

Tự chăm sóc bản thân

Tuyển tập các gợi ý để nhận biết về sức khỏe tinh thần



Bộ Y tế, Lao động và
Phúc lợi Nhật Bản



Tổ chức an toàn và sức khỏe người lao động
Nhật Bản

Lời mở đầu

Theo “Hướng dẫn nhằm duy trì và tăng cường sức khỏe tinh thần của người lao động” (được hoạch định vào tháng 3/2006, sửa đổi vào ngày 30/11/2015), để thúc đẩy **nâng cao sức khỏe tinh thần**, điều quan trọng là bản thân người lao động phải nhận thức được sự căng thẳng, trang bị cho mình kiến thức và phương pháp để ứng phó với nó, và thực hiện những biện pháp ứng phó đó. Để nhận thức được sự căng thẳng này, người lao động cần phải hiểu rõ về phản ứng của bản thân họ đối với các tác nhân gây căng thẳng và sức khỏe tinh thần, cũng như có thể nhận biết đúng về tình trạng sức khỏe tinh thần và sự căng thẳng của chính bản thân mình. Khi tự bản thân người lao động nhận thức được căng thẳng và xử lý sự căng thẳng đó, hoặc tư vấn sức khỏe tự nguyện và ngăn ngừa được sự căng thẳng, tất cả những hành động này được gọi là tự chăm sóc bản thân.

Về cơ bản, mỗi người lao động cần hiểu rõ quan điểm “**tự bảo vệ sức khỏe của bản thân**”, trang bị kiến thức và kỹ năng ứng phó với căng thẳng, và có thể tích cực thực hiện điều đó trong cuộc sống hằng ngày. Do vậy, việc các doanh nghiệp thực hiện giáo dục, đào tạo và cung cấp thông tin, v.v... liên quan đến việc thúc đẩy chăm sóc sức khỏe tinh thần cho người lao động là rất quan trọng.

Hệ thống kiểm tra độ căng thẳng (Có hiệu lực từ tháng 12/2015) được thực hiện tại nơi làm việc có từ 50 người trở lên. Mục đích chính của hệ thống này là để người lao động tránh gặp phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần (phòng ngừa sơ cấp), bằng cách nắm bắt mức độ căng thẳng của chính người lao động, thúc đẩy họ nhận thức về sự căng thẳng, đồng thời giúp cải thiện môi trường nơi làm việc và thúc đẩy xây dựng một nơi làm việc mà ở đó mọi người có thể làm việc thoải mái. Hãy tận dụng hệ thống này để chăm sóc bản thân trong tương lai, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần bên cạnh việc tư vấn sức khỏe tự nguyện.



Mục lục

Hãy nhận thức được sự căng thẳng	3
Hệ thống kiểm tra để nhận thức được mức độ căng thẳng	4
3 lĩnh vực trong Phiếu khảo sát đơn giản về căng thẳng nghề nghiệp	5
Thích ứng tốt với căng thẳng	8
Cố gắng sinh hoạt đúng giờ giấc và ngủ đủ giấc	10
Các cách để tự kiểm tra như sau	12
Cơ quan tư vấn	13
Danh sách nơi liên hệ	15

Hãy nhận thức được sự căng thẳng

Căng thẳng xảy ra bởi nhiều sự việc khác nhau. Hãy kiểm tra xem có tác nhân nào gây căng thẳng xung quanh bạn không, có xuất hiện phản ứng với căng thẳng mà bạn không nhận ra hay không.

KIỂM TRA **Bạn có gặp phải chuyện như thế này không?**

Tại nơi làm việc...

Ở ngoài nơi làm việc...



KIỂM TRA **Phản ứng với căng thẳng**

Khi căng thẳng tăng lên, những thay đổi như sau sẽ xuất hiện ở các khía cạnh tinh thần, thể chất và hành vi hằng ngày.



Về mặt tâm lý

Trầm cảm, giảm động lực và khả năng tập trung, cảm thấy mệt mỏi, trở nên khó chịu/cáu kỉnh, lo lắng, căng thẳng, v.v...

Về mặt thể chất

Huyết áp cao, loét dạ dày/tá tràng, tiểu đường, cứng cổ/vai, đánh trống ngực, hụt hơi, tiêu chảy/táo bón, buồn nôn, đau đầu, chóng mặt, không ngủ được/tỉnh giấc nhiều lần khi ngủ, chán ăn, uể oải/dễ mệt mỏi

Về mặt hành vi

Đi trễ về sớm xảy ra nhiều hơn, tăng lượng rượu và thuốc lá, lượng ăn trong bữa ăn tăng hoặc giảm, v.v... Giảm hiệu suất làm việc, tai nạn, sai sót tại nơi làm việc nhiều hơn, v.v...

Hệ thống kiểm tra để nhận thức được mức độ căng thẳng (Thực hiện tại nơi làm việc có từ 50 người lao động trở lên)

© Hướng dẫn thực hiện kiểm tra và phỏng vấn để nắm bắt được mức độ gánh nặng tâm lý và các biện pháp mà doanh nghiệp phải thực hiện dựa trên kết quả hướng dẫn phỏng vấn (có hiệu lực từ tháng 12/2015)

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

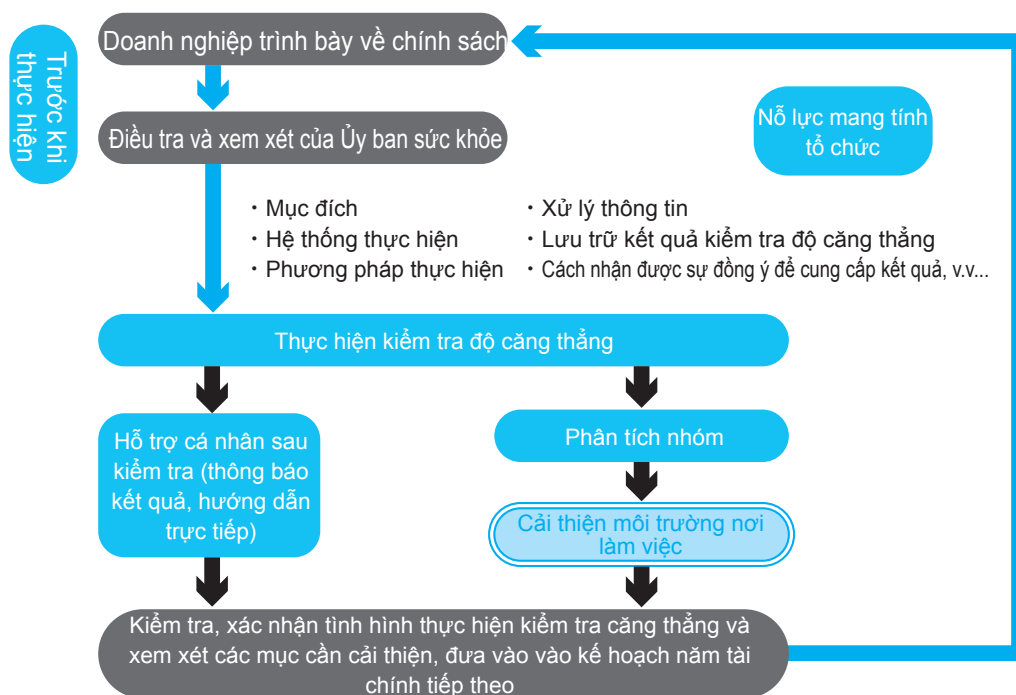
Các bạn đã thực hiện bài kiểm tra độ căng thẳng chưa? Kết quả thế nào?

