

## 健康管理サポート室インフォメーション

相楽看護師（福島）から一言！

### 「働く人が、いきいきとする健康管理について」

もうすぐ寒さも和らぎ暖かい春になろうとしています。

皆様、いかがお過ごしですか？

この4月から、健康管理室の役割は二次予防とされている病気の管理から、病気になる前の方も含めた健康管理へととなります。

一次予防に重点をおいた健康管理です。

今までの健康診断を行ったり、健康診断結果をフォローしたり、有所見者への健康支援と三次予防対象者の現状維持への支援・・・産業スタッフの行うことはたくさんあります。

これからも、有所見者でなくても生活習慣を変えたほうがよいと思われる方、健康に不安のある方を応援し、健康でいきいき働くための支援を考えていきたいと思ひます。

最近「ワーク・エンゲージメント」という言葉を聞き、なんだろうと思ひました。従業員の心の健康度を示す概念のひとつで、仕事に対して「熱意」「没頭」「活力」の三つが揃って充実している事でした。

「熱意」 仕事に熱心に取り組んでいる

「没頭」 仕事に誇りとやりがいを感じている

「活力」 仕事から活力を得ていきいきしている

皆さんはどうでしょうか？そんなことを意識していますか。

これまでも、健康に対して問題意識をもつていただき行動していく中で、検査値が改善され、生活の質（QOL）が向上していくなど、自分の身体に関心を持つことでとてもよい変化をされている方々がいらっしゃいます。

例) カッコいいと思ひていた服が着られるようになった。活動的になった。表情が明るくなった。

いろいろなやりたいことが増えた。腰痛、関節痛の軽減になった。

やってよかったという気持ちを忘れないで、一緒にどうしたらよいのか考え続けたいと思ひます。

無理をすることはありませんので、気軽にご相談ください。

今後は会社や産業医、ほかの健保職員の方々と連携をとり協力し合い、皆様の健康管理に力を注いでいきたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

