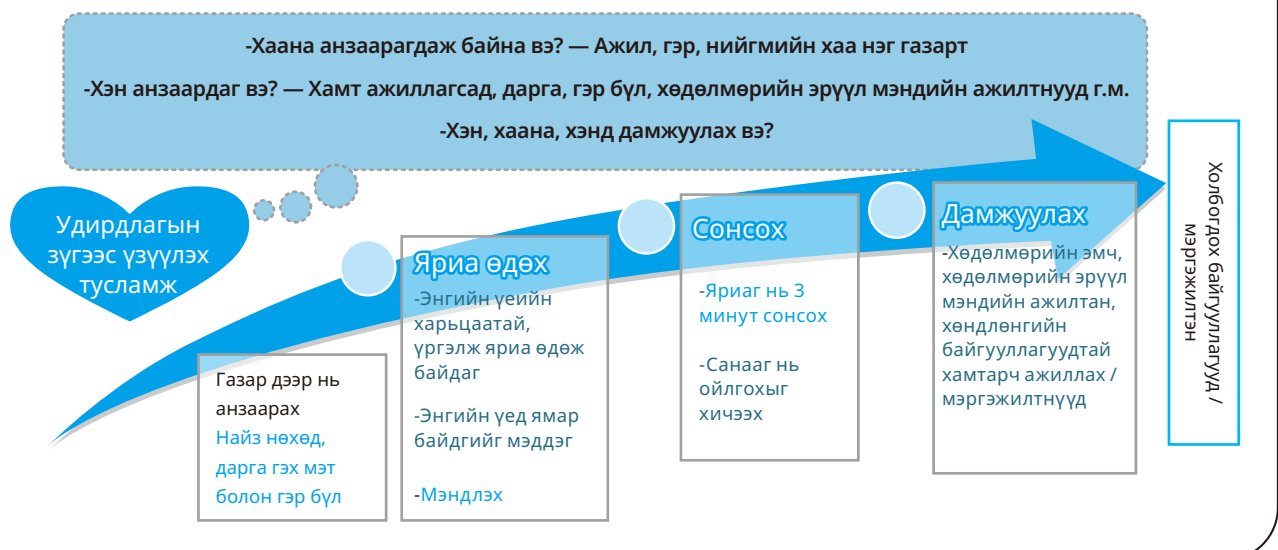
○ "15 минутад ойлгогдох харилцааны анхны сорил" цахим сургалт

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

Ажлын байранд өөрийн бусадтай харьцах харилцааны хэв маягт (хүмүүсийн харилцаа) анхаарснаар хүмүүсийн харилцааг сайжруулж, бие дааж амьдрах, өөрийгөө ухамсарлахад хэрэг болно. Бусадтай харьцах харилцаа (харилцан хүлээн зөвшөөрөлцөх)-ны талаар голлон сурцгаая.

Ажлын байран дахь харилцаанд анхаарал тавьцгаая!

Хаана, хэн анзаарах вэ? Хаашаа дамжуулах вэ?



Мэндчилгээнээс эхлээд "яриа өдөх, сонсох, дамжуулах" талаар хичээцгээе.

-Газар дээр нь анзаарахыг чухалчилж, бие биенээ боддог, дэмжиж ажилладаг ажлын байрны соёлыг бий болгоё.

Ажлын орчныг бүрдүүлэх нь өөрийгөө тууштай арчлах арга юм.

Үгээр дамжуулан харилцах.

Ажлын байран дээр бие биетэйгээ "Баярлалаа", "Их тус боллоо", "Баярлаж байна" гэх мэт эерэг үгсийг хэлцгээе.

Зөвлөгөө өгөх газар

<“Амин утас” тусгай дугаар>

Нэгдсэн утас

10-22 цаг хүртэл нэгдсэн утасны хүлээн авах төвд холбогдож болно.

0570-783-556

Төлбөргүй ярианы дугаар

Амин утсаар үнэгүй (төлбөргүй яриа) зөвлөгөө өгч байна.