Đối mặt với kết quả đó cũng là một điều quan trọng trong việc tự chăm sóc bản thân. Nếu kết quả cho ra số điểm cao và bạn được đánh giá là người có độ căng thẳng cao cùng với việc được giới thiệu để tiếp nhận hướng dẫn trực tiếp của bác sĩ, bạn hãy đăng ký tiếp nhận hướng dẫn trực tiếp. Đừng bỏ mặc bản thân ở tình trạng như vậy, mà hãy thực hiện biện pháp nào đó như tư vấn sức khỏe tự nguyện, tham khảo ý kiến của chuyên gia, v.v...

Hãy thử xác nhận lại mục đích của hệ thống kiểm tra căng thẳng này.

- Tiến hành kiểm tra định kỳ bằng cách sử dụng phiếu kiểm tra và khảo sát về tình trạng căng thẳng của người lao động.
- Kết quả kiểm tra độ căng thẳng sẽ được người thực hiện kiểm tra thông báo trực tiếp đến người làm kiểm tra. Hệ thống giúp thúc đẩy nhận thức về tình trạng căng thẳng của bản thân, giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe tinh thần của cá nhân và giảm cả tác nhân gây ra các nguy cơ đó.
- Kết quả bài kiểm tra được tổng hợp và phân tích theo từng nhóm, và nắm bắt tình trạng căng thẳng của từng nơi làm việc. Tham khảo “Biểu đồ đánh giá căng thẳng trong công việc”, v.v..., và đánh giá môi trường nơi làm việc, qua đó giúp cải thiện môi trường nơi làm việc.
- Ngoài ra, nếu có cá nhân nào có các triệu chứng chủ quan cao độ về mặt tinh thần và thể chất, hoặc có một số triệu chứng chủ quan ở một mức độ nhất định, kèm theo đó là các nguyên nhân gây ra sự căng thẳng cùng với việc tình trạng hỗ trợ của môi trường xung quanh người đó cực kỳ kém, thì cá nhân đó được đánh giá là người đang chịu căng thẳng cao độ, thì cần các biện pháp nỗ lực ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe tinh thần của người lao động như tiếp nhận hướng dẫn trực tiếp từ bác sĩ sức khỏe nghề nghiệp, và thực hiện các các biện pháp về công việc khi cần thiết (hạn chế làm ngoài giờ, chuyển đổi công việc, v.v...).

Quy trình của hệ thống kiểm tra độ căng thẳng



Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản: Trích dẫn có sửa đổi một phần từ tài liệu: Biện pháp đối với làm việc quá sức và biện pháp cho sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc như kiểm tra căng thẳng, v.v...

Trích từ “Hướng dẫn để bắt đầu cải thiện môi trường nơi làm việc bắt đầu từ bây giờ”

3 lĩnh vực trong Phiếu khảo sát đơn giản về căng thẳng nghề nghiệp

Các mục kiểm tra độ căng thẳng dựa trên luật bao gồm 57 mục được liệt kê ở trang tiếp theo. Nội dung sẽ được quyết định bởi chủ doanh nghiệp sau khi xem xét qua các đề xuất và lời khuyên của người thực hiện kiểm tra căng thẳng cùng với kết quả điều tra và xem xét của Ủy ban sức khỏe.

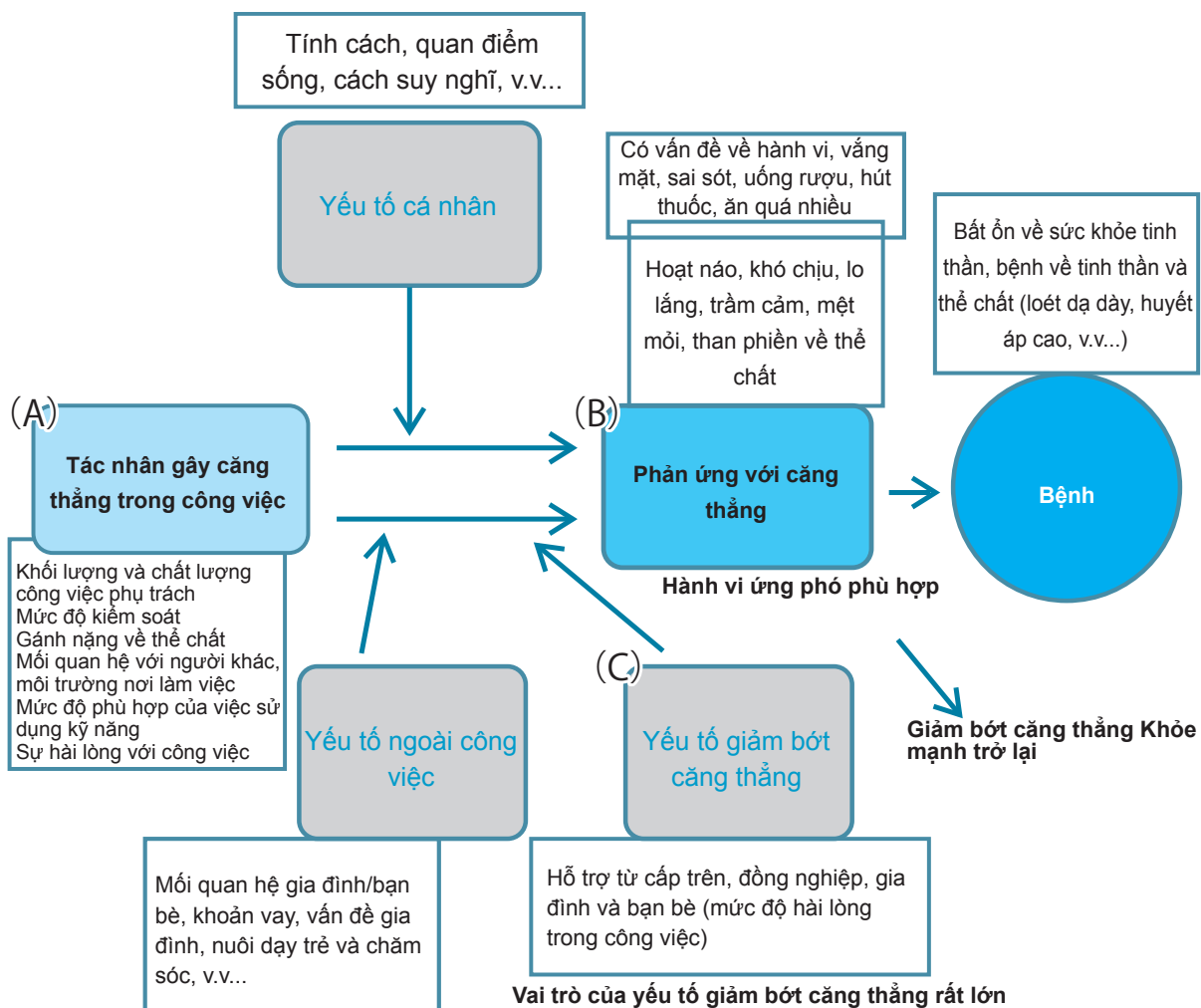
“Phiếu khảo sát đơn giản về độ căng thẳng nghề nghiệp” bao gồm 3 lĩnh vực trong mô hình về độ căng thẳng nghề nghiệp.

