



ストレスチェック 測定結果

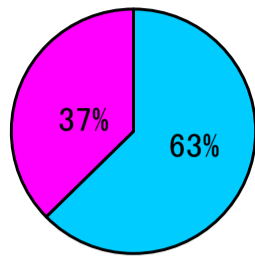


【7/4～7/6実施】

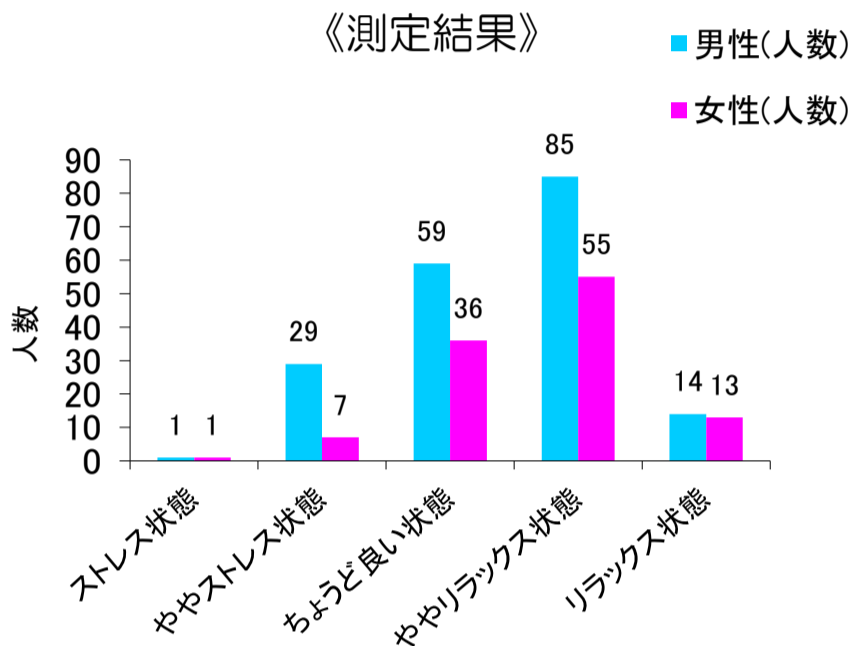
測定人数

男性	188人
女性	112人
合計	300人

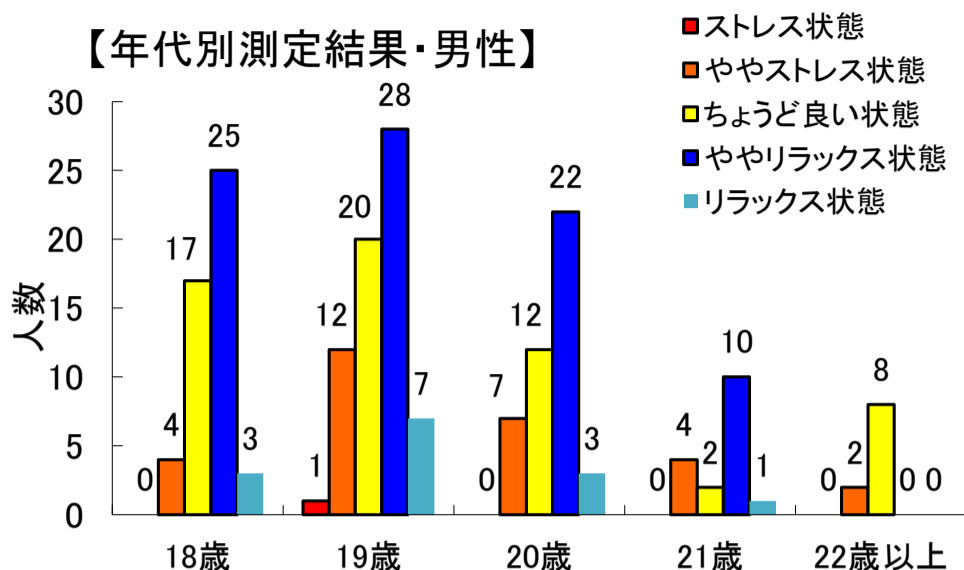
《男女比率》
■男性
■女性



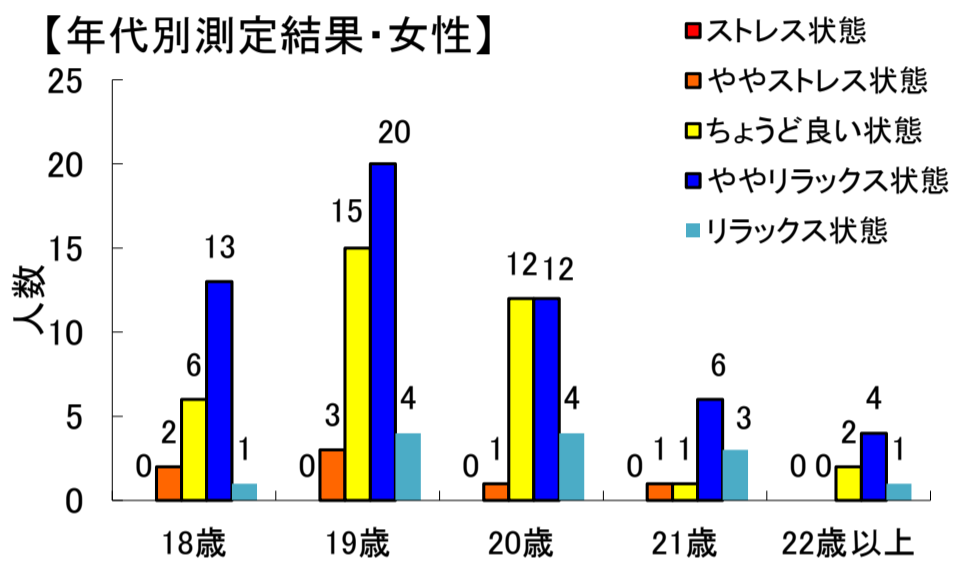
《測定結果》



【年代別測定結果・男性】



【年代別測定結果・女性】



今回のストレスチェックの結果から「ストレス状態」「ややストレス状態」の学生様が12%を占めました。
しかし、ストレスは時間・生活の中で日々変化していくものです。
このイベントを通じて、疲労を上手にリセットし、バランスのとれた生活を送るきっかけに
していただけたら嬉しく思います。

★栄養・運動・休養(余暇・睡眠)

3つバランスのとれた生活を心がけましょう!

私達はストレスによる疲労を感じる危険性の高い社会で生きています。
疲労を上手にリセットし、健康のシグナルとして上手に付き合っていきましょう。

疲れを解消
してくれる栄養素

ビタミンB1・ビタミンC

ビタミンB1・ビタミンC

不足すると身体がだるくなったり、疲労感を感じ、夏バテのような症状が起こってしまいます。
身体に欠かせない栄養素ですので、両方の栄養素を多く含む食品を組み合わせ効率よく摂取しましょう。

他には… カルシウム

筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労・ストレスを鎮める働きがあります。

● ビタミンB1が多い食品 ●
豚肉、牛乳、鶏レバー、牛乳、玄米、ごまなど

● ビタミンCが多い食品 ●
レモン、いちご、オレンジ、ピーマン、ブロッコリーなど