0120-783-556

Өдөр бүр 16.00 цагаас 21.00 цаг хүртэл
Сар бүрийн 10-ны өглөөний 8.00 цагаас маргааш өглөөний 8.00 цаг хүртэл

* IP утсыг сар бүрийн зөвхөн 10-ны өдрөөс 11-ний өдрийн хооронд ашиглах боломжтой.
03-6634-7830 руу (төлбөртэй) залгана уу .

2024 оны 7 сарын байдлаар

Хот, суурин, муж	Нэр	Утасны дугаар	Ажиллах цаг
Хоккайдо	Асахикава Амин ута	0166-23-4343	Даваа-Лхагва 9.00-15.30 Пүрэв, баасан, бямба, ням, баярын өдрүүдэд 24 цаг ажиллана
	Хоккайдо Амин утас	011-231-4343	24 цаг
Аомори	Аомори Амин утас	0172-33-7830	12.00-21.00
Акита муж	Акита Амин утас	018-865-4343	12.00-20.30
Иватэ муж	Мориока Амин утас	019-654-7575	Даваа-Бямба 12.00-21.00 Ням 12.00-18.00
Мияги муж	Сэндай Амин утас	022-718-4343	24 цаг
Ямагата муж	Ямагата Амин утас	023-645-4343	13.00-22.00
Фүкүшима муж	Фүкүшима Амин утас	024-536-4343	10.00-22.00 3-р бямба гараг 24 цаг
Нийгата муж	Нийгата Амин утас	025-288-4343	24 цаг
Нагано муж	Нагано Амин утас	026-223-4343	11.00-22.00
	Мацүмото Амин утас	0263-88-8776	11.00-22.00
Гүнма муж	Гүнма Амин утас	027-212-0783	9.00-24.00 2, 4-р баасан гарагууд 24 цагаар
Точиги муж	Точиги Амин утас	028-643-7830	24 цаг
	Ашикага Амин утас	0284-44-0783	15.00-21.00
Ибараки муж	Ибараки Амин утас	029-855-1000	24 цаг
	Ибараки Амин утас/ Мито	029-350-1000	24 цаг
Сайтама	Сайтама Амин утас	048-645-4343	24 цаг
Чиба муж	Чиба Амин утас	043-227-3900	24 цаг
Токио	Токио Амин утас	03-3264-4343	24 цаг (Жилийн турш амрахгүй) 10.00-21.00
	Токио Тама Амин утас	042-327-4343	Сар бүрийн 3 дахь Баасан, Бямба гарагт 24 цагийн турш Мягмар-Пүрэв 9.00-23.00 Баасан 9.00-23.00
	Токио Амин утас Англи хэл	03-5774-0992	Бямба 9.00-Даваа 23.00 хүртэл 24 цагийн турш ажиллах боломжтой Phone & Chat-English only
	Кавасаки Амин утас	044-733-4343	24 цаг
Канагава муж	Ёкохама Амин утас	045-335-4343 (Япон хэл)	Япон хэлээр: 24 цаг
		045-336-2477 (Испани хэл)	Español / Português: Лхагва 10.00-21.00 Баасан 19.00-21.00
		045-336-2488 (Португали хэл)	Бямба 12.00-21.00
Яманашин муж	Яманашин Амин утас	055-221-4343	Мягмар-Бямба 16.00-22.00
Шизуока муж	Хамамацү Амин утас	054-272-4343	12.00-21.00
		053-473-6222 (Япон хэлээр)	Ням-Мягмар / Баярын өдөр 10.00-22.00 Лхагва-Бямба 10.00-24.00
		0120-66-2488 (Португали хэлээр)	2, 4-р бямба 24 цаг
			Português: Баасан гараг бүр 19.30-21.30

