

ការថែទាំដោយខ្លួនឯង (Selfcare)

កម្រងនៃចំណុចគន្លឹះ អោយសំគាល់ដឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត



អារម្ភកថា

យោងតាម “គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការថែរក្សានិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កម្មករនិយោជិត” (ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅខែ3 ឆ្នាំ2006 កែប្រែនៅថ្ងៃទី30 ខែ11 ឆ្នាំ2015) ដើម្បីជំរុញការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត វាជាការចាំបាច់ដែលកម្មករនិយោជិតសំគាល់ដឹងពីស្រ្តួស មានចំណេះដឹងនិងវិធីសាស្ត្រដើម្បីដោះស្រាយ ហើយធ្វើការអនុវត្ត។ ដើម្បីអាចសំគាល់ដឹងអំពីស្រ្តួស ការយល់ដឹងពីប្រតិកម្មលើស្រ្តួសចំពោះកត្តាបង្កស្រ្តួសនិមួយៗ និងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយអាចយល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃស្រ្តួសនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនបានត្រឹមត្រូវ។ ការដែលកម្មករនិយោជិតសំគាល់ដឹងពីស្ថានភាពរបស់ខ្លួន ធ្វើការទប់ទល់ ធ្វើការពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង រួមទាំងការការពារទប់ស្កាត់ផងហៅថាការថែទាំដោយខ្លួនឯង (Self care) ។

មូលដ្ឋានសំខាន់គឺកម្មករនិយោជិតម្នាក់ៗយល់ពីផ្នត់គំនិត “សុខភាពខ្លួនឯងគឺការពារដោយខ្លួនឯង” មានចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាស្រ្តួស ហើយអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអាជីវកម្មផ្តល់ការអប់រំបណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ព័ត៌មានជាដើមទាក់ទងនឹងការជំរុញការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

កន្លែងធ្វើការដែលមានមនុស្សចាប់ពី50នាក់ឡើង ត្រូវធ្វើការអនុវត្តកម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រ្តួស (Stress Check) (ដាក់អោយអនុវត្តនៅខែ12 ឆ្នាំ2015)។ គោលបំណងសំខាន់នៃកម្មវិធីនេះគឺធ្វើអោយកម្មករនិយោជិតក្តាប់អោយបាននូវកម្រិតនៃស្រ្តួសរបស់ខ្លួន ធ្វើការជំរុញការសំគាល់ដឹងពីស្រ្តួស ហើយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការធ្វើអោយបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការកាន់តែប្រសើរឡើងដោយស្រួលធ្វើការ ដើម្បីបង្ការទប់ស្កាត់ជាមុន (ការបង្ការទីមួយ) ការបង្កទៅជាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ សូមប្រើប្រាស់អោយបានច្រើនសម្រាប់ Selfcare ទៅថ្ងៃមុខ និងអោយមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិគ្រោះអំពីសុខភាពដោយខ្លួនឯង ក៏ដូចជាការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។



មាតិកា

- សូមធ្វើការសំគាល់ដឹងពីស្រ្តួស 3
- កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រ្តួសដើម្បីអោយសំគាល់ដឹងពីស្រ្តួស (Stress Check) 4
- អំពីផ្នត់គំនិត 3 នៃទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តួសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ: 5
- រស់នៅជាមួយស្រ្តួសអោយបានល្អ 8
- ព្យាយាមរស់នៅអោយមានរបបទៀងទាត់ សំរាន អោយបានគ្រប់គ្រាន់ 10
- ត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង Self-check មានវិធីដូច្នោះដែរ 12
- ស្ថាប័នពិគ្រោះ: 13
- តារាងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង 15

សូមធ្វើការសំគាល់ដឹងពីស្រ្តួស

ស្រ្តួសកើតមានឡើងដោយសារមានព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗជាភាគល្អិត។ សូមធ្វើការពិនិត្យមើលថាតើនៅជុំវិញអ្នកមានកត្តាបង្កស្រ្តួសដែរឬទេ ថាមានប្រតិកម្មចំពោះស្រ្តួសបានកើតឡើងដោយមិនដឹងខ្លួនដែរឬទេ។

ត្រួតពិនិត្យ តើគ្មានរឿងដូច្នោះទេឬ?

នៅកន្លែងធ្វើការ...

បញ្ហាទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សខ្លួនជាការមិនចុះស្រុងគ្នាជាមួយគ្រូបង្រៀនក្រោមការចាំបាច់នៃការងារ ការងារនេះដោយសារការងារ

ការងារស្របច្បាប់និងច្បាប់នៃការងារ ដោយសារការងារធ្វើការងារនេះពេលដែលការងារមានមនុស្សដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានកើតឡើងជាដើម

ការងារស្របច្បាប់និងច្បាប់នៃការងារ ដោយសារការងារធ្វើការងារនេះពេលដែលការងារមានមនុស្សដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានកើតឡើងជាដើម

ការងារស្របច្បាប់និងច្បាប់នៃការងារ ដោយសារការងារធ្វើការងារនេះពេលដែលការងារមានមនុស្សដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានកើតឡើងជាដើម

នៅក្រៅកន្លែងធ្វើការ...

ការប្រែប្រួលទិសដៅនៃស្រ្តួសនៅក្នុងការងារ ពិសេសជាងនេះនៅក្នុងការងារ ឆ្លាស់ទីលំនៅសំណេរនានា។

ព្រឹត្តិការណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន ខ្លួនជាជំងឺឬការមិនចុះស្រុងក្នុងស្រ្តួស រឿងរ៉ាវជាមួយអ្នកដទៃ គ្រោះថ្នាក់ឬគ្រោះមហន្តរាយ។

ព្រឹត្តិការណ៍ក្រៅពីស្រ្តួសខ្លួន ពិសេសជាងនេះនៅក្នុងការងារ ឆ្លាស់ទីលំនៅសំណេរនានា។

បញ្ហាស្របច្បាប់និងច្បាប់នៃការងារ ដោយសារការងារធ្វើការងារនេះពេលដែលការងារមានមនុស្សដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានកើតឡើងជាដើម

ត្រួតពិនិត្យ ប្រតិកម្មចំពោះស្រ្តួស

នៅពេលដែលស្រ្តួសកាន់តែធំ នៅពេលមួយនឹងមានការប្រែប្រួលផ្នែកយន្តការនិងផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។



- ផ្នែកផ្លូវចិត្ត
- ផ្នែករាងកាយ
- ផ្នែកសកម្មភាព

អារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ការធ្លាក់ចុះនៃទឹកចិត្តនិងការផ្តោតអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ខ្លួន អារម្មណ៍ម្ល៉ោម្ល៉ៃនិងឆាប់ខឹង អារម្មណ៍ជ្រៀមបានក្អក អារម្មណ៍តឹងតែង។ល។

សមាធាយមខ្ពស់ រលាកក្រពះចូរពោះរឿន ទឹកនោមផ្អែម រោលកប្បសា ញ័រដើមទ្រូង ពិបាកដកដង្ហើម រាគមន៍លំដាប់ចងក្រង ឈឺក្បាល ឯងធាតុមុខ សំរានមិនលក់ ភ្នែកញឹកញាប់ គ្មានចំណង់អាហារ រហិតរហៃ ឆាប់ហត់

ការមកយឺតយ៉ាវចាប់ចេញញឹកញាប់ ការពិសាស្រាប្រចារីកើនឡើង ការប្រើប្រាស់ភាគរាងកាយកើនឡើងឬថយចុះ។ល។ ប្រសិនបើការងារធ្លាក់ចុះ គ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ ក៏ហុស៊ីកើនឡើង។ល។

កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រួចស្រាវដើម្បីអោយសំគាល់ដឹងពីស្រួចស្រាវ (Stress Check) (កន្លែងធ្វើការដែលមានមនុស្សចាប់ពី 50 នាក់ឡើង)

© ជាគោលការណ៍ណែនាំទាក់ទងនឹងវិធានការដែលអាជីវកម្មគួរដាក់ចេញផ្អែកលើការត្រួតពិនិត្យដើម្បីក្លាប់អោយបាននូវកម្រិតបន្ទុកផ្លូវចិត្តតាមរយៈការធ្វើការសម្ភាសន៍ណែនាំ ព្រមទាំងលទ្ធផលនៃការសម្ភាសន៍ណែនាំ (ដាក់អោយអនុវត្តនៅខែ 12 ឆ្នាំ 2015)