- A “Tác nhân gây căng thẳng trong công việc”
- B “Phản ứng với căng thẳng”
- C “Yếu tố giảm bớt độ căng thẳng (Sự hỗ trợ xung quanh)”

Liên tục phản ứng với căng thẳng do các căng thẳng trong công việc gây ra sẽ làm tổn hại sức khỏe.

Như đã thấy trong mô hình về độ căng thẳng nghề nghiệp của tổ chức NIOSH đưa ra, phản ứng với căng thẳng được cho rằng không chỉ do các tác nhân gây căng thẳng trong công việc mà còn do các yếu tố ngoài công việc, yếu tố cá nhân và các yếu tố giảm bớt căng thẳng tác động. Đặc biệt, việc có hay không có sự hỗ trợ trong yếu tố giảm bớt căng thẳng sẽ ảnh hưởng đến sự giảm bớt phản ứng với căng thẳng.

Mô hình về độ căng thẳng nghề nghiệp của tổ chức NIOSH



NIOSH: Viện Quốc gia về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Hoa Kỳ

KIỂM TRA

Hãy thử kiểm tra mức độ căng thẳng của bạn

A Xin hỏi về công việc của bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

	Đúng vậy	Gần đúng vậy	Không đúng lắm	Không đúng
1. Có rất nhiều công việc phải làm	1	2	3	4
2. Không xử lý hết công việc trong thời gian hạn định	1	2	3	4
3. Phải làm việc chăm chỉ nhất có thể	1	2	3	4
4. Cần phải hết sức tập trung chú ý	1	2	3	4
5. Công việc khó cần phải có kiến thức và trình độ kỹ thuật cao	1	2	3	4
6. Trong thời gian làm việc, lúc nào cũng phải suy nghĩ về công việc	1	2	3	4
7. Là công việc phải hoạt động thể lực rất vất vả	1	2	3	4
8. Có thể làm việc theo tốc độ của bản thân	1	2	3	4
9. Có thể tự quyết định thứ tự và cách làm việc theo ý mình	1	2	3	4
10. Có thể phản ánh ý kiến của bản thân về chính sách công việc của nơi làm việc	1	2	3	4
11. Kỹ năng và kiến thức của bản thân ít được sử dụng vào công việc	1	2	3	4
12. Trong bộ phận của tôi có sự bất đồng ý kiến	1	2	3	4
13. Bộ phận của tôi và bộ phận khác không hợp nhau lắm	1	2	3	4
14. Bầu không khí tại nơi làm việc của tôi thì thân thiện	1	2	3	4
15. Môi trường tại nơi làm việc của tôi (tiếng ồn, đèn chiếu sáng, nhiệt độ, thông khí v.v...) không tốt	1	2	3	4
16. Nội dung công việc khá phù hợp với bản thân	1	2	3	4
17. Là công việc đáng để làm	1	2	3	4

B Xin hỏi về tình trạng của bạn trong 1 tháng gần đây. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

	Hầu như không có	Thỉnh thoảng có	Thường xuyên có	Hầu như lúc nào cũng có
1. Hoạt bát, sôi nổi	1	2	3	4
2. Khỏe mạnh tràn trề	1	2	3	4
3. Tràn đầy sức sống	1	2	3	4
4. Cảm thấy tức giận	1	2	3	4
5. Bực bội trong lòng	1	2	3	4
6. Cáu gắt	1	2	3	4
7. Cực kỳ mệt mỏi	1	2	3	4
8. Kiệt sức	1	2	3	4
9. Uể oải	1	2	3	4
10. Cảm thấy căng thẳng	1	2	3	4
11. Bất an	1	2	3	4
12. Bồn chồn lo lắng không yên	1	2	3	4
13. U uất, chán nản	1	2	3	4
14. Làm gì cũng thấy phiền phức	1	2	3	4

15. Không thể tập trung vào việc gì	1	2	3	4
16. Tâm trạng phiền muộn	1	2	3	4
17. Không tập trung vào công việc được	1	2	3	4
18. Cảm thấy buồn bã	1	2	3	4
19. Chóng mặt	1	2	3	4
20. Đau nhức các khớp xương	1	2	3	4
21. Nặng đầu, đau đầu	1	2	3	4
22. Đau mỗi vai, cổ	1	2	3	4
23. Đau thắt lưng	1	2	3	4
24. Mỏi mắt	1	2	3	4
25. Tim đập nhanh và thở dốc	1	2	3	4
26. Có những vấn đề về dạ dày, đường ruột	1	2	3	4
27. Chán ăn	1	2	3	4
28. Bị táo bón và/hoặc tiêu chảy	1	2	3	4
29. Ngủ không ngon giấc	1	2	3	4

C Xin hỏi về những người xung quanh bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

		Rất nhiều	Khá nhiều	Ít	Hoàn toàn không
Bạn có thể nói chuyện thoải mái với những người sau đây ở mức độ nào ?	1. Cấp trên	1	2	3	4
	2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	1	2	3	4
	3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	1	2	3	4
Lúc gặp khó khăn, bạn có thể tin cậy những người sau đây ở mức độ nào?	4. Cấp trên	1	2	3	4
	5. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	1	2	3	4
	6. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	1	2	3	4
Khi bạn trao đổi về các vấn đề của cá nhân mình, những người sau đây lắng nghe bạn ở mức độ nào?	7. Cấp trên	1	2	3	4
	8. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	1	2	3	4
	9. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	1	2	3	4

D Về mức độ hài lòng

	Hài lòng	Khá hài lòng	Hơi bất mãn	Bất mãn
1. Hài lòng với công việc	1	2	3	4
2. Hài lòng với cuộc sống gia đình	1	2	3	4

Thích ứng tốt với căng thẳng

Hans Selye, người đề xướng học thuyết về căng thẳng đã nói rằng “Căng thẳng là gia vị của cuộc sống”. Không phải căng thẳng nào cũng có hại, căng thẳng vừa phải sẽ giúp bạn lên dây cót tinh thần, nâng cao hiệu quả làm việc và học tập, mang lại cho bạn sự phấn khích và căng thẳng một cách dễ chịu.

