

イヴケアパック 商品説明

『イヴケアパック』は、自分自身の主観的・客観的なストレスの状態を知るだけでなく、ストレスについて知識を深め、自分自身のストレスとうまく付き合い、ストレスを豊かに生かしてゆくセルフケアの視点を育むサポートを目的としたサービスです。

主観的なストレスと客観的なストレスとは？

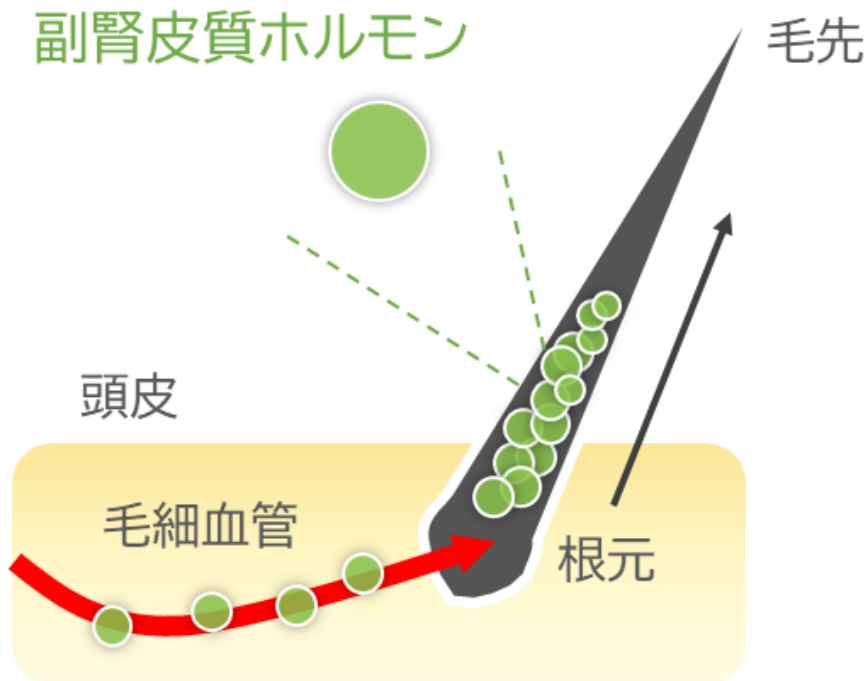


主観的ストレス …… 質問紙によって測定される
自分自身が捉えているストレス



客観的ストレス …… 生理指標や生化学指標を用いて測定される
身体反応としてのストレス

毛髪にはストレスに関連するホルモンが蓄積



— 毛髪評価の特徴 —

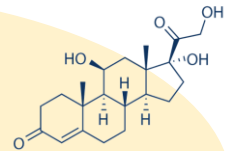
- ・毛髪には血中のホルモンが蓄積
- ・短期ではなく**中長期的な評価**が可能
- ・最大半年の経時的な評価が可能

2つの物質のバランスに注目

コルチゾール
= ストレスホルモン

ストレスに反応して分泌

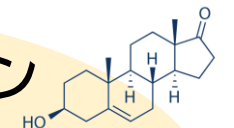
過剰な分泌が中長期的に続くと
免疫力の低下や老化につながる

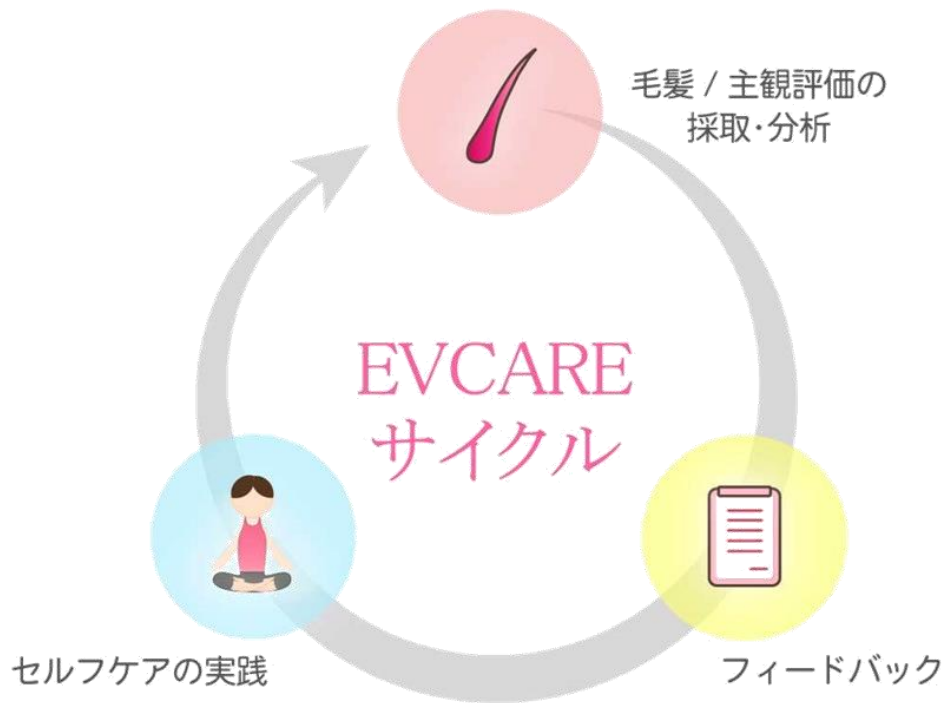


DHEA
= 抗ストレスホルモン

コルチゾールの分泌に対応して反応

体内の酸化を緩和する**抗酸化作用**を持つ





ストレスの評価とケアを
継続的・サイクル的に行うことで
従業員みなさまに
ストレスと向き合うきっかけと
セルフケアの視点を育むサポート
を提供します

※本サービスは30名様からのご契約をお願いしております

☆ベーシックパック

客観的ストレス評価(3か月)

主観的ストレス評価(3ヶ月)

+

フィードバックシート作成

解説動画の閲覧

||

基本パック 一式

10,000円 / 名

◎オプション(別途追加費用)

ストレスレクチャー(教育講演)…200,000円(おすすめ)

集団評価の分析… 50,000円

質問フォームの追加…別途ご相談

◇お試しパック

客観的ストレス評価(1か月)

主観的ストレス評価(1ヶ月)

+

フィードバックシート作成

解説動画の閲覧

=

基本パック 一式

5,000円 / 名