Хот, суурин, муж	Нэр	Утасны дугаар	Ажиллах цаг
Гифү муж	Гифү Амин утас	058-277-4343	Өдөр бүр 19.00-22.00 1, 3-р бямба гарагууд 8.00-19.00
Айчи муж	Нагоя Амин утас	052-931-4343	24 цаг
Миэ муж	Миэ Амин утас	059-221-2525	18.00-23.00
Шига муж	Шига Амин утас	077-553-7387	Баасан-Даваа 10.00-20.30
Киото	Киото Амин утас	075-864-4343	24 цаг
Нара муж	Нара Амин утас	0742-35-1000	24 цаг
Осака муж	Кансай Амин утас	06-6772-1121	24 цаг
Хёго муж	Кобэ Амин утас	078-371-4343	Ажлын өдрүүдэд 8.30-20.30 Ням / Баярын өдөр 8.30-16.00 Бямба, 2, 3, 4-р баасан гарагууд 8.30-оос маргааш өглөөний 8:30 Бямба, 2, 3, 4-р баасан гарагууд баярын өдөр байх тохиолдолд 8.30-16.00 20.30-аас маргааш өглөөний 8.30
			Харима Амин утас
Вакаяма муж	Вакаяма Амин утас	073-424-5000	10.00-22.00
Тоттори муж	Тоттори Амин утас	0857-21-4343	12.00-21.00
Шиманэ муж	Шиманэ Амин утас	0852-26-7575	Даваа-Баасан 9.00-22.00 Бямба-Ням 9.00-22.00 (тасралтгүй хүлээн авна)
Окаяма муж	Окаяма Амин утас	086-245-4343	24 цаг
Хирошима муж	Хирошима Амин утас	082-221-4343	24 цаг
Ямагучи муж	Ямагучи Амин утас	0836-22-4343	16.30-22.30
Кагава муж	Кагава Амин утас	087-833-7830	24 цаг Факс: 087-861-4343
Эхимэ муж	Эхимэ Амин утас	089-958-1111	12.00-24.00
Кочи муж	Кочи Амин утас	088-824-6300	9.00-21.00 Жилийн эцэс, жилийн эхэнд 10.00-18.00
Фукуока муж	Кита Кюүшү Амин утас	093-653-4343	24 цаг
	Фукуока Амин утас	092-741-4343	24 цаг
Сага муж	Сага Амин утас	0952-34-4343	24 цаг
Нагасаки муж	Нагасаки Амин утас	095-842-4343	9.00-22.00 1, 3-р бямба гарагууд 24 цаг
Кумамото муж	Кумамото Амин утас	096-353-4343	24 цаг
Ойта муж	Ойта Амин утас	097-536-4343	24 цаг
Миязаки муж	Миязаки Амин утас	0570-783-556	Мягмар, пүрэв, бямба, Ням гараг 18.00-оос маргааш өглөөний 4.00 Даваа, лхагва, баасан гараг 21.00-оос маргааш өглөөний 4.00 *Холбогдох боломжтой бус нутаг Миязаки, Кумамото, Кагошима, Ойта
Кагошима муж	Кагошима Амин утас	099-250-7000	24 цаг
Окинава муж	Окинава Амин утас	098-888-4343	10.00-23.00

<Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв>

	Төвийн нэр	Утасны дугаар		Төвийн нэр	Утасны дугаар	
Хоккайдо	Хоккайдогийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	011-864-7121		Шига мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	077-567-5010	
	Саппоро Сэтгэлзүйн төв (Саппоро хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв)	011-622-5190		Киото мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	075-641-1810	
Тохоку	Аомори мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	017-787-3951	Кинки	Киото хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийг дэмжих төв	075-314-0355	
	Иватэ мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	019-629-9617		Осака мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	06-6691-2811	
	Мияги мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0229-23-0021		Осака хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	06-6922-8520	
	Сэндай хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	022-265-2191		Сакай хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	072-245-9192	
	Хүүхэд, эмэгтэйчүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдэд зөвлөгөө өгөх төв	018-831-3946		Хёго мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	078-252-4980	
	Ямагата мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	023-624-1217		Кобэ хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	078-371-1900	
	Фүкушима мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	024-535-3556		Нара мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0744-47-2251	
Канто / Кошинанцү бүс	Ибараки мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	029-243-2870	Чүгоку / Шикоку бүс	Вакаяма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	073-435-5194	
	Точиги мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	028-673-8785		Тоттори мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0857-21-3031	
	Гүнма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	027-263-1166		Шиманэ мужийн Сэтгэлзүйн болон физик зөвлөгөө өгөх төв	0852-32-5905	
	Сайтама мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	048-723-3333		Окаяма мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	086-201-0850	
	Сайтама мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	048-762-8548		Окаяма хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	086-803-1273	
	Чиба мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	043-307-3781		Хирошима мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	082-884-1051	
	Чиба хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	043-204-1582		Хирошима хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	082-245-7731	
	Токио хотын Чүбү Нэгдсэн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	03-3302-7575		Ямагүчи мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	083-902-2672	
	Токио хотын Тама Нэгдсэн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	042-376-1111		Токушима мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	088-602-8911	
	Токио хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	03-3844-2210		Кагава мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	087-804-5565	
	Канагава мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	045-821-8822		Эхимэ мужийн Сэтгэлзүйн болон биеийн эрүүл мэндийн төв	089-911-3880	
	Ёкохама хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн зөвлөгөө өгөх төв	045-671-4408		Кочи мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	088-821-4966	
	Кавасаки хот Сэргээн засал дэмжих нэгдсэн төв	044-201-3242		Кюүшю-Окинава бүс	Фүкүока мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	092-582-7510
	Сагамихара хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	042-769-9818			Китакюүшю хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	093-522-8729
Нийгата мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	025-280-0111	Фүкүока хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	092-737-8825			
Нийгата хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	025-232-5551	Сага мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	0952-73-5060			
Яманашу мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	055-254-8644	Нагасаки мужийн Нагасаки хүүхэд, эмэгтэйчүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг дэмжих төв	095-846-5115			
Нагано мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	026-266-0280	Күмамото мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	096-386-1255			
Кюүфу / Хоккайдо бүс	Гифү мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	058-231-9724	Күмамото хотын Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв		096-366-1171	
	Шизүока мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	054-286-9245	Ойта мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв		097-541-5276	
	Шизүока хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	054-262-3011	Миязаки мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв		0985-27-5663	
	Хамамацү хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	053-457-2709	Кагошима мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв		099-218-4755	
	Айчи мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	052-962-5377	Окинава мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	098-888-1443		
	Нагоя хотын сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв	052-483-2095				
	Миз мужийн Сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	059-223-5241				
	Тояама мужийн зүрхний эрүүл мэндийн төв	076-428-1511				
	Ишикава мужийн сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн төв	076-238-5761				
	Фүкүү мужийн Халамжийн нэгдсэн зөвлөгөө өгөх газар	0776-26-4400				

Холбоо барих жагсаалт

Ажлын байр хариуцсан хүн болон ажилчид нь сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн талаар зөвлөгөө, дэмжлэг авах боломжтой мэдээллийг шаардлагад нийцүүлэн ашиглахын тулд жагсаалт гаргахыг зөвлөж байна.

Хөндлөнгийн мэргэжлийн байгууллага / эмнэлгийн байгууллагуудын тухай мэдээлэл

Хөндлөнгийн гэрээт зөвлөх байгууллага

Байгууллагын нэр:

Утас:

Эрүүл мэндийн байгууллага

Байгууллагын нэр:

Утас:

Сэтгэлзүйн эрүүл мэнд, халамжийн төв

Байгууллагын нэр:

Утас:

Амин утас

Байгууллагын нэр

Утас:

Ажилчдад зориулсан "Сэтгэл сонсох утасны зөвлөгөө"

Утас: **0120-565-455**

Даваа,
мягмар

17. 00-22. 00

Бямба,
ням

10. 00-16. 00

(Баярын өдрүүд, шинэ жилийн амралтын өдрүүд ажиллахгүй)

Нэмэлт тайлбар

Эмч урт цагаар ажилладаг хүмүүст ярилцлагаар зөвлөмж өгөх хөтөлбөр

Тархи болон зүрхний өвчин сэдэрэх ба ажлын урт цаг хамааралтай гэсэн эмнэл зүйн судалгаа байдаг. Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн тухай хуулийн дагуу хэт их ачааллын улмаас эрүүл мэндийн асуудал үүсэхээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор нэг сард 80-аас дээш цагаар ажилладаг бөгөөд архаг ядаргаанд орсон нь тогтоогдсон ажилчдыг эмчийн ярилцлагад хамруулан зөвлөгөө авхуулдаг. Энэхүү ярилцлагыг ажилтны хүсэлтээр хийнэ. Нэмж дурдахад, ажил олгогч нь сард 80-аас дээш илүү цагаар болон амралтын цагаар ажилласан ажилтанд илүүдэл цагийн талаарх мэдээллийг өгөх үүрэгтэй.