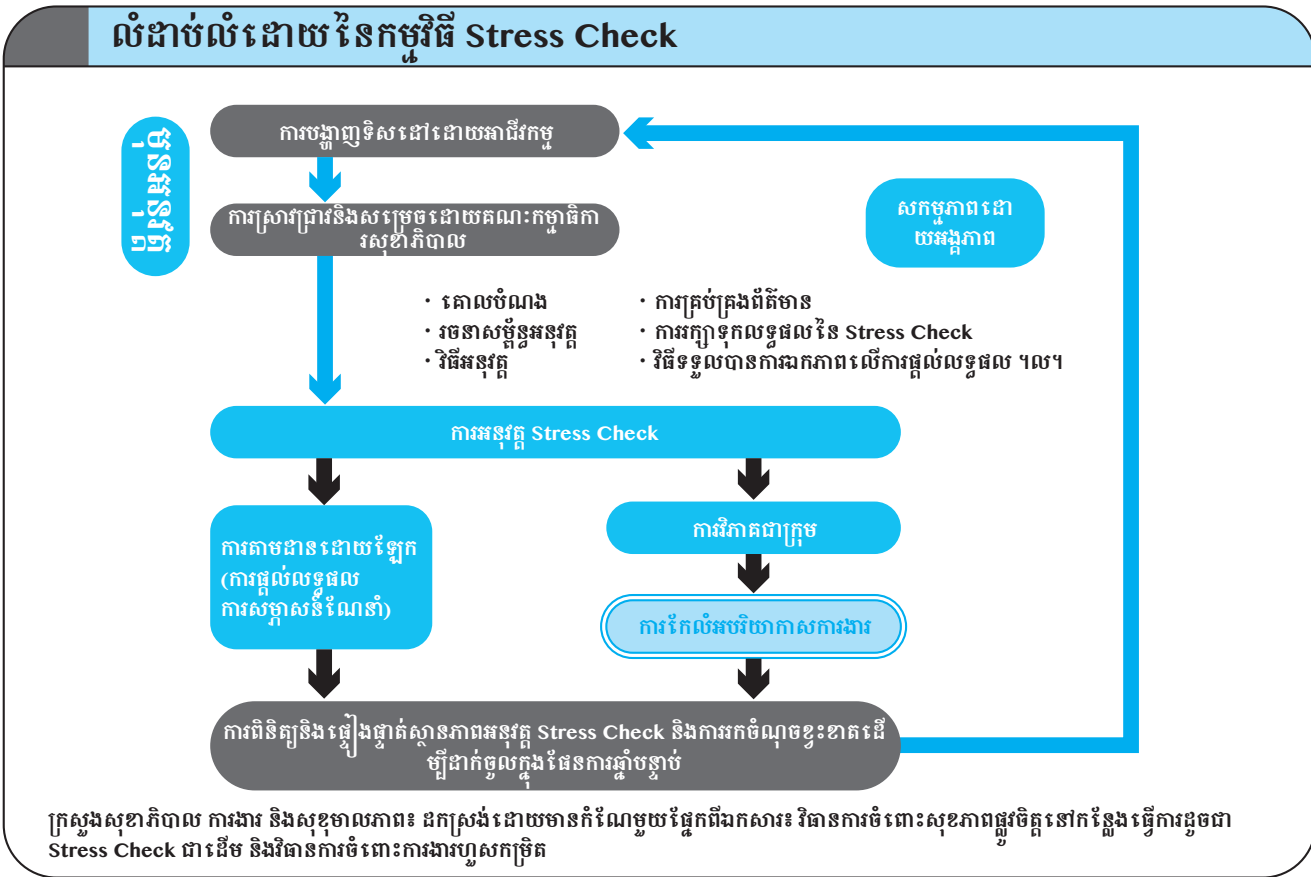
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyoukuanzenseibu/0000181834.pdf>

តើអ្នកបានធ្វើការពិនិត្យ Stress Check ហើយឬនៅ? បានលទ្ធផលបែបណា?

ការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនលទ្ធផលនោះក៏ជាចំណុចសំខាន់នៃ Selfcare ផងដែរ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលបានពិន្ទុខ្ពស់និងត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថា ជាអ្នកមានស្រួចស្រាវ ហើយត្រូវបានណែនាំអោយជួបសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ សូមទទួលការជួបសម្ភាសន៍។ មិនត្រូវធ្វើមិនដឹងហើយទុកចោល គួរតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវិធានការដូចជាពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង ឬពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសជាដើម។

សូមពិនិត្យមើលគោលបំណង នៃកម្មវិធី Stress Check នេះម្តងទៀត។

- ប្រើប្រាស់ទម្រង់ត្រួតពិនិត្យនិងស្រាវជ្រាវអំពីស្ថានភាពស្រួចស្រាវរបស់កម្មករនិយោជិតតាមពេលកំណត់។
- លទ្ធផលនៃ Stress Check នឹងត្រូវបានប្រាប់ទៅសាមីខ្លួនដោយអ្នកអនុវត្ត។ ជំរុញការសំគាល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃស្រួចស្រាវរបស់ខ្លួនដើម្បីអោយប្រកួលកាត់បន្ថយហានិភ័យលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយការកាត់បន្ថយកត្តាផ្សំនៃហានិភ័យផ្ទាល់តែម្តង។
- យកលទ្ធផលត្រួតពិនិត្យមកប្រកួលប្រជែងវិភាគតាមក្រុម ហើយក្តាប់អោយបាននូវស្ថានភាពនៃស្រួចស្រាវតាមកន្លែងធ្វើការនីមួយៗ។ ធ្វើការវាយតម្លៃលើវិធានការកន្លែងធ្វើការដោយយោងលើ “ដ្យាក្រាមវិនិច្ឆ័យស្រួចស្រាវ” ជាដើម ហើយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការកែលម្អវិធានការកន្លែងធ្វើការ។
- លើសពីនេះទៀត ចំពោះអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយខ្ពស់ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាក្នុងកម្រិតកំណត់មួយប៉ុន្តែមូលហេតុនៃស្រួចស្រាវស្ថានភាពនៃការគាំទ្រជុំវិញភ្នាក់ងារ ហើយត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថាមានស្រួចស្រាវខ្ពស់ វាគឺជាសកម្មភាពបង្ការទប់ស្កាត់ជាមុននូវបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កម្មករនិយោជិតតាមរយៈការផ្តល់យោបល់អោយទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ គេអាចទទួលបានការជួបសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យស្យាបកម្ម(គ្រូពេទ្យ) និងចាត់វិធានការទាក់ទងនឹងការងារ(ការកំណត់ចំនួនម៉ោងម៉ែម ការប្តូរប្រភេទការងារ)ទៅតាមការចាំបាច់។



ដកស្រង់ពី “សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការចាប់ផ្តើមកែលម្អវិធានការកន្លែងធ្វើការចាប់ពីពេលនេះតទៅ”

