

健康管理1. 2. 3.

—職場における健康管理—

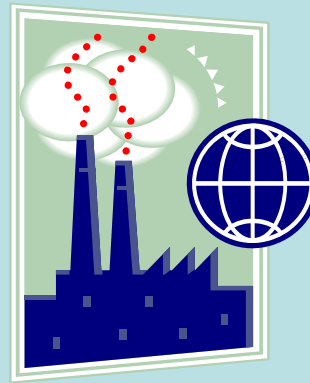
フィットネス指導者
恩田莉津子

健康三管理



人の対策

健康診断
生活習慣
運動習慣



場の対策

心理的要因(満足度)
物的要因(温度・照度)



作業の対策

業務量
動作・姿勢

人の対策



人の対策

健康診断
生活習慣
運動習慣

健康診断

性別
年齢
身体能力
体格

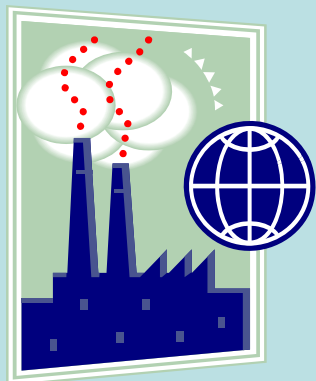
生活習慣

飲酒・喫煙
睡眠
趣味

運動習慣

全身運動(疲労性物質の除去)
ストレッチ(血流改善)
筋コンディショニング(骨・関節の保護)

場の対策



場の対策

心理的要因(満足度)
物的要因(温度・照度)

- ・ 仕事の満足度が低い
- ・ 社会的支援が少ない
- ・ 仕事の要求度が高い
- ・ 単調である
- ・ うつ気分や不安
- ・ こころの悩み

- ・ 温度(筋肉への血流に影響)
- ・ 照度(視神経への影響)
- ・ 床面(つまずいたり、すべる等)
- ・ 騒音(聴覚への影響)
- ・ 道具(作業台や補助ベルトなど)

作業の対策



作業の対策

業務量
動作・姿勢

作業時刻相対的疲労度(産業医療)

作業時刻	相対的疲労度
8:00~16:00	100
12:00~20:00	120
16:00~ 0:00	200
21:00~ 5:00	300
0:00~ 8:00	245

作業関連腰痛の危険因子(産業医療)

作業・姿勢	相対的リスク
重量物取り扱い	1.54~3.71
全身振動	1.26~9.00
前屈/捻り動作	1.29~8.09
徒手的作業	1.12~3.54
拘束姿勢	1.30~3.29