

もちろんパートさんも!

安全衛生委員会主催・職員研修

成人病予防 ～健康診断の結果から注意すること～

平成 26 年度安全衛生委員会主催の職員研修を開催しました。昨年に続き、相模原市保健師のスペシャリストを講師に迎え、健康診断の結果に基づき、成人病について話していただきました。

【日時】平成 27 年 2 月 19 日 (木) 18:00～19:00

【場所】1 階食堂

【参加人数】12 名

【講師】城山保健福祉課 中里保健師



< 定期健康診断 >

職員定期健康診断は、一般職員は年 1 回・夜間勤務職員は年 2 回施設において実施しています。検査内容は、身体計測・視力検査・聴力検査・尿検査・血圧検査・心電図検査・胸部 X 線検査・便検査・血液検査等を条件により実施し、健康診断結果を受け、産業医との健康相談を行なっています。

☆安全衛生委員会よりコメント

成人病予防では、暴飲暴食・運動不足・タバコ等が繰り返し話に上がり、日々の取り組みと中・長期的な意識が必要であることがわかった。また、ストレスマネジメントも重要になってきていることから、体と心の両面から健康になることが大切になっている。

健康診断の結果から注意することは、①基準値内かどうか、②経年変化で見えていく、この 2 つに注意しながら、健康診断結果の調査項目を総合的に判断していくことが大切になる。

今回の研修では、『自分のこれからの生き方を考えることが、健康に気を付けるきっかけとなる』ことを学んだ。