

## 第2部：講演会

# 働く人のためのメンタルヘルス

～元陸上自衛隊（陸自）メンタル教官が伝える！  
心の疲れをとる技術～

陸自初の心理幹部としてメンタルヘルスケアを数多く実践されてきた下園先生に、昨今重要視されている、ストレスやメンタル不調による「うつ」についてご講演いただき、非常に有意義な時間となりました。



講師  
プロフィール



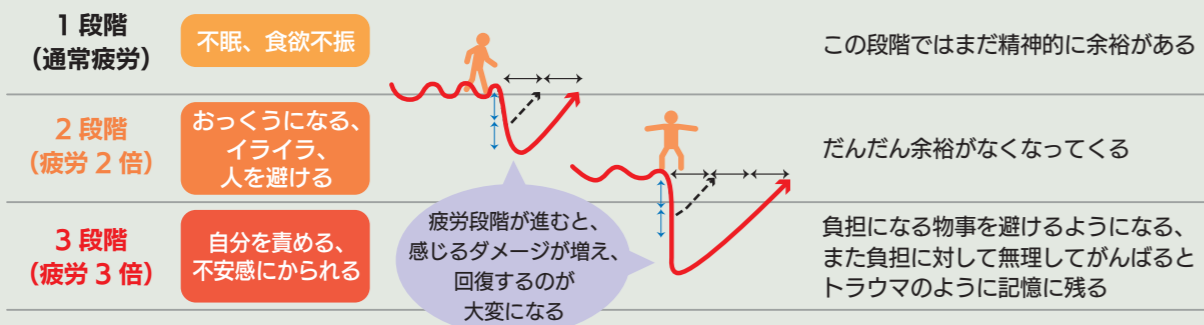
しものぞの つとむ 先生  
下園 壮太 先生

MR（メンタルレスキュー）協会理事長、同シニアインストラクター、元陸上自衛隊衛生学校心理教官  
防衛大学校卒業後、陸上自衛隊（陸自）に入隊。陸自初の心理幹部として多数のカウンセリング  
を経験。イラク PKO 心理支援をはじめ、東日本大震災心理支援、自衛官の心を鍛えるプログラム  
作成など、現場におけるメンタルヘルスのケア・サポートを担う。  
現在はメンタルレスキュー協会理事長や海上保安庁パワハラ予防委員として、全国でカウンセリ  
ングや講演を多数実施。

## 蓄積疲労とストレスの関係

ストレスの捉え方には個人差があり、人によって感じ方が異なります。また、疲労の度合いを3段階に分けた「蓄積疲労」が、ストレスの理解にいちばん役立ちます。

### ● 蓄積疲労3段階モデル ●



疲労が蓄積すると、同じストレスでも当人が感じるダメージが倍増し、メンタル不調の引き金になるとされています。蓄積疲労の段階が進むとうつ状態になりやすくなるため、早期の休養や環境の調整が重要です。

## 「うつ」かも…と思ったときの対処法

うつになった、あるいはうつになったかも、と思ったときの対処法としては、休養が最も重要です。特に睡眠がメンタルを復調させるカギとなります。他者への相談、ストレス源から距離を置くこと、医療機関への受診も大切ですが、休養が第一です。



スマートフォンだけでなく、人間にも充電が必要



質は後回しで、とにかく長い時間寝ることが大事

## 令和6年度

# 健康管理者講習会開催

残暑が厳しい9月18日、「令和6年度健康管理者講習会」を、ロイヤルホールヨコハマで開催しました（オンラインでも同時に配信）。昨年に引き続き講習会・講演会の2部構成で、講演会では元自衛隊心理教官の下園壮太先生にご講演いただきました。



## DATA

**日時** 令和6年9月18日（水）14時30分  
**会場** ロイヤルホールヨコハマ  
**出席** 35事業所56名（オンラインでは12名参加）



## 第1部：講習会



巖常務理事

健康事業推進委員長でもある巖常務理事は、講習会に先立ち、開会挨拶を行いました。新型コロナウイルス感染症流行時は開催できていなかったが、昨年に引き続きの開催となり、通算で34回目の講習会・講演会を迎えることができたことと述べました。

令和5年度健康事業実施報告では、当健保組合健康管理室の木下主任看護師が令和5年度の健診の状況等について解説しました。

### 1 健診状況

被保険者の受診率は昨年度から上昇し92.5%となりました。特定健診の受診率は目標実施率85%にわずかに届かず80.1%、特定保健指導実施率も目標値30%に満たない18.7%となり、被扶養者の受診率の低さが数値に影響しています。定期的に健診を受診いただけるようよろしくお願いいたします。



木下主任看護師

### 2 健康管理室について

令和5年度の健康管理室の利用者数は10,376名でした。精密検査では食道がんや大腸がんなどが早期に発見されていますので、ぜひご利用いただきたいと思っております。



徳重保健師

重症化予防対策や保健事業などについて、徳重保健師から説明がありました。

### 1 重症化予防対策

糖尿病の重症化予防を実施しました。該当された中で未受診の方には、11月ごろに再度通知をお送りいたします。

### 2 現在実施中の保健事業

- 無料の卒煙プログラムは令和6年度で終了となります。
- ちょこやせキャンペーンを今年も開催します（『健保だより夏号』やホームページに掲載）。
- 健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を実施中（詳細は6ページをご覧ください）。
- 健康関連 Web 動画配信サービスを配信中。期間限定なのでお見逃さないように。

### 3 今後実施予定の取り組み

- 健康スコアリングレポートの個別相談（令和6年11月下旬）
- カラダ改善セミナー（令和6年11月20日、オンラインのみ）
- 糖尿病予防セミナー（令和7年2月19日、オンラインのみ）