អំពីផ្នែកទាំង 3 នៃទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ

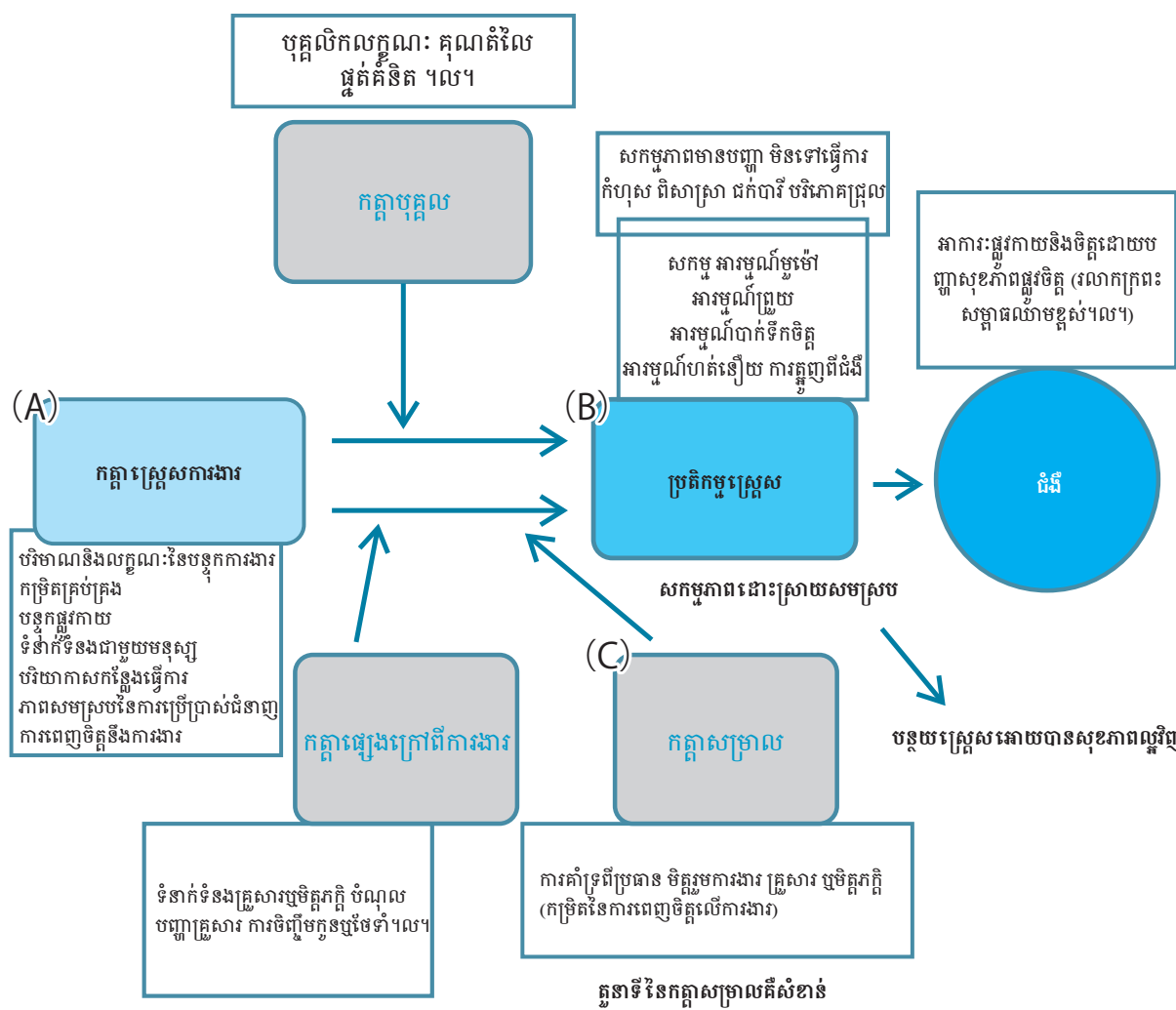
ប្រការដែលមានក្នុង Stress Check អនុលោមតាមច្បាប់មាន 57 ចំណុចដូចខាងក្រោម។ ចំពោះខ្លឹមសារគឺអាជីវកម្ម មុនជាអ្នកសម្រេចដោយយោងតាមសំណើនិងដំបូន្មានរបស់អ្នកអនុវត្ត Stress Check ដោយឆ្លងកាត់ការស្រាវជ្រាវនិងសម្រេចដោយគណៈកម្មាធិការសុខាភិបាល។

“ទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ” រួមមានផ្នែកទាំង 3 នៃម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ។

- A “កត្តាស្រ្តីសការងារ”
- B “ប្រតិកម្មស្រ្តីស”
- C “កត្តាសម្រាល” (ការគាំទ្រពីជុំវិញ)

នៅពេលដែលប្រតិកម្មស្រ្តីសដោយកត្តាស្រ្តីសការងារ បន្តរយៈពេលយូរនឹងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ ដូចមាននៅក្នុងម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ NIOSH ប្រតិកម្មស្រ្តីសមិនមែនត្រឹមតែកត្តាស្រ្តីសការងារនោះទេ គឺត្រូវបានកែប្រែដោយកត្តាផ្សេងៗក្រៅពីការងារ គឺកត្តាបុគ្គល និងកត្តាសម្រាល។ ជាពិសេសកត្តាសម្រាល ការដែលមានឬគ្មានអ្នកជួយគាំទ្រនៅជុំវិញ គឺមានឥទ្ធិពលលើការបន្ថយប្រតិកម្មស្រ្តីស។

ម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ NIOSH



NIOSH ៖ វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវលើសុខភាពនិងសុខភាពវិជ្ជាជីវៈអាមេរិច

ម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ

ត្រួតពិនិត្យ សាកពិនិត្យមើលពីកម្រិតស្រ្តីស្រីរបស់អ្នក

A	សំណួរអំពីការងាររបស់អ្នក។ សូមគូស "○" ត្រង់កន្លែងដែលត្រូវបំផុត។	ត្រឹមត្រូវ	ត្រឹមត្រូវខ្លះ	ខុសខ្លះ	ខុស
1.	ត្រូវតែធ្វើការងារច្រើនខ្លាំងមែនទែន	1	2	3	4
2.	មិនអាចបញ្ចប់ការងារក្នុងម៉ោងបាន	1	2	3	4
3.	ត្រូវតែខំប្រឹងប្រែងធ្វើការខ្លាំង	1	2	3	4
4.	ត្រូវការអោយមានការផ្ទុំនិងឆ្ពោះការចូលរួមខ្លាំង	1	2	3	4
5.	ជាការងារលំបាកដែលត្រូវអោយមានចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសខ្ពស់	1	2	3	4
6.	ពេលធ្វើដំណើរទៅធ្វើការ ចាំបាច់ត្រូវតែគិតពីការងារ	1	2	3	4
7.	ជាការងារដែលត្រូវប្រើខ្លួនប្រាណញឹកញាប់	1	2	3	4
8.	អាចធ្វើការដោយល្បឿនរបស់ខ្លួនបាន	1	2	3	4
9.	អាចធ្វើការសម្រេចលំដាប់លំដោយនិងរៀបរយធ្វើការដោយខ្លួនឯងបាន	1	2	3	4
10.	អាចធ្វើអោយគំនិតយោបល់របស់ខ្លួនលេចចេញក្នុងទិសដៅការងារនៃកន្លែងធ្វើការ	1	2	3	4
11.	ប្រើប្រាស់ជំនាញនិងចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនតិចតួចនៅក្នុងការងារ	1	2	3	4
12.	នៅផ្នែករបស់ខ្ញុំមានការផ្ទុយគំនិតគ្នា	1	2	3	4
13.	ផ្នែករបស់ខ្ញុំមិនត្រូវជាមួយផ្នែកផ្សេង	1	2	3	4
14.	បរិយាកាសកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំមានភាពរាក់ទាក់	1	2	3	4
15.	បរិស្ថានកន្លែងធ្វើការ (សំលេងរំខាន ពន្លឺ សំលេង ខ្យល់ចេញចូល។ល។) នៃផ្នែកខ្ញុំគឺមិនល្អ	1	2	3	4
16.	ខ្លឹមសារនៃការងារត្រូវនឹងខ្លួនខ្ញុំ	1	2	3	4
17.	ជាការងារដែលពេញចិត្តនឹងធ្វើ	1	2	3	4

B	សូមប្រាប់ពីស្ថានភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុង 1 ខែចុងក្រោយ។ សូមគូស "○" ត្រង់កន្លែងដែលត្រូវបំផុត។	ស្ទើរតែគ្មាន	មានមធ្យម	មានញឹកញាប់	ស្ទើរតែមានជាប្រចាំ
1.	មានសភាពរស់រវើក	1	2	3	4
2.	មានថាមពលខ្លាំង	1	2	3	4
3.	មានភាពស្រស់ស្រាយ	1	2	3	4
4.	មានកំហឹង	1	2	3	4
5.	មានអារម្មណ៍ខឹងក្នុងចិត្ត	1	2	3	4
6.	មានអារម្មណ៍ម្នាម្នា	1	2	3	4
7.	មានការរន្សៀយហត់ខ្លាំង	1	2	3	4
8.	អស់កំលាំងលើយ	1	2	3	4
9.	រហិតរហៃ	1	2	3	4
10.	មានសភាពតានតឹងក្នុងខ្លួន	1	2	3	4
11.	មានការជ្រួញបារម្ភ	1	2	3	4
12.	មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់	1	2	3	4
13.	មានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត	1	2	3	4
14.	មិនចង់ធ្វើអ្វីសោះ	1	2	3	4

