

5. わたしからの一言（コラム）

沖縄長寿復活は社内給食から

- チャンプルースタディ給食プロジェクト -

琉球大学大学院医学研究科 准教授 **等々力 英美**

沖縄の勤労者のメタボリックシンドロームの割合は危機的状況にあります。たとえば、沖縄県県民健康・栄養調査によると、40歳以上の男性でメタボリックシンドロームの割合は27.5%であり、全国平均を2.4ポイント上回っていました。女においても同様の状況で、メタボリックシンドロームの割合は16.5%であり、全国平均より3.1ポイントも高値をしめしていました。肥満者の割合は、男性、女性ともに全国1位です。・・・[続きクリック！](#)

働く人の健康づくり

沖縄県総合保健協会 栄養指導室 **比嘉 きよみ**

沖縄県総合保健協会では、人間ドックや特定健診、労災保険二次健診の結果に基づいて栄養指導を行っています。今回は、肥満（内蔵脂肪）の改善にポイントをしばって、働く人の食生活の問題点とその改善策を紹介したいと思います。・・・[続きクリック！](#)

産業医は働くひとのサポーター

辻田労働衛生コンサルタント・産業医事務所 **辻田 敏**

「従業員が増えて50名を超えたので産業医を選任したいが、どうすれば産業医を見つけられるだろうか。」「産業医に来てもらうことになったけど、何をお願いしたらいいのだろうか。」「衛生委員会はどんなふう運営したらよいか。」「うちの社員は健診で高血圧やメタボといわれたひとが多いが、会社としては何をどうしたらいいだろうか。」などなど・・・[続きクリック！](#)

心の健康から考えた「休み方」

産業保健推進センター沖縄事務所
メンタルヘルス対策促進員
産業カウンセラー **関谷 綾子**

「ストレス解決よりも」

仕事によるストレスは様々なかたちで押し寄せますが、自分らしく働くには、ストレスの原因や解決方法を探るよりも、そのストレスとのつきあい方を見直した方がいい場合があります。疲れがたまってしまったら上手く休んで気持ちを切り替えることが大切で、こころがリフレッシュすればあらためてそのストレスに向きあう意欲が生まれるのです。・・・[続きクリック！](#)