

体調不良はもう返上

オフィスでできる健康へGO！ (っぴよ！)



産業医ぴよぼんの元には、体調不良で受診に来る人が絶えません。患者さんから、出勤してもぼんやりしていたり、具合が悪くて結局休むこともあったりするという話を聞いて、ぴよぼんは健康的な働き方について考えるようになりました。図書館で医療、健康に関する本を調べると、「健康経営」という言葉を発見しました。

「健康経営」とは、従業員の健康づくりに関する取り組みをいい、経営戦略の一つです。心身共に健康であることは快適な毎日を過ごすために誰にでも不可欠なものです。仕事のパフォーマンスにも良い結果をもたらします。職場の生産性の向上につながり、従業員にとっても、仕事で良い結果を残しやすくなって働くのが楽しく感じられたらいいですね。

そこで今回の展示では、従業員の健康問題による出勤時の生産性低下や、それを解消するための運動、食生活、メンタルヘルス、健康診断、健康経営に関する本などを紹介します。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。





<不調だと生産性が低下するっぴ！>

●プレゼンティーズムとアブセンティーズム

プレゼンティーズム (presenteeism) とアブセンティーズム (absenteeism) はWHO (世界保健機関) によって提唱された健康問題に起因した仕事のパフォーマンスの損失を表す指標です。



次の7つの行動が、プレゼンティーズムやアブセンティーズムの解消に結びつくことが、調査で明らかになっているわ！



●健康を保持・増進する7つの行動



参考文献:『健康経営オフィスレポート』経済産業省/編・発行, 2016年, 336.4/ケ

今回はこの中からいくつかピックアップしてご案内します。

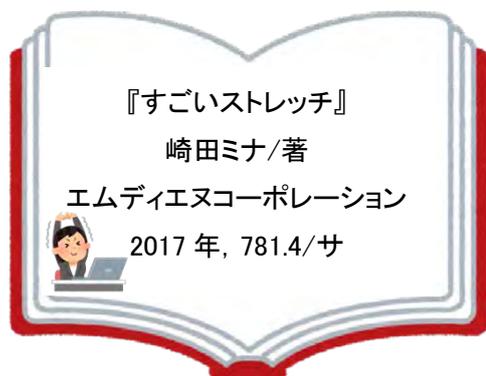


<何処でも手軽に運動するっぴ！>

座りすぎによる健康への悪影響をご存知でしょうか。肩こりや首の痛み、腰の痛みはもちろん、死亡リスクも高まります。さらに、体重増加、肥満、糖尿病、脳血管疾患や冠動脈疾患、乳がん、前立腺がんなどのリスクファクターとなっていることも指摘されています。そんな座りすぎで健康被害が出る前に、運動やストレッチで予防しましょう！

●職場でもできる運動

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
「疲れない身体」をいっきに手に入れる本	藤本 靖/著	さくら舎	2012	498.3/フ
本当は怖いデスクワーク	佐々木さゆり/著	日本実業出版社	2016	498.3/サ
男のヨガ	朝日新聞出版/編著	朝日新聞出版	2018	498.3/オ



職場でも家でもできる、疲れをほぐすストレッチが紹介されている本です。わかりやすいマンガ形式で紹介されているので、未経験者でも楽しくストレッチができるのではないのでしょうか。

仕事で