15. មិនអាចផ្គត់ផ្គង់អាវុធជាមួយបាន	1	2	3	4
16. មានអាវុធជាមួយស្របច្បាប់ស្របច្បាប់	1	2	3	4
17. ឆ្ពោះតាមអាវុធជាមួយធ្វើការមិនកើត	1	2	3	4
18. មានអាវុធជាមួយសោកសៅ	1	2	3	4
19. មានអាវុធជាមួយវិលមុខ	1	2	3	4
20. ឈឺសន្លាក់ពេញខ្លួន	1	2	3	4
21. ធ្ងន់ក្បាលនិងឈឺក្បាល	1	2	3	4
22. រោយកញ្ជឹងកនិងស្នា	1	2	3	4
23. ឈឺក្រពះ	1	2	3	4
24. ហត់ភ្នែក	1	2	3	4
25. ញ័រដើមទ្រូងនិងពិបាកដកដង្ហើម	1	2	3	4
26. មិនស្រួលក្រពះពោះវៀន	1	2	3	4
27. គ្មានចំណង់អាហារ	1	2	3	4
28. ទល់លាមកឬរាគ	1	2	3	4
29. សំរានមិនលក់	1	2	3	4

C សូមប្រាប់ពីមនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក។ ស្វ័យគូស “○” ត្រង់កន្លែងដែលត្រូវបំផុត។

	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	
តើអ្នកអាចនិយាយជាមួយមនុស្សខាងក្រោមបានដោយស្រួលកម្រិតណា?	1. ប្រធាន	1	2	3	4
	2. មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4
	3. សហជំនុំ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ។ល។	1	2	3	4
នៅពេលអ្នកមានបញ្ហា តើមនុស្សខាងក្រោមអាចជួយបានកម្រិតណា?	4. ប្រធាន	1	2	3	4
	5. មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4
	6. សហជំនុំ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ។ល។	1	2	3	4
នៅពេលពិគ្រោះរឿងផ្ទាល់ខ្លួន តើមនុស្សខាងក្រោមស្តាប់អ្នកកម្រិតណា?	7. ប្រធាន	1	2	3	4
	8. មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4
	9. សហជំនុំ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ។ល។	1	2	3	4

D អំពីកម្រិតនៃការពេញចិត្ត

	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក	មនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នក
1. ពេញចិត្តនឹងការងារ	1	2	3	4
2. ពេញចិត្តនឹងជីវភាពគ្រួសារ	1	2	3	4

ទម្រង់ស្រាវជ្រាវសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងការស្រាវជ្រាវ

រស់នៅជាមួយគ្រួសារអាស្រ័យបានល្អ

“គ្រួសារគឺជាក្រឡឹងទេសនៃជីវិត” គឺជាពាក្យរបស់លោក Hans Selye ដែលបានដាក់ចេញនូវទ្រឹស្តីអំពីគ្រួសារ។ គ្រួសារមិនមែនសុទ្ធតែអាស្រ័យទៅលើទំនាក់ទំនងរវាងគ្នាទេ គ្រួសារក្នុងកំរិតមួយជួយពង្រឹងផ្លូវចិត្តបង្កើនប្រសិទ្ធភាពការងារការសិក្សា ផ្តល់អោយនូវសេចក្តីរីករាយបានតិចតួចដែលមានភាពសុខសាន្ត។

ប៉ុន្តែនៅពេលដែលសេចក្តីរីករាយបានតិចតួចនោះកើនឡើងពីកម្រិតមួយ ផ្លូវចិត្តនឹងលែងសម្របសម្រួលបាន (បញ្ហាក្នុងការសម្របខ្លួន) ចាប់ផ្តើមផ្តល់ភាពខូចខាតដល់ចិត្តនិងកាយ។

ដើម្បីអាចរស់នៅជាមួយគ្រួសារអាស្រ័យបានល្អ ចំណុចសំខាន់ត្រូវតែសំគាល់ដឹងថាខ្លួនឯងមានគ្រួសារលើសកម្រិតហើយអាចរកឃើញនូវវិធីដោះស្រាយដែលត្រូវនឹងខ្លួនឯង និងអនុវត្តវា។



ចំណុចសំខាន់ក្នុងការរស់នៅជាមួយគ្រួសារអាស្រ័យបានល្អ

ចំណុច រកអោយឃើញនូវវិធីបន្តអាណាម្ចាស់

ការរកអោយឃើញនូវវិធីបន្តអាណាម្ចាស់ដែលត្រូវនឹងខ្លួនឯងគឺជាអាណាម្ចាស់ខ្លាំង ក្លាសប្រាប់យើងទាំងអស់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងសង្គមដែលពោរពេញដោយគ្រួសារ។ វិធីបន្តអាណាម្ចាស់មានច្រើនដូចជាវិធីដកដង្ហើម វិធីហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងជាដើម។ ក្នុងនោះការហាត់លាតសន្ធឹង (Stretching) អាចធ្វើបានដោយងាយដោយមិនត្រូវការបរិក្ខារឬឧបករណ៍ពិសេសនឹងមិនស៊ីកន្លែងនិងពេលវេលា។

អ្វីជាការហាត់លាតសន្ធឹង Stretching?

Stretching ដែលជាការពត់ទាញសាច់ដុំយឺតៗ បន្តរភាពតានតឹងនៃសាច់ដុំ ធ្វើអោយឈាមរត់ល្អ មានប្រសិទ្ធភាពធ្វើអោយចិត្តនិងកាយមានភាពធូរស្បើយ។ នៅពេលដែលយើងមានជំហានដដែលរយៈពេលយូរ (យប់ ឬ អង្គុយ) សាច់ដុំមានភាពតានតឹង។ ម្យ៉ាងទៀតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមានគ្រួសារដោយសារការងារច្រើនឬដោយសារទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាដើម ក៏សាច់ដុំមានភាពតានតឹងដែរ។

ការធ្វើ Stretching នៅចន្លោះពេលទំនេរនៅពេលធ្វើការជាដើម ធ្វើអោយភាពតានតឹងនៃសាច់ដុំបានធូរស្រាល អាចធ្វើការងារបន្ទាប់បានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។



ចំណុចសំខាន់នៃ Stretching

- 1 ទាញយឺតៗកុំអោយមានសន្ទុះ
- 2 ធ្វើដោយធម្មជាតិកុំបញ្ឈប់ដង្ហើម
- 3 បន្តទាញអោយបាន 10-30 វិនាទី
- 4 កុំទាញអោយដល់កន្លែងដែលមានការឈឺចាប់ (កុំបង្ខំ)
- 5 ផ្តោតអាណាម្ចាស់ទៅកន្លែងទាញ
- 6 ធ្វើដោយទឹកមុខញញឹម



បន្ទុកដោយថ្នាំ

ការហាត់សាមញ្ញ

ពត់ស្មាឡើងចុះ

ពត់ស្មាឡើងហើយយប់បន្តិច បញ្ចេញខ្យល់ដង្ហើមបណ្តើរ បន្តិចរកលំដាប់ហើយទម្លាក់ចុះ



Stretching

ខ្នង

ក្តោបដៃទាំងពីរដាក់ក្នុង ហើយទាញទៅខាងមុខ ពត់ខ្នងធ្វើដូចជាមានមើលឆ្ងាយ



Stretching

ចង្កេះ

ទាញចង្កេះ បង្វិលខ្លួនទៅក្រោយ កាន់បង្អួកខ្លួន



ម៉ាស្សា

កញ្ជឹងក

ធ្វើម៉ាស្សាដោយយកម្រាម ក្រណាត់ចំណុចក្បាល ហើយយកមេដៃចុះលើកញ្ជឹងក



ការហាត់សាមញ្ញ

បង្វិលក

ដកកំលាំងពីកន្លែងស្មា ហើយបង្វិលកយឺតយ៉ាវ



Stretching

កំណត់ខ្លួនខាងលើ

ក្តោបដៃជាមួយគ្នាទាញទៅលើចំណុច ពេញទ្រូងចំណុច



ចំណុចសំខាន់ៗ ចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សជិតស្និទ្ធ

ការនិយាយចេញមកនូវស្ថានភាពនិងអារម្មណ៍ក្នុងចិត្តបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្លួនដូចជាការបញ្ជាក់ផ្សេងៗ និងការម្នាញ់ក្នុងចិត្ត ធ្វើអោយមានភាពស្របច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្តដោយមិនដឹងខ្លួន។ នេះគឺជាដោយសារតាមរយៈការនិយាយចេញមកជាពាក្យសំដីនូវសេចក្តីព្រួយបារម្ភដែលមាននៅក្នុងខ្លួន ធ្វើអោយឆ្ងល់ឆ្ងាយ។ នៅពេលមានស្រ្តីស្រីច្រើន គ្រាន់តែអោយមនុស្សជិតស្និទ្ធជួយស្តាប់សំដីរបស់ខ្លួន ក៏ធ្វើអោយអារម្មណ៍ធូរស្រាលដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតតាមរយៈការនិយាយចេញមក ធ្វើអោយចិត្តបានរៀបរយអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានដោយខ្លួនឯង ហើយនៅពេលខ្លះអាចទទួលបានដំបូន្មានល្អក៏មាន។