Tuy nhiên, nếu sự phấn khích và căng thẳng đó trở nên quá mức, tâm trí và cơ thể sẽ không thích ứng được (rối loạn thích ứng), gây tổn hại đến tinh thần và thể chất.

Để thích ứng tốt với căng thẳng, việc nhanh chóng nhận ra rằng bản thân đang bị căng thẳng quá mức, sau đó tìm và thực hiện cách ứng phó với căng thẳng phù hợp với bản thân là điều vô cùng quan trọng.



KIỂM TRA

Điểm quan trọng để thích ứng tốt với căng thẳng

Điểm chính

Học cách thư giãn

Việc học được cách thư giãn phù hợp với bản thân chính là trang bị một “vũ khí” đặc lực đối với chúng ta khi sống trong một xã hội căng thẳng. Đối với cách thư giãn, có nhiều cách khác nhau như cách hít thở và cách rèn luyện tự chủ, v.v... Và đặc biệt nhất trong số đó là việc giãn cơ có thể được thực hiện một cách dễ dàng mà không cần sử dụng thiết bị hoặc dụng cụ đặc biệt nào, không chiếm không gian hay thời gian.

Giãn cơ là gì?

Giãn cơ là các động tác kéo căng cơ từ từ, có hiệu quả trong việc giảm sự căng cơ, thúc đẩy tuần hoàn máu, thư giãn tinh thần và thể chất. Cơ bị căng ngay cả khi bạn ở một tư thế trong thời gian dài (tư thế đứng/tư thế ngồi). Ngoài ra, cơ cũng bị căng ngay cả trong tình huống bạn bị căng thẳng do khối lượng công việc hay do mối quan hệ giữa người với người, v.v...

Thực hiện giãn cơ vào thời gian rỗi giữa giờ làm việc, v.v... sẽ làm giảm căng cơ và giúp cho bạn có thể tiến hành công việc tiếp theo một cách hiệu quả.



Các điểm lưu ý khi giãn cơ

- 1 Không lấy đà mà hãy từ từ kéo căng cơ
- 2 Thực hiện động tác một cách tự nhiên không cần ngưng thở
- 3 Tiếp tục kéo căng trong 10~30 giây
- 4 Không kéo căng đến mức bạn cảm thấy đau (không làm quá sức)
- 5 Chú ý đến vùng đang bị căng cơ
- 6 Thực hiện với vẻ mặt tươi cười



Thả lỏng cơ thể nhẹ nhàng

Tập thể dục đơn giản

Nâng vai lên và hạ vai xuống

Nâng vai lên, giữ một lúc, thở ra và thả lỏng rồi thả vai thẳng xuống



Giãn cơ

Lưng

Đan hai tay vào nhau và duỗi thẳng về phía trước, cong lưng lại sao cho mắt hướng về phía rốn



Giãn cơ

Thắt lưng

Kéo căng thắt lưng, vặn người về phía sau và nắm lấy phần tựa lưng



Mát xa

Gáy

Dùng bốn ngón tay trừ ngón cái giữ phần đầu, ngón cái ấn vào gáy và mát xa



Tập thể dục đơn giản

Xoay cổ

Thả lỏng cổ và vai, xoay cổ từ từ



Giãn cơ

Nửa người trên

Đan hai tay với nhau, duỗi hướng lên trên đồng thời căng ngực



Điểm chính Hãy dành thời gian trò chuyện với những người thân thiết

Nói ra tình hình và cảm xúc hiện tại như những điều bạn lo lắng và khó chịu trong lòng, v.v..., sẽ khiến tâm trạng bạn khoan khoái đến không ngờ. Sự thoải mái này đến từ việc những lo lắng trong lòng bạn được giải tỏa thông qua việc diễn đạt thành lời.

Khi chịu nhiều căng thẳng, chỉ cần có người thân thiết lắng nghe tâm sự, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Ngoài ra, trò chuyện sẽ giúp bạn điều chỉnh cảm xúc và có thể tự giải quyết chúng, và đôi khi bạn có thể nhận được những lời khuyên bổ ích.

Điểm chính Hãy nở nụ cười

Gần đây, bạn có cười thoải mái lần nào không? Nếu bạn mất đi tình cảm cảm xúc, bạn sẽ có khuynh hướng ít cười hơn và trở nên vô cảm. Tiếng cười giúp cân bằng hệ thần kinh tự chủ và kích hoạt tế bào NK (tế bào tiêu diệt tự nhiên) tấn công tế bào ung thư, và cũng có tác dụng bình thường hóa khả năng miễn dịch. Hãy đưa những "tiếng cười" tươi vui vào cuộc sống hằng ngày để trải qua mỗi ngày đều khỏe khoắn và vui vẻ.

Điểm chính Đập tan căng thẳng

Nếu bạn cảm thấy căng thẳng kéo dài trong suốt 1 ngày, hãy cố gắng thay đổi tâm trạng bằng cách đứng trong nhà vệ sinh và hít thở sâu, hoặc tập thể dục nhẹ nhàng và nghỉ ngơi một chút, v.v...

Điểm chính Tạo môi trường yên tĩnh hết mức có thể

Hãy thử điều chỉnh bàn, ghế hoặc máy tính theo ý thích bản thân trong phạm vi được cho phép ở nơi làm việc. Ngoài ra, nếu có thể, hãy tạo không gian cho riêng mình, chẳng hạn như nghe bản nhạc yêu thích trong giờ giải lao hoặc tạo một môi trường yên tĩnh cho bản thân

Điểm chính Có sở thích không liên quan đến công việc

Có sở thích tách rời với công việc sẽ giúp bạn thay đổi tâm trạng và giải tỏa căng thẳng. Thêm niềm vui vào cuộc sống của bạn bằng cách có nhiều sở thích khác nhau như thực hiện một mình hoặc với bạn bè, sẽ giúp cho sinh hoạt hằng ngày về mặt tinh thần của bạn phong phú hơn.

