

聞いてみませんか こころとからだの声

今、体調はどうですか？

春は新しい環境や年度への期待が膨らむ一方で、様々な変化がこころやからだに影響しやすい時期です。



部署も変わって頑張ろうと思っているんだけど、疲れや体の不調が気になって…

この時期のこころとからだは

コロナ禍の長期化

リモートワーク
感染対策 外出自粛

気候の変化

寒暖差 花粉
気圧の変化

仕事環境の変化

就職・転職
異動

家族環境の変化

入学・卒業
就職・引っ越し

浅い呼吸

緊張・不安

精神的
ストレスの蓄積

自律神経の
乱

身体的
ストレスの蓄積

からだ

過食・喫煙
多量飲酒 など

不健康なストレス対処

不眠 頭痛
肩こり・腰痛
下痢・便秘
疲労
倦怠感
血圧上昇…

不安
うつ
集中力低下
意欲低下…

こころ

参考：「厚生労働省 こころの耳・働く人のメンタルヘルスポータルサイト」



こころとからだは関係し合っているんだね！
疲労のサインに気づくことができれば早めに対処できるかも！

そうなんです！そこで今回は、こころとからだのメンテナンス方法をご提案していきます！これを機会にみなさんの健康について振り返ってみませんか？



こころとからだのメンテナンス法その1 栄養から心を整える

EPA・DHAは神経細胞を守り抗うつ症状にgood
*おすすめ食材：青魚（さんま、ぶり、いわし）など

トリプトファンは良質な睡眠に必要な
*メラトニンの材料に
*おすすめ食材：牛乳、肉類、卵、納豆など

たくさん食材を摂ることを心掛ける
*EPA・DHA
*トリプトファン
*がとれるレシピ

鯖のミルク味噌煮

【材料】（4人分）

鯖の切り身(50g) 4切れ

A	砂糖	大さじ1 $\frac{1}{2}$
	味噌	大さじ1 $\frac{1}{2}$
	しょうゆ	小さじ1
	日本酒	大さじ3
	牛乳	150cc

赤とうがらし お好みで



【作り方】

- ①鍋にAを入れて、軽くかき混ぜる。
- ②①に鯖を入れ、落とし蓋をして、中火にかける。
- ③フツフツしてきたら、やや弱火で10分煮て出来上がり！（お好みで赤とうがらし）

エネルギー 167kcal たんぱく質 12.7g 食塩相当量 1.2g (1人あたり)

NEW
令和3年4月から

こころとからだのメンテナンス法その2 医師に相談する

個人向けこころとからだの健康相談



気軽に相談

チャット相談



無料でTV電話・チャット形式で様々な診療科の医師に相談できるWEBサービスを導入します。チャットは24時間対応しています。

こころとからだのメンテナンス法その3 健康診断でからだのチェック

ご家族向け節目（10歳刻み）年齢健診補助

- ①補助対象者…年度内に30歳、40歳、50歳及び60歳の節目年齢を迎えるご家族が組合の補助の対象となる人間ドックまたは生活習慣病健診を受診した場合（年度末年齢）
- ②補助内容…窓口精算時に、16,000円を限度に補助
- ③実施時期…令和3年4月1日（健診受診日から）

※詳細は保険組合だより4月号をご覧ください。

こころとからだのメンテナンス法その4 保健指導で生活習慣の見直し

保健（栄養）指導のニューノーマルな支援
オンライン面談を実施

今回は保健師が会議室にお邪魔して、Zoomで実施しました。画面越しでも違和感がないように表情やジェスチャーを工夫してお話するように努めました。離れていても、心が通える支援ができるようにノウハウを培っていきながらこれからも対応していきます。



八千代エンジニアリング（株）様での保健指導の様子
(2020.12月実施)

東京健康支援室から
保健師・管理栄養士が
オンラインで応じます。



- ①オンライン面談（NEW）
Web会議システム（Zoom、Microsoft teams）を利用したオンラインでの保健（栄養）指導が東京健康支援室から実施できるようになりました。
 - ②対面面談…現地に訪問しての対面による指導です。
 - ③文書指導…対象者を集めたり、お話するのが難しい場合の書面による指導です。
- ※事業所施設等をお借りしての実施、対面面談や文書指導と併用して実施することも可能です。