ចំណុចសំខាន់ៗ ការណែនាំអោយសើច

ថ្មីៗនេះតើអ្នកមានបានសើចមួយទំហឹងដែរឬទេ? នៅពេលដែលមានភាពចង្អៀតចង្អាតក្នុងចិត្ត ធ្វើអោយការសើចមួយចុះ ក្លាយជាគ្មានទឹកមុខ។ ការសើចធ្វើអោយសរសៃប្រសាទមានគុណភាព ធ្វើអោយកោសិកា NK (Natural Killer) ដែលវាយលុកលើកោសិកាមហារីកកើនឡើង ដែលមានប្រយោជន៍ធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយពីជំងឺមានភាពប្រក្រតី។ សូមព្យាយាម "សើច" អោយបានច្រើនក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អនិងសប្បាយចិត្ត។

ចំណុចសំខាន់ៗ កាត់ភាពតានតឹងចេញ

ប្រសិនបើគិតថាមានអារម្មណ៍ភាពតានតឹងពេញ1ថ្ងៃ សូមទៅបន្ទប់ទឹកហើយដកដង្ហើមវែង ពត់ខ្លួនបន្តិច សម្រាកបន្តិចជាដើមដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍។

ចំណុចសំខាន់ៗ រកចិត្តស្ថានដែលអាចមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល

រៀបចំតុ កៅអី កុំព្យូទ័រនៅកន្លែងធ្វើការតាមចំណង់ចំណូលចិត្តខ្លួនឯងក្នុងនោះដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត។ ម្យ៉ាងទៀតប្រសិនបើអាច នៅទីកន្លែងសម្រាកអាចស្តាប់ចម្រៀងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម បង្កើតជាបរិយាកាសផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីរៀបចំបរិស្ថានដែលខ្លួនអាចមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

ចំណុចសំខាន់ៗ មានចំណង់ចំណូលចិត្តដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ

ការដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្តផ្សេងពីការងារ គឺអាចផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍និងបំបាត់ស្រ្តីស្រីបាន។ ការមានចំណង់ចំណូលចិត្តផ្សេងៗដូចជាការធ្វើម្នាក់ឯង ឬធ្វើជាមួយមិត្តភក្តិជាដើមបង្កើនភាពរីករាយដល់ជីវិតហើយក៏ធ្វើអោយជីវភាពប្រចាំថ្ងៃកាន់តែមានភាពសម្រួលបែបក្នុងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

ចំណុចសំខាន់ៗ រកឱកាសនៅជិតធម្មជាតិ អោយបានច្រើន

ការប្តូរកន្លែងពីកន្លែងធ្វើការដែលមានស្រ្តីស្រីច្រើន ហើយដាក់ខ្លួនក្នុងធម្មជាតិ គឺមានប្រយោជន៍ក្នុងការប្តូរចង្វាក់នៃជីវិត។ ម្យ៉ាងទៀតនៅកន្លែងដើមឈើក្នុងព្រៃ មានបញ្ចេញសារធាតុធ្វើអោយចិត្តនិងកាយមានភាពស្រស់ថ្លា (Phytoncide) ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបំបាត់ស្រ្តីស្រី។

ចំណុចសំខាន់ៗ ហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្រប

ការហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្របមួយអាចទទួលបាននូវភាពពេញចិត្តអារម្មណ៍ចំបា ភាពស្រស់ថ្លា ដែលមានប្រយោជន៍បំបាត់ស្រ្តីស្រីកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ ពេលនិយាយដល់ការហាត់ប្រាណ អ្នកខ្លះនឹកឃើញអំពីកីឡាដែលផ្តោតលើការប្រកួតប្រជែងបច្ចេកទេសយកល្អៗចាញ់ ប៉ុន្តែតាមពិតអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺអារម្មណ៍ "សប្បាយ" ដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីស្រី។ សូមហាត់ប្រាណជាមួយអ្វីដែលយើងចូលចិត្ត ងាយធ្វើ នៅកន្លែងសប្បាយ។

ចំណុចសំខាន់ៗ មិនពឹងផ្អែកលើបារីប្រុសដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីស្រី

ការដែលពឹងផ្អែកលើបារីប្រុសព្រោះតែអារម្មណ៍ចង់គេចេញពីស្ថានភាពស្រ្តីស្រី នៅពេលណាមួយបរិមាណកាន់តែច្រើនឡើង ក្នុងករណីខ្លះក្លាយជាញៀនដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។ ការពឹងផ្អែកលើបារីប្រុសដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីស្រីគឺត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។ យើងណែនាំវិធីបំបាត់ស្រ្តីស្រីផ្សេងៗ។

រស់នៅជាមួយស្រ្តីស្រីអោយបានល្អ

ព្យាយាមរស់នៅអោយមានរបបទៀងទាត់ សំរានអោយបានគ្រប់គ្រាន់

គោលការណ៍ណែនាំអំពីដំណេកដើម្បីថែទាំសុខភាពឆ្នាំ 2014 (ការិយាល័យសុខាភិបាលនៃក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព ខែ3 ឆ្នាំ2014)
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

~ 12ប្រការ អំពីដំណេក ~

ប្រការទី1

ធ្វើអោយកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អដោយដំណេកល្អ។

ធ្វើអោយរាងកាយមានសុខភាពល្អដោយដំណេកល្អ
ធ្វើអោយផ្លូវចិត្តមានសុខភាពល្អដោយដំណេកល្អ
ការពារគ្រោះថ្នាក់ដោយដំណេកល្អ

ប្រការទី2

ហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្រប ពិសាអាហារពេលព្រឹកគ្រប់គ្រាន់ បែងចែកដំណេកនិងការភ្ញាក់

ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់និងការបរិភោគអាហារទៀងទាត់ធ្វើអោយដំណេកបានល្អ
អាហារពេលព្រឹកសំខាន់ណាស់សម្រាប់ធ្វើអោយកាយនិងចិត្តភ្ញាក់ពីដំណេក
ការពិសាស្រាជំនួសថ្នាំដុះដេកមិនល្អចំពោះដំណេក
ជៀសវាងជក់បារីឬស្រូបយកជាតិកាហ្វេអ៊ិនមុនចូលសំរាន



ប្រការទី3

ដំណេកល្អអាចជួយការពារកុំអោយកើតជំងឺរបៀបរស់នៅ។

ដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ដំណេក បង្កើនហានិភ័យជំងឺរបៀបរស់នៅ
ការមិនដកដង្ហើមពេលសំរានជាមូលហេតុនៃជំងឺរបៀបរស់នៅ
ភាពធាត់គឺជាមូលហេតុនៃការមិនដកដង្ហើមពេលសំរាន



ប្រការទី4

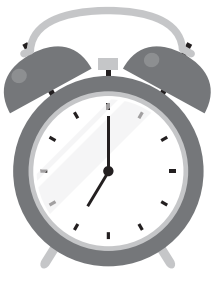
ការសម្រាកដោយដំណេកមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ក្នុងករណីសំរានមិនលក់ មិនអាចទទួលបានការសម្រាកដោយដំណេក មានករណីដែលមានវិបត្តិ SOS ផ្លូវចិត្ត
ក្នុងករណីដែលគ្មានការសម្រាកដោយដំណេក ហើយមិនស្រណុកពេលថ្ងៃ អាចជាជំងឺបាក់ទឹកចិត្តផង

ប្រការទី5

ទទួលបានដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ទៅតាមអាយុនិងរដូវ ជៀសវាងកុំអោយមានបញ្ហាដុះដេកនៅពេលថ្ងៃ។

មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការរយៈពេលនៃដំណេកខុសៗគ្នា
រយៈពេលនៃដំណេកកាន់តែខ្លីទៅៗនៅពេលអាយុច្រើន
ជាពិសេសមនុស្សប្រុស ពេលអាយុកាន់តែច្រើនកាន់តែឆាប់ភ្ញាក់
ទទួលបានដំណេកបែបធម្មជាតិអោយបានគ្រប់គ្រាន់កុំអោយមានបញ្ហាដុះដេក
ដេកនៅពេលថ្ងៃជាការល្អ



ប្រការទី6

ដើម្បីទទួលបានដំណេកល្អ ការរៀបចំបរិស្ថានក៏សំខាន់ដែរ។

វិធីបន្តអាវម្ពណ៍ដែលត្រូវនឹងខ្លួនឯងគឺជាការរៀបចំផ្លូវចិត្តនិងកាយសម្រាប់ដំណេក
ការរៀបចំបរិស្ថានសមស្របសម្រាប់ដំណេករបស់ខ្លួន

ប្រការទី៧

យុវវ័យជឿសរាងក្រោកនៅដល់យប់ជ្រៅ រក្សាចង្វាក់នាឡិកាជីវសាស្ត្រ។

ចំពោះកុមារត្រូវអោយមានរបបរស់នៅទៀងទាត់
ការនៅលេងកន្លែងដេកនៅថ្ងៃសម្រាកនឹងជំរុញអោយក្លាយទៅជាប្រភេទមនុស្សពេលយប់
ពេលព្រឹកភ្ញាក់ឡើងអោយពន្លឺចូល
ការនៅដល់យប់ជ្រៅធ្វើអោយដំណេកមិនល្អ

ប្រការទី៨

ចំពោះវ័យធ្វើការ រៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវទទួលបានដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំបាត់ការនឿយហត់និងបង្កើនប្រសិទ្ធភាព។

ការឯងយូរដេកពេលថ្ងៃគឺជាសញ្ញាបង្ហាញពីដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់
កង្វះដំណេកនាំអោយប្រសិទ្ធភាពការងារធ្លាក់ចុះ
នៅពេលដែលកង្វះដំណេកបន្តរយៈពេលវែងនឹងត្រូវការរយៈពេលវែងដើម្បីបានស្បើយមកវិញ
សំរានថ្ងៃបន្តិចបំបាត់ឯងយូរដេកអោយប្រសិទ្ធភាពកើនឡើង

ប្រការទី៩

មនុស្សវ័យចំណាស់បែងចែកពេលព្រឹកនិងពេលយប់ ពេលថ្ងៃហាត់ប្រាណអោយបានសមស្របដើម្បីសំរានអោយលក់។

ការចំណាយពេលវែងនៅកន្លែងសំរានធ្វើអោយការលក់ស្តាប់មួយចុះ
បង្កើតទំលាប់កុំសំរានលើសម៉ោងដែលត្រូវនឹងអាយុខ្លាំង
ការហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្របជួយជំរុញដំណេក



ប្រការទី១០

ដល់ពេលឯងយូរទើបចូលសំរាន កុំពន្យារពេលដើម។

ដល់ពេលឯងយូរទើបចូលកន្លែងសំរាន កុំគោរពម៉ោងចូលសំរានខ្លាំងពេក
ការខំប្រឹងសំរានធ្វើអោយក្បាលស្រពះនិងសំរានមិនលក់
បើសំរានមិនលក់ស្តាប់ គួរចូលសំរានយឺតនិងឆាប់ភ្ញាក់វិញល្អជាង

ប្រការទី១១

សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះដំណេកដែលខុសពីប្រក្រតី។

អាការៈស្រមុកខ្លាំងឬការមិនដកដង្ហើមនៅពេលសំរាន ដៃជើងក្រញាក់ឬនៅមិនស្ងៀម ខាំមាត់
សូមប្រុងប្រយ័ត្ន
ក្នុងករណីសំរានលក់ហើយប៉ុន្តែនៅពេលថ្ងៃមានបញ្ហាដោយការឯងយូរដេកឬដេក
សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេស

ប្រការទី១២

កុំអោយក្រសោបការឈឺចាប់ដោយបញ្ហាសំរានមិនលក់ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេស។

ការពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសគឺជាជំហានដំបូង
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យត្រូវធ្វើតាមបញ្ជារបស់អ្នកឯកទេស



រោងចក្រព្យាបាលជំងឺស្រមុក និងជំងឺសំរានមិនលក់ មជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជំងឺស្រមុក និងជំងឺសំរានមិនលក់ ឆ្នាំ ២០១៤

ត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង Self-check មានវិធីដូច្នោះដែរ

★ ត្រចៀករបស់ចិត្ត វេបសាយសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកធ្វើការ

- ការត្រួតពិនិត្យស្រួលកន្លែងធ្វើការដោយខ្លួនឯង Stress Self-check ក្នុងរយៈពេល 5 នាទី
<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

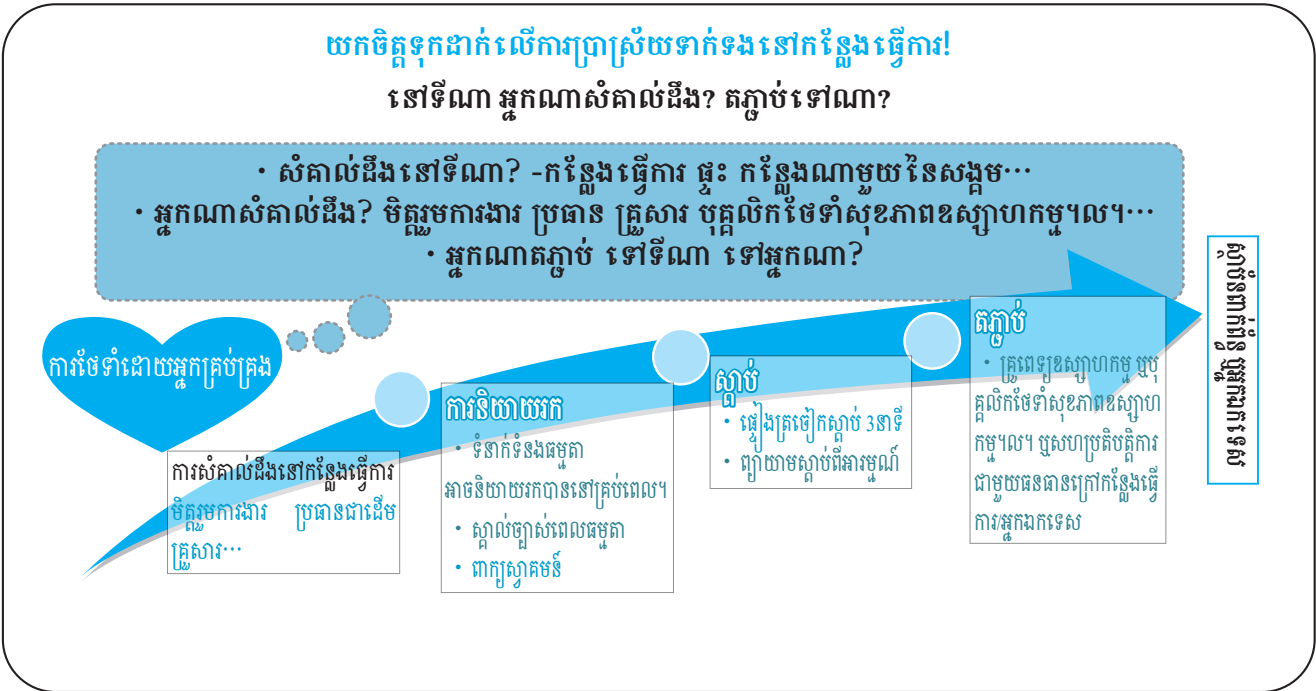
សំណួរងាយៗដែលមាន 4 ដំណាក់កាល
 វាស់វែងកម្រិតស្រួលនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក
 ទាំងអស់មាន 57 សំណួរ (ត្រូវការរយៈពេល 5 នាទី)
 ជាបឋមសូមជ្រើសរើសលេខរបស់អ្នក

- e-learning “យល់អំពី Selfcare ក្នុង 15 នាទី” ជាមួយនឹង “Quiz Selfcare”
<http://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