Điểm chính Có nhiều cơ hội gần gũi với thiên nhiên

Rời khỏi nơi làm việc nhiều căng thẳng và thả mình vào thiên nhiên có thể giúp thay đổi nhịp sống của bạn. Ngoài ra, cây cối trong rừng có tiết ra chất (phytoncide) giúp làm sáng khoái tinh thần và thể chất, rất hiệu quả trong việc giải tỏa căng thẳng.

Điểm chính Vận động vừa phải

Vận động vừa phải mang lại cho bạn cảm giác hài lòng, khuây khỏa, sảng khoái, giúp giải tỏa căng thẳng về thể chất và tinh thần. Nói đến vận động sẽ có người nghĩ đến hình ảnh thi đấu kỹ năng chú trọng thắng thua, nhưng để giải tỏa căng thẳng thì suy cho cùng cảm giác "vui vẻ" mới là điều quan trọng. Hãy chọn thể loại vận động mà bản thân bạn thích, có thể thực hiện dễ dàng trong môi trường vui vẻ.

Điểm chính Đừng dựa vào thuốc lá, rượu bia để giải tỏa căng thẳng

Nếu bạn hút thuốc lá hoặc uống rượu vì muốn thoát khỏi tình trạng căng thẳng, thì đến một lúc nào đó lượng bia rượu thuốc lá bạn sử dụng sẽ tăng lên, và sẽ có trường hợp bị nghiện và làm tổn hại sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn. Bạn cần chú ý về việc lệ thuộc vào thuốc lá, rượu bia để giải tỏa căng thẳng. Chúng tôi khuyến khích bạn sử dụng những cách giải tỏa căng thẳng khác.

Cố gắng sinh hoạt đúng giờ giấc và ngủ đủ giấc

Hướng dẫn về giấc ngủ để nâng cao sức khỏe 2014 (Cục Sức khỏe, Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản tháng 3 năm 2014)

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

~12 điều mục về giấc ngủ~

Điều 1 Giấc ngủ ngon sẽ mang lại sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần.

Giấc ngủ ngon sẽ giúp nâng cao sức khỏe thể chất

Giấc ngủ ngon sẽ giúp nâng cao sức khỏe tinh thần

Giấc ngủ ngon sẽ giúp phòng tránh tai nạn

Điều 2 Vận động vừa phải, ăn sáng đủ chất, ngủ và thức đúng giờ đúng giấc

Vận động đều đặn và thói quen ăn uống điều độ sẽ mang lại giấc ngủ ngon

Bữa sáng rất quan trọng để đánh thức tinh thần và cơ thể

Uống rượu trước khi đi ngủ thay cho thuốc ngủ khiến chất lượng giấc ngủ kém hơn

Tránh hút thuốc lá và uống đồ uống chứa caffein trước khi đi ngủ



Điều 3 Giấc ngủ ngon giúp ngăn ngừa các bệnh liên quan đến lối sống.

Thiếu ngủ và mất ngủ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về lối sống

Chứng ngưng thở khi ngủ gây ra các bệnh về lối sống

Béo phì dẫn đến chứng ngưng thở khi ngủ



Điều 4 Cảm giác nghỉ ngơi thông qua giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần.

Nếu bạn không ngủ được, không có được cảm giác nghỉ ngơi thông qua giấc ngủ, có thể đó là dấu hiệu cảnh báo về sức khỏe tinh thần

Nếu bạn không có được cảm giác nghỉ ngơi thông qua giấc ngủ và mệt mỏi cả ngày, bạn cũng có thể mắc bệnh trầm cảm



Điều 5 Hãy ngủ ở mức tương ứng với độ tuổi và mùa trong năm, để bạn không gặp khó khăn do buồn ngủ vào ban ngày.

Thời gian ngủ cần thiết cho mỗi người là khác nhau

Thời gian ngủ ngắn dần theo tuổi tác

Càng có tuổi sẽ càng có khuynh hướng dậy sớm, thấy rõ hơn ở nam giới

Tốt nhất là giấc ngủ tự nhiên ở mức độ mà bạn sẽ không gặp khó khăn do buồn ngủ vào ban ngày

Điều 6**Việc tạo môi trường cũng rất quan trọng để có một giấc ngủ ngon.**

Cách thư giãn phù hợp với bản thân sẽ là bước chuẩn bị để tinh thần và thể chất đi vào giấc ngủ
Tạo môi trường thích hợp cho giấc ngủ của bản thân

Điều 7**Độ tuổi thanh thiếu niên tránh thức khuya và tuân thủ nhịp đồng hồ sinh học.**

Cho trẻ sinh hoạt đúng giờ giấc
Ngủ dậy muộn vào ngày nghỉ sẽ thúc đẩy khuynh hướng thức khuya
Đón ánh sáng mặt trời khi thức dậy vào buổi sáng
Thức khuya khiến chất lượng giấc ngủ kém hơn

Điều 8**Độ tuổi lao động hãy ngủ đủ giấc mỗi ngày để hồi phục sau một mõi và nâng cao hiệu quả làm việc.**

Buồn ngủ vào ban ngày là dấu hiệu của sự thiếu ngủ
Thiếu ngủ dẫn đến kết quả là giảm hiệu suất công việc
Mất nhiều thời gian để phục hồi khi tình trạng thiếu ngủ kéo dài
Một giấc ngủ ngắn buổi trưa sẽ giúp bạn vượt qua cơn buồn ngủ
và cải thiện năng suất

**Điều 9****Độ tuổi trung niên nên cân bằng giờ giấc sáng tối, vận động vừa phải vào ban ngày sẽ giúp ngủ ngon giấc.**

Nằm quá lâu trên giường sẽ làm giảm cảm giác ngủ sâu
Hãy tập thói quen không ngủ quá thời gian ngủ phù hợp với độ tuổi
Vận động vừa phải thúc đẩy giấc ngủ

Điều 10**Khi buồn ngủ thì đi ngủ, và không trì hoãn thời gian thức dậy.**

Đi ngủ khi buồn ngủ, đừng quá để ý về thời điểm đi ngủ
Bạn càng quyết tâm muốn ngủ thì càng tỉnh táo, khó ngủ hơn
Khi giấc ngủ nông, hãy tích cực đi ngủ muộn và dậy sớm

Điều 11**Cần chú ý nếu giấc ngủ khác với bình thường.**

Cần chú ý với việc ngáy - ngừng thở, co giật - ngứa chân tay và nghiến răng nghiêm trọng trong khi ngủ
Trường hợp bạn có ngủ nhưng vẫn gặp khó khăn do buồn ngủ hoặc ngủ gật trong ngày, hãy trao đổi với chuyên gia

Điều 12**Khi bạn không thể ngủ được, đừng chịu đựng mà hãy trao đổi với chuyên gia.**

Trao đổi với chuyên gia là bước đầu tiên
Sử dụng thuốc theo chỉ dẫn của chuyên gia



Các cách để tự kiểm tra như sau

★ Kokoro no mimi Trang cổng thông tin sức khỏe tinh thần cho người lao động

○ Có thể tự kiểm tra về căng thẳng tại nơi làm việc trong 5 phút

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/assets/img/title.png>

Câu hỏi đơn giản từ 4 BƯỚC

Đo lường mức độ căng thẳng tại nơi làm việc của bạn

Tổng cộng có 57 câu hỏi (Thời gian cần thiết để trả lời là 5 phút)

Đầu tiên hãy chọn giới tính.