Түүнчлэн шинэ технологи, бүтээгдэхүүн, үйлчилгээний судалгаа шинжилгээний ажил эрхэлж буй ажилчдын хувьд сард 100-гаас дээш илүү цагаар болон амралтын цагаар ажилласан тохиолдолд тухайн хүний хүсэлтгүйгээр эмчийн ярилцлагад хамруулан зөвлөмж авхуулах үүргийг бизнес эрхлэгч хүлээнэ. (Торгуультай)

Удаан хугацаагаар ажиллаж байгаа болон стресс ихтэй ажилчдад зориулсан ярилцлагын зөвлөмж нь хэт их ачаалал, стрессээс болж ажиллагсдын тархи, зүрхний өвчин, сэтгэлзүйн эрүүл мэндийн эмгэг үүсэхээс урьдчилан сэргийлэхэд чиглэгддэг бөгөөд хөдөлмөрийн эмч зэрэг эмч нар тухайн салбарт ажиллаж буй зорилтот ажилчдад ярилцлагын зөвлөгөө өгөхөөс гадна бизнес эрхлэгчдэд ажил эрхлэлтийн зохих арга хэмжээг авхуулахын тулд үзэл бодлоо эмнэлзүйн үүднээс илэрхийлэх нь маш чухал юм. Үүнийг маш сайн ашиглаж, өөрийгөө арчлан, эрүүл мэндээ хамгаалж, дэмжихэд ашиглацгаая.

Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн нэгдсэн төвийн тухай мэдээлэл (улсын хэмжээнд 47 мужид байрладаг)

Хот, мужууд	Утас	Хот, мужууд	Утас
Хоккайдо	011-242-7701	Шига	077-510-0770
Аомори	017-731-3661	Киото	075-212-2600
Иватэ	019-621-5366	Осака	06-6944-1191
Мияги	022-267-4229	Хёго	078-230-0283
Акита	018-884-7771	Нара	0742-25-3100
Ямагата	023-624-5188	Вакаяма	073-421-8990
Фүкүшима	024-526-0526	Тоттори	0857-25-3431
Ибараки	029-300-1221	Шиманэ	0852-59-5801
Точиги	028-643-0685	Окаяма	086-212-1222
Гүнма	027-233-0026	Хирошима	082-224-1361
Сайтама	048-829-2661	Ямагүчи	083-933-0105
Чиба	043-202-3639	Токүшима	088-656-0330
Токио	03-5211-4480	Кагава	087-813-1316
Канагава	045-410-1160	Эхимэ	089-915-1911
Нийгата	025-227-4411	Кочи	088-826-6155
Тояама	076-444-6866	Фүкүока	092-414-5264
Ишикава	076-265-3888	Сага	0952-41-1888
Фүкүй	0776-27-6395	Нагасаки	095-865-7797
Яманаши	055-220-7020	Күмамото	096-353-5480
Нагано	026-225-8533	Ойта	097-573-8070
Гифү	058-263-2311	Миязаки	0985-62-2511
Шизүока	054-205-0111	Кагошима	099-252-8002
Айчи	052-950-5375	Окинава	098-859-6175
Миэ	059-213-0711		

Ажилчдын эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын агентлаг

Ажилчдын эмнэх, хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн газрын Хөдөлмөрийн эрүүл мэндийн хэлтэс

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021

Утас: 044-431-8660 Факс: 044-411-5531

Веб хуудас: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

Редактор: Ёшико Кояама (Ишикава хөдөлмөрийн эрүүл мэндийг дэмжих нэгдсэн төвийн захирал)