មូលដ្ឋានសំខាន់នៃ Selfcare គឺកម្មវិធីយោធិតម្រាបចំយល់ពីផ្នត់គំនិត “សុខភាពខ្លួនឯងគឺការពារដោយខ្លួនឯង” មានចំណេះដឹងនិងច្នៃប្រឌិតទៅលើសម្រាប់ធ្វើ ហើយអាចអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។
 ជាជំហានដំបូងយើងរៀនពីចំណេះដឹងមូលដ្ឋានដូចជាការសម្គាល់ដឹងពីស្រួល ការដោះស្រាយ និងការពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង។

- e-learning “យល់អំពីការវិភាគលើការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុង 15 នាទី”
http://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

ចំពោះកន្លែងធ្វើការជាដើម តាមរយៈការផ្ដោតទៅលើលំនាំនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង (ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស ធ្វើអោយមានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស របៀបរស់ដោយឯករាជ្យ និងការសម្រេចចំណង។ យើងរៀនសំខាន់អំពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺ (Stroke)។



ចាប់ផ្ដើមដោយពាក្យស្ងួតមន៍ សូមផ្ដោតអារម្មណ៍លើ “ការនិយាយរក ស្តាប់ តភ្ជាប់”។
 យកចិត្តទុកដាក់លើការសម្គាល់ដឹង នៅកន្លែងធ្វើការ សូមបង្កើតនូវវប្បធម៌កន្លែងធ្វើការដែលគិតដល់
 និង ជ្រោមជ្រែងមិត្តរួមក្រុម។
 ការបង្កើតបរិស្ថានកន្លែងធ្វើការក៏មានប្រយោជន៍ដល់ភាពស្ថិតស្ថេរនៃ Selfcare ផងដែរ។
 សូមធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរយៈពាក្យពេចន៍។
 នៅកន្លែងធ្វើការសូមប្រាប់គ្នា ទៅវិញទៅមកនូវពាក្យវិជ្ជមានដូចជា “អរគុណ” “អរគុណដែលបានជួយ”
 “សប្បាយចិត្តណាស់”។ល។

ស្ថាប័នពិគ្រោះ

< សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ >

លេខទូរស័ព្ទណែនាំ

ម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 10 យប់ៗ ធ្វើការភ្ជាប់តាមលេខខៀងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទទួល។

0570-783-556

មជ្ឈមណ្ឌលទទួលទូរស័ព្ទណែនាំ

សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Hokkaido	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Aomori	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nagano
សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Tochigi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Chiba	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Shizuoka
សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Hamamatsu	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Gifu	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nagoya
សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Mie	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nara	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Shimane
សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kagawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kochi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kagoshima

ទូរស័ព្ទកត់គិតថ្លៃ

※ ថ្ងៃទី 10 រៀងរាល់ខែ

សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំទទួលពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទដោយកត់គិតថ្លៃ (មិនគិតថ្លៃ) នៅថ្ងៃទី 10 រៀងរាល់ខែ។

0120-783-556

ថ្ងៃទី 10 រៀងរាល់ខែចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក រហូតដល់ម៉ោង 8 ព្រឹកនៃថ្ងៃបន្ទាប់

ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ	ម៉ោងទទួល	ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ	ម៉ោងទទួល
Hokkaido	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Asahikawa	0166-23-4343	ម៉ឺនុយ៉ាស្កា 9:00 - 15:30 ស្អែក លើក អាទិត្យ និងថ្ងៃចន្ទ 24 ម៉ោង	ខេត្ត Gifu	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Gifu	058-277-4343	អាទិត្យ - ព្រហស្បតិ៍ 19:00 - 22:00 ស្អែក - លើក 19:00 - 22:00 ថ្ងៃចន្ទ
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Hokkaido	011-231-4343	24 ម៉ោង		ខេត្ត Aichi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nagoya	052-931-4343
ខេត្ត Aomori	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Aomori	0172-33-7830	12:00 - 21:00	ខេត្ត Mie	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Mie	059-221-2525	18:00 - 23:00
ខេត្ត Akita	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Akita	018-865-4343	ម៉ឺនុយ៉ាស្កា 12:00 - 20:30 លើក អាទិត្យ ថ្ងៃចន្ទ 12:00 - 17:00	ខេត្ត Shiga	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Shiga	077-553-7387	ស្អែក - អាទិត្យ 10:00 - 22:00
ខេត្ត Iwate	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Morioka	019-654-7575	ម៉ឺនុយ៉ាស្កា 12:00 - 21:00 អាទិត្យ 12:00 - 18:00	ខេត្ត Kyoto	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kyoto	075-864-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Miyagi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Sendai	022-718-4343	24 ម៉ោង	ខេត្ត Nara	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nara	0742-35-1000	24 ម៉ោង
ខេត្ត Yamagata	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Yamagata	023-645-4343	13:00 - 22:00	ខេត្ត Osaka	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kansai	06-6309-1121	24 ម៉ោង
ខេត្ត Fukushima	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Fukushima	024-536-4343	10:00 - 22:00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 3 24 ម៉ោង	ខេត្ត Hyogo	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kobe	078-371-4343	ថ្ងៃអង្គារ 8:30 - 20:30
ខេត្ត Niigata	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Niigata	025-288-4343	24 ម៉ោង				ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃចន្ទ 8:30 - 16:00
ខេត្ត Nagano	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nagano	026-223-4343	11:00 - 22:00				ថ្ងៃសៅរ៍ និងថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4
ខេត្ត Gunma	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Gunma	027-221-0783	9:00 - 24:00	ខេត្ត Wakayama	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Wakayama	073-424-5000	ថ្ងៃសៅរ៍ និងថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4 ជាថ្ងៃចន្ទ
			ថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4 24 ម៉ោង				សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Harima
ខេត្ត Tochigi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Tochigi	028-643-7830	24 ម៉ោង	ខេត្ត Tottori	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Tottori	0857-21-4343	12:00 - 21:00
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Ashikaga	0284-44-0783	15:00 - 21:00	ខេត្ត Shimane	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Shimane	0852-26-7575	ម៉ឺនុយ៉ាស្កា 9:00 - 22:00 លើក 9:00 - 22:00 (ទទួលបាន)
ខេត្ត Ibaraki	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Ibaraki	029-855-1000	24 ម៉ោង				ខេត្ត Okayama
ខេត្ត Saitama	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Saitama	048-645-4343	24 ម៉ោង	ខេត្ត Hiroshima	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Hiroshima	082-221-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Chiba	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Chiba	043-227-3900	24 ម៉ោង	ខេត្ត Yamaguchi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Yamaguchi	0836-22-4343	16:30 - 22:30
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Tokyo	03-3264-4343	24 ម៉ោង	ខេត្ត Kagawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kagawa	087-833-7830	24 ម៉ោង
ក្រុង Tokyo	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Tokyo Tama	042-327-4343	10:00 ~ 21:00 ថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី 3 ចាប់ពីម៉ោង 10 រហូតដល់ថ្ងៃអាទិត្យ ម៉ោង 21				ខេត្ត Ehime
ខេត្ត Kanagawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kawasaki	044-733-4343	24 ម៉ោង	ខេត្ត Kochi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kochi	088-824-6300	9:00 - 21:00
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Yokohama	045-335-4343 (ភាសាជប៉ុន)	ភាសាជប៉ុន 24 ម៉ោង	ខេត្ត Fukuoka	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kitakyushu	093-653-4343	24 ម៉ោង
		045-336-2477 (ភាសាអង់គ្លេស)	ភាសាអង់គ្លេស និងភាសាជប៉ុនប្រចាំថ្ងៃ				សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Fukuoka
		045-336-2488 (ភាសាជប៉ុនប្រចាំថ្ងៃ)	ម៉ឺនុយ៉ាស្កា 10:00 - 21:00 ស្អែក 19:00 - 21:00 លើក 12:00 - 21:00	ខេត្ត Saga	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Saga	0952-34-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Yamanashi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Yamanashi	055-221-4343	អង្គារ - លើក 16:00 - 22:00	ខេត្ត Nagasaki	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Nagasaki	095-842-4343	9:00 - 22:00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 1 និងទី 3 24 ម៉ោង
ខេត្ត Shizuoka	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Shizuoka	054-272-4343	12:00 ~ 21:00	ខេត្ត Kumamoto	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kumamoto	096-353-4343	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Hamamatsu	053-473-6222	អាទិត្យ - អង្គារ និងថ្ងៃចន្ទ 10:00 - 22:00 ពុធ - លើក 10:00 - 24:00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4 24 ម៉ោង ភាសាជប៉ុនប្រចាំថ្ងៃ ថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍	ខេត្ត Oita	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Oita	097-536-4343	24 ម៉ោង
				ខេត្ត Kagoshima	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Kagoshima	099-250-7000	24 ម៉ោង
				ខេត្ត Okinawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ Okinawa	098-888-4343	10:00 - 23:00