○ Học trực tuyến “Học cách tự chăm sóc bản thân trong 15 phút” cùng với “Câu đố về tự chăm sóc bản thân”

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

Mỗi người làm việc cần hiểu rõ quan điểm “tự bảo vệ sức khỏe của bản thân”, trang bị kiến thức và phương pháp để thực hiện điều đó, và có thể tích cực thực hiện điều đó trong cuộc sống hằng ngày là điều cơ bản của việc tự chăm sóc bản thân.

Bước đầu tiên, chúng ta hãy học từ những kiến thức cơ bản như nhận thức và ứng phó với căng thẳng cùng với tư vấn sức khỏe tự nguyện.

○ Học trực tuyến “Hiểu và phân tích sự tương tác lần đầu trong 15 phút”

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

Tập trung vào mô hình tương tác (quan hệ giữa người với người) giữa bản thân và người khác tại nơi làm việc, v.v..., sẽ giúp cải thiện mối quan hệ giữa người với người và giúp ích trong cách sống tự chủ và hoàn thiện bản thân. Hãy tìm hiểu tập trung vào mối quan hệ (hành vi tác động) với những người khác.



Hãy nhận thức về “bắt chuyện, lắng nghe và kết nối”, đầu tiên là sự chào hỏi.

Hãy nhận thức được tình hình tại mỗi địa điểm, và xây dựng văn hóa nơi làm việc trong đó mọi người đều quan tâm và hỗ trợ lẫn nhau.

Xây dựng môi trường tại nơi làm việc cũng giúp ổn định việc tự chăm sóc bản thân.

Hãy giao tiếp thông qua lời nói.

Hãy truyền đạt những lời tích cực cho nhau ở nơi làm việc, như “Cảm ơn bạn”, “Bạn đã giúp tôi đây” và “Tôi rất vui”, v.v...

<Điện thoại tư vấn tâm lý>

Dịch vụ Navi Dial

Hoạt động từ 10 giờ sáng đến 10 giờ tối. Cuộc gọi sẽ được kết nối lần lượt với Trung tâm tiếp nhận dịch vụ Navi Dial.

0570-783-556

Trung tâm tiếp nhận dịch vụ Navi Dial

Điện thoại tư vấn tâm lý Hokkaido	Điện thoại tư vấn tâm lý Aomori	Điện thoại tư vấn tâm lý Nagano
Điện thoại tư vấn tâm lý Tochigi	Điện thoại tư vấn tâm lý Chiba	Điện thoại tư vấn tâm lý Shizuoka
Điện thoại tư vấn tâm lý Hamamatsu	Điện thoại tư vấn tâm lý Gifu	Điện thoại tư vấn tâm lý Nagoya
Điện thoại tư vấn tâm lý Mie	Điện thoại tư vấn tâm lý Nara	Điện thoại tư vấn tâm lý Shimane
Điện thoại tư vấn tâm lý Kagawa	Điện thoại tư vấn tâm lý Kochi	Điện thoại tư vấn tâm lý Kagoshima

Dịch vụ Free Dial (Quay số miễn phí)

* Ngày 10 hằng tháng

Điện thoại tư vấn tâm lý tiếp nhận tư vấn qua điện thoại theo dịch vụ Free Dial (miễn phí) vào ngày 10 hằng tháng.

