

健康づくり・健康増進を支援するページ 保健指導シリーズ ⑳

アドバイザー 岡 惺治

(健康管理コンサルタント)

医師のコラム

ツールボックス

ミーティングのすすめ

職場で同僚が集まるツールボックスミーティングは、文字通り労働者が作業を行うその場所や病棟の様子、当日の予定などが周知されます。

このツールボックスミーティングは、文字通り労働者が作業を行うその場所や病棟の様子、当日の予定などが周知されます。



ことができます。



吉川 徹

職場で行うちょっとした集まりや小ミーティングは、ツールボックスミーティング(職場の道具箱の前での小会議、シヨッフフロア(現場)ミーティング

働者が参加して、その日の仕事の段取りや目標、作業の注意点やさまざまな情報の

んは、半年前に東京へ転勤になり、単身赴任となつてから、体重が6kg増えてしまいました。それに伴い、中性脂肪も基準値を超え、メタボリックシンドローム(メタボ)予備群となり、相談に来られました。

保健師のコラム 生活の変化はメタボの入り口!?

新年度から転勤や配置転換で、生活や職場環境が変わる人もいるのではないのでしょうか。

定年まであと数年のYさん

「メタボよりも今は仕事が優先! 生活を見直す余裕などありません」とイライラした様子です。



小林那菜

本会・健康増進部

生活環境の変化がきっかけで、心やからだに不調が起きることはよくあります。

Yさんのように、職場や生活環境の変化がきっかけで、心やからだに不調が起きることはよくあります。環境に適応するまでの間に個人差があります。不規則な生活リズムはまだ健康を維持して地元

の生活に取り入れ

このまま東京で定年を迎えるだろうYさんは、定年まで健康を維持して地元