ស្ថាប័នពិគ្រោះ

< មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត >

	ឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល	លេខទូរស័ព្ទ		ឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល	លេខទូរស័ព្ទ
Hokkaido	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Hokkaido	011-864-7121	Kinki	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Shiga	077-567-5010
	សុខភាពផ្លូវចិត្ត (មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Sapporo)	011-622-0556		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kyoto	075-641-1810
Tohoku	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Aomori	017-787-3951	Kinki	មជ្ឈមណ្ឌលលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត Kyoto	075-314-0355
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Iwate	019-629-9617		មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពផ្លូវចិត្ត Osaka	06-6691-2811
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Miyagi	0229-23-0302		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Osaka (ការពិគ្រោះសម្រាប់គ្រួសារដែលមានអ្នកធ្វើអត្តឃាត)	06-6922-8520
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Sendai (Haato poto Sendai)	022-265-2191		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Osaka (ទូរស័ព្ទពិគ្រោះទាក់ទងនឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត)	06-6923-0936
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Akita	018-831-3946		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Sakai	072-245-9192
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Yamagata	023-624-1217		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Hyogo	078-252-4980
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Fukushima	024-535-3556		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kobe	078-371-1900
Kanto/Koshinetsu	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Ibaraki	029-243-2870	Chugoku/Shikoku	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Nara	0744-47-2251
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tochigi	028-673-8785		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Wakayama	073-435-5194
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Gunma	027-263-1166		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tottori	0857-21-3031
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Saitama	048-723-3333		មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះផ្លូវចិត្តនិងការយល់ដឹង Shimane	0852-32-5905
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Saitama	048-762-8548		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Okayama	086-201-0850
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Chiba	043-263-3891		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Okayama	086-803-1273
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Chiba	043-204-1582		មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Hiroshima	082-884-1051
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tokyo Chubu	03-3302-7575		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Hiroshima	082-245-7746
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tokyo Tama	042-376-1111		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Yamaguchi	083-902-2672
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tokyo	03-3844-2212		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Tokushima	088-625-0610
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kanagawa	045-821-8822		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kagawa	087-804-5565
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Yokohama	045-671-4455		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការយល់ដឹង Ehime	089-911-3880
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kawasaki	044-200-3195		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kochi	088-821-4966
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Sagami	042-769-9818		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Fukuoka	092-582-7500
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Niigata	025-280-0111		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kitakyushu	093-522-8729
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Niigata	025-232-5551		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Fukuoka	092-737-8825
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Yamanashi	055-254-8644		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Saga	0952-73-5060
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Nagano	026-227-1810		មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារកម្មវិធីជំនួយការ Nagasaki ផ្នែកគាំពារជំនួយការ ការយល់ដឹងសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត	095-844-5132
Chubu/Hokuriku	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Gifu	058-231-9724	Kyushu/Okinawa	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kumamoto	096-386-1255
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Shizuoka	054-286-9245		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Kumamoto	096-366-1171
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Shizuoka	054-262-3011		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Oita	097-541-5276
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Hamamatsu	053-457-2709		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Miyazaki	0985-27-5663
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Aichi	052-962-5377		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Kagoshima	099-218-4755
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Nagoya	052-483-2095		មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Okinawa	098-888-1443
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Mie	059-223-5241			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Toyama	076-428-1511			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត Ishikawa	076-238-5761			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត Fukui	0776-24-5135			

តារាងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង

យើងធ្វើការណែនាំអោយបង្កើតតារាងកត់ត្រាព័ត៌មានជាដើមទុក ដើម្បីអោយអ្នកទទួលបានប្រយោជន៍ ឬកម្មករនិយោជិត ជាបុគ្គលអាចធ្វើការពិគ្រោះឬទទួលបានការគាំពារទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចប្រើប្រាស់បានទៅតាមតម្រូវការ។

ព័ត៌មានអំពីស្ថាប័នឯកទេស និងស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រខាងក្រៅ

◎ស្ថាប័នពិគ្រោះខាងក្រៅកន្លែងធ្វើការដែលចុះកិច្ចសន្យា

ឈ្មោះស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ
--------------	-------------

◎ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ

ឈ្មោះស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ
--------------	-------------

◎មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

ឈ្មោះស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ
--------------	-------------

◎សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ

ឈ្មោះកន្លែង	លេខទូរស័ព្ទ
-------------	-------------

◎“ការពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទត្រចៀករបស់ចិត្ត” សម្រាប់អ្នកធ្វើការ

ទូរស័ព្ទ **0120-565-455** ច័ន្ទ និង អង្គារ 17:00 - 22:00 សៅរ៍ និង អាទិត្យ 10:00 - 16:00
(លើកលែងថ្ងៃបុណ្យ ចុងឆ្នាំនិងដើមឆ្នាំ)

អត្ថបទ

អំពីកម្មវិធីសម្ភាសន៍ណែនាំដោយគ្រូពេទ្យដល់កម្មករនិយោជិតដែលធ្វើការរយៈពេលវែង

មានទិន្នន័យវេជ្ជសាស្ត្របង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងជំងឺខួរក្បាលនិងបេះដូងជាដើម ជាមួយនឹងការធ្វើការរយៈពេលវែង។ យោងតាមច្បាប់ស្តីពីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដោយសារការធ្វើការហួសកំណត់ ចំពោះកម្មករនិយោជិតធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 80ម៉ោងឡើង ហើយត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាមានភាពនឿយហត់ ត្រូវទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ ហើយការសម្ភាសន៍ណែនាំនេះធ្វើឡើងដោយមានការស្នើពីកម្មករនិយោជិត។ ចំណែកអាជីវកម្មវិញ ចំពោះកម្មករនិយោជិតធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 80ម៉ោងឡើង មានកាតព្វកិច្ចរាយការណ៍ព័ត៌មានអំពីម៉ោងលើស។

ចំពោះកម្មករនិយោជិតដែលធ្វើកិច្ចការស្រាវជ្រាវឬអភិវឌ្ឍបច្ចេកទេសឬផលិតផលថ្មី ក្នុងករណីធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 100ម៉ោងឡើង អាជីវកម្មមានកាតព្វកិច្ចរៀបចំអោយទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ ដោយមិនចាំបាច់មានការស្នើពីសាមីខ្លួនឡើយ។ (មានការពិន័យ)

ការសម្ភាសន៍ណែនាំដល់អ្នកធ្វើការរយៈពេលវែង និងអ្នកដែលមានប្រស្តសខ្លាំងគឺមានគោលបំណងការពារទប់ស្កាត់ជំងឺខួរក្បាល ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលបង្កឡើងដោយការធ្វើការហួសកម្រិតប្រស្តស។ នៅពេលធ្វើការសម្ភាសន៍ណែនាំដោយគ្រូពេទ្យសម្រាប់កម្មករនិយោជិត មិនត្រឹមតែធ្វើការណែនាំដល់កម្មករនិយោជិតគោលដៅប៉ុណ្ណោះទេ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវផ្តល់យោបល់តាមទស្សនៈវិស័យវេជ្ជសាស្ត្រ ដើម្បីអោយអាជីវកម្មអាចចាត់វិធានការសម្របសម្រួលការងារ។ សូមប្រើប្រាស់អោយមានប្រយោជន៍ ហើយជាមួយគ្នានឹង Selfcare ធ្វើការថែរក្សានិងលើកកម្ពស់សុខភាព។

តារាងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង

ការណែនាំអំពីមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពឧស្សាហកម្ម (47 ខេត្តក្រុងទូទាំងប្រទេស)

ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ	ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

អង្គការស្វ័យគាំពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពកម្មករនិយោជិត

ផ្នែក វេជ្ជសាស្ត្រកម្មករនិយោជិតនិងថែទាំសុខភាពឧស្សាហកម្ម ការិយាល័យថែទាំសុខភាពឧស្សាហកម្ម

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan
 T E L 044-431-8660 F A X 044-411-5531

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

សហការត្រួតពិនិត្យប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពឧស្សាហកម្ម Ishikawa
 Koyama Yoshiko