0120-783-556

Từ 8 giờ sáng ngày 10 hằng tháng đến 8 giờ sáng ngày hôm sau

Tỉnh thành	Tên gọi	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận	Tỉnh thành	Tên gọi	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận		
Hokkaido	Điện thoại tư vấn tâm lý Asahikawa	0166-23-4343	Thứ hai ~ thứ năm 9:00 ~ 15:30 Thứ sáu, thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ 24 giờ	Tỉnh Gifu	Điện thoại tư vấn tâm lý Gifu	058-277-4343	Chủ nhật ~ thứ năm 19:00 ~ 22:00 Thứ sáu ~ thứ bảy 19:00 ~ 22:00 ngày hôm sau		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Hokkaido	011-231-4343	24 giờ	Tỉnh Aichi	Điện thoại tư vấn tâm lý Nagoya	052-931-4343	24 giờ		
Tỉnh Aomori	Điện thoại tư vấn tâm lý Aomori	0172-33-7830	12:00 ~ 21:00	Tỉnh Mie	Điện thoại tư vấn tâm lý Mie	059-221-2525	18:00 ~ 23:00		
Tỉnh Akita	Điện thoại tư vấn tâm lý Akita	018-865-4343	Thứ hai ~ thứ sáu 12:00 ~ 20:30 Thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ 12:00 ~ 17:00	Tỉnh Shiga	Điện thoại tư vấn tâm lý Shiga	077-553-7387	Thứ sáu ~ chủ nhật 10:00 ~ 22:00		
Tỉnh Iwate	Điện thoại tư vấn tâm lý Morioka	019-654-7575	Thứ hai ~ thứ bảy 12:00 ~ 21:00 Chủ nhật 12:00 ~ 18:00	Kyoto	Điện thoại tư vấn tâm lý Kyoto	075-864-4343	24 giờ		
Tỉnh Miyagi	Điện thoại tư vấn tâm lý Sendai	022-718-4343	24 giờ	Tỉnh Nara	Điện thoại tư vấn tâm lý Nara	0742-35-1000	24 giờ		
Tỉnh Yamagata	Điện thoại tư vấn tâm lý Yamagata	023-645-4343	13:00 ~ 22:00	Osaka	Điện thoại tư vấn tâm lý Kansai	06-6309-1121	24 giờ		
Tỉnh Fukushima	Điện thoại tư vấn tâm lý Fukushima	024-536-4343	10:00 ~ 22:00 Thứ bảy tuần thứ 3 của tháng 24 giờ	Tỉnh Hyogo	Điện thoại tư vấn tâm lý Kobe	078-371-4343	Ngày thường 8:30 ~ 20:30 Chủ nhật và ngày lễ 8:30 ~ 16:00 Thứ bảy, thứ sáu tuần thứ 2 và tuần thứ 4 của tháng 8:30 ~ 8:30 ngày hôm sau		
Tỉnh Niigata	Điện thoại tư vấn tâm lý Niigata	025-288-4343	24 giờ				Thứ bảy, thứ sáu tuần thứ 2 và tuần thứ 4 của tháng trong trường hợp là ngày lễ 8:30 ~ 16:00 20:30 ~ 8:30 ngày hôm sau		
Tỉnh Nagano	Điện thoại tư vấn tâm lý Nagano	026-223-4343	11:00 ~ 22:00				Điện thoại tư vấn tâm lý Harima	079-222-4343	14:00 ~ 1:00
Tỉnh Gunma	Điện thoại tư vấn tâm lý Matsumoto	0263-29-1414	11:00 ~ 22:00						
	Điện thoại tư vấn tâm lý Gunma	027-221-0783	9:00 ~ 24:00 Thứ sáu tuần thứ 2 và tuần thứ 4 của tháng 24 giờ						
Tỉnh Tochigi	Điện thoại tư vấn tâm lý Tochigi	028-643-7830	24 giờ				Tỉnh Wakayama	Điện thoại tư vấn tâm lý Wakayama	073-424-5000
Tỉnh Ibaraki	Điện thoại tư vấn tâm lý Ashikaga	0284-44-0783	15:00 ~ 21:00	Tỉnh Tottori	Điện thoại tư vấn tâm lý Tottori	0857-21-4343	12:00 ~ 21:00		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Ibaraki	029-855-1000	24 giờ	Tỉnh Shimane	Điện thoại tư vấn tâm lý Shimane	0852-26-7575	Thứ hai ~ thứ sáu 9:00 ~ 22:00 Thứ bảy 9:00 ~ 22:00 (Tiếp nhận liên tục)		
Tỉnh Saitama	Điện thoại tư vấn tâm lý Ibaraki - Mito	029-350-1000		Tỉnh Okayama	Điện thoại tư vấn tâm lý Okayama	086-245-4343	24 giờ		
Tỉnh Chiba	Điện thoại tư vấn tâm lý Saitama	048-645-4343	24 giờ	Tỉnh Hiroshima	Điện thoại tư vấn tâm lý Hiroshima	082-221-4343	24 giờ		
Tokyo	Điện thoại tư vấn tâm lý Chiba	043-227-3900	24 giờ	Tỉnh Yamaguchi	Điện thoại tư vấn tâm lý Yamaguchi	0836-22-4343	16:30 ~ 22:30		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Tokyo	03-3264-4343	24 giờ	Tỉnh Kagawa	Điện thoại tư vấn tâm lý Yamaguchi	087-833-7830	24 giờ FAX: 087-861-4343		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Tama Tokyo	042-327-4343	10:00 ~ 21:00 Thứ sáu tuần thứ 3 của tháng 10 giờ ~ Chủ nhật Đến 21 giờ	Tỉnh Ehime	Điện thoại tư vấn tâm lý Kagawa	089-958-1111	12:00 ~ 24:00		
Tỉnh Kanagawa	Điện thoại tư vấn tâm lý tiếng Anh Tokyo	03-5774-0992	9:00 ~ 23:00 English only	Tỉnh Kochi	Điện thoại tư vấn tâm lý Ehime	088-824-6300	9:00 ~ 21:00		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Kawasaki	044-733-4343	24 giờ	Tỉnh Fukuoka	Điện thoại tư vấn tâm lý Kochi	093-653-4343	24 giờ		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Yokohama	045-335-4343 (Tiếng Nhật)	Tiếng Nhật: 24 giờ		Điện thoại tư vấn tâm lý Fukuoka	092-741-4343	24 giờ		
		045-336-2477 (Tiếng Tây Ban Nha)	Spanish Portuguese:	Tỉnh Saga	Điện thoại tư vấn tâm lý Saga	0952-34-4343	24 giờ		
Tỉnh Yamanashi	045-336-2488 (Tiếng Bồ Đào Nha)	Thứ tư 10:00 ~ 21:00 Thứ sáu 19:00 ~ 21:00 Thứ bảy 12:00 ~ 21:00	Tỉnh Nagasaki	Điện thoại tư vấn tâm lý Nagasaki	095-842-4343	9:00 ~ 22:00 Thứ bảy tuần thứ 1 và tuần thứ 3 của tháng 24 giờ			
	Điện thoại tư vấn tâm lý Yamanashi	055-221-4343	Thứ ba ~ thứ bảy 16:00 ~ 22:00	Tỉnh Kumamoto	Điện thoại tư vấn tâm lý Kumamoto	096-353-4343	24 giờ		
Tỉnh Shizuoka	Điện thoại tư vấn tâm lý Shizuoka	054-272-4343	12:00 ~ 21:00	Tỉnh Oita	Điện thoại tư vấn tâm lý Oita	097-536-4343	24 giờ		
	Điện thoại tư vấn tâm lý Hamamatsu	053-473-6222	Chủ nhật ~ thứ ba và ngày lễ 10:00 ~ 22:00	Tỉnh Kagoshima	Điện thoại tư vấn tâm lý Kagoshima	099-250-7000	24 giờ		
			Thứ tư ~ thứ bảy 10:00 ~ 24:00	Tỉnh Okinawa	Điện thoại tư vấn tâm lý Okinawa	098-888-4343	10:00 ~ 23:00		
			Thứ bảy tuần thứ 2 và tuần thứ 4 của tháng 24 giờ Portuguese: Thứ sáu hằng tuần						

<Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần>

	Tên trung tâm	Số điện thoại		Tên trung tâm	Số điện thoại
Hokkaido	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần Hokkaido	011-864-7121		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Shiga	077-567-5010
	Sức khỏe tinh thần (Trung tâm sức khỏe tinh thần Sapporo)	011-622-0556		Trung tâm tổng hợp về phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần Kyoto	075-641-1810
Tohoku	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Aomori	017-787-3951	Kinki	Trung tâm tăng cường sức khỏe tinh thần thành phố Kyoto	075-314-0355
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Iwate	019-629-9617		Trung tâm tổng hợp về sức khỏe tinh thần Osaka	06-6691-2811
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Miyagi	0229-23-0302		Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Osaka (Tư vấn cho gia đình tang quyến)	06-6922-8520
	Trung tâm tổng hợp về phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Sendai (Sendai Heartport)	022-265-2191		Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Osaka (Tư vấn qua điện thoại xoa dịu tinh thần)	06-6923-0936
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Akita	018-831-3946		Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Sakai	072-245-9192
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Yamagata	023-624-1217		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Hyogo	078-252-4980
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Fukushima	024-535-3556		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Kobe	078-371-1900
Kanto/Koshinetsu	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Ibaraki	029-243-2870	Chugoku/Shikoku	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Nara	0744-47-2251
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Tochigi	028-673-8785		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Wakayama	073-435-5194
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Gunma	027-263-1166		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Tottori	0857-21-3031
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Saitama	048-723-3333		Trung tâm tư vấn về tinh thần và thể chất tỉnh Shimane	0852-32-5905
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Saitama	048-762-8548		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Okayama	086-201-0850
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Chiba	043-263-3891		Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Okayama	086-803-1273
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Chiba	043-204-1582		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tổng hợp tỉnh Hiroshima	082-884-1051
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tổng hợp Chubu Tokyo	03-3302-7575		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Hiroshima	082-245-7746
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tổng hợp Tama Tokyo	042-376-1111		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Yamaguchi	083-902-2672
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần Tokyo	03-3844-2212		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Tokushima	088-625-0610
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Kanagawa	045-821-8822		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Kagawa	087-804-5565
	Trung tâm tư vấn sức khỏe tinh thần thành phố Yokohama	045-671-4455		Trung tâm sức khỏe tinh thần và thể chất tỉnh Ehime	089-911-3880
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Kawasaki	044-200-3195		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Kochi	088-821-4966
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Sagami-hara	042-769-9818	Kyushu/Okinawa	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Fukuoka	092-582-7500
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Niigata	025-280-0111		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Kitakyushu	093-522-8729
	Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Niigata	025-232-5551		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Fukuoka	092-737-8825
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Yamanashi	055-254-8644		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Saga	0952-73-5060
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Nagano	026-227-1810		Trung tâm hỗ trợ trẻ em - phụ nữ - người khuyết tật Nagasaki	095-844-5132
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Gifu	058-231-9724		Ban phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần, Phòng hỗ trợ người khuyết tật	
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Shizuoka	054-286-9245		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Kumamoto	096-386-1255
	Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Shizuoka	054-262-3011		Trung tâm sức khỏe tinh thần thành phố Kumamoto	096-366-1171
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Hamamatsu	053-457-2709		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Oita	097-541-5276
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Aichi	052-962-5377		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Miyazaki	0985-27-5663
Chubu/Hokuriku	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần thành phố Nagoya	052-483-2095		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Kagoshima	099-218-4755
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Mie	059-223-5241		Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tổng hợp tỉnh Okinawa	098-888-1443
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Toyama	076-428-1511			
	Trung tâm sức khỏe tinh thần tỉnh Ishikawa	076-238-5761			
	Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Fukui	0776-24-5135			

Danh sách nơi liên hệ

Cần lập sẵn một bảng danh sách thông tin để có thể sử dụng khi cần thiết, để người phụ trách tại cơ sở kinh doanh và cả cá nhân người lao động đều có thể nhận được tư vấn và hỗ trợ về sức khỏe tinh thần, v.v...

Thông tin về cơ quan y tế và tổ chức chuyên môn bên ngoài

☉ Cơ quan tư vấn bên ngoài nơi làm việc hợp đồng

Tên cơ quan

Điện thoại

☉ Cơ quan y tế

Tên cơ quan

Điện thoại

☉ Trung tâm phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần

Tên cơ quan

Điện thoại

☉ Điện thoại tư vấn tâm lý

Tên cơ sở

Điện thoại

☉ “Tư vấn qua điện thoại Kokoro no mimi” dành cho người đang đi làm

Điện thoại **0120-565-455**

Thứ hai và thứ ba

17:00 ~ 22:00

Thứ bảy và chủ nhật

10:00 ~ 16:00

(Trừ ngày lễ, ngày cuối năm và đầu năm)

Mục thông tin

Hệ thống hướng dẫn trực tiếp của bác sĩ dành cho người lao động trong thời gian dài

Có dữ liệu y học cho thấy có sự liên quan giữa phát bệnh các bệnh về não và tim với việc lao động trong thời gian dài. Theo Luật An toàn và sức khỏe lao động, để ngăn ngừa các tổn hại sức khỏe do làm việc quá sức, bác sĩ sẽ tiến hành hướng dẫn trực tiếp cho những người lao động có thời gian làm việc ngoài giờ - làm vào ngày nghỉ hơn 80 giờ trong 1 tháng, qua quan sát thấy có mệt mỏi kéo dài, và hướng dẫn trực tiếp này được thực hiện theo yêu cầu của người lao động. Ngoài ra, doanh nghiệp có nghĩa vụ thông báo cho người lao động biết về việc ghi nhận được thông tin là người lao động đã có thời gian làm việc ngoài giờ - làm vào ngày nghỉ hơn 80 giờ trong 1 tháng.

Hơn nữa, đối với người lao động làm công việc nghiên cứu và phát triển công nghệ, sản phẩm hoặc dịch vụ mới, nếu họ làm việc ngoài giờ - làm vào ngày nghỉ hơn 100 giờ trong 1 tháng, doanh nghiệp cũng có nghĩa vụ để bác sĩ hướng dẫn trực tiếp mà không cần sự yêu cầu của bản thân người lao động đó. (Có quy định xử phạt)

Hướng dẫn trực tiếp dành cho người lao động trong thời gian dài và người chịu căng thẳng cao độ là nhằm mục đích ngăn ngừa các bệnh về não, tim và các vấn đề sức khỏe tâm thần của người lao động trong bối cảnh làm việc quá sức và chịu căng thẳng, và điều quan trọng là các bác sĩ như bác sĩ nghề nghiệp, v.v..., không chỉ cần thực hiện hướng dẫn cho người lao động thuộc đối tượng ở nơi hướng dẫn trực tiếp, mà còn cần phải bày tỏ ý kiến của họ trên quan điểm y học để đơn vị kinh doanh có thể đưa ra biện pháp về việc làm cho phù hợp. Hãy tận dụng chế độ này thật tốt để tự chăm sóc bản thân đồng thời giúp duy trì và tăng cường sức khỏe.

Hướng dẫn về Trung tâm hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động (Có ở 47 tỉnh thành trên toàn quốc.)

Tỉnh thành	Số điện thoại	Tỉnh thành	Số điện thoại
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		

Tổ chức an toàn và sức khỏe người lao động Nhật Bản Ban Bảo vệ sức khỏe lao động, Phòng Điều trị cho người lao động và bảo vệ sức khỏe lao động

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

ĐT: 044-431-8660 FAX: 044-411-5531

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

Hợp tác kiểm duyệt Bà Koyama Yoshiko, Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ toàn diện về bảo vệ sức khỏe lao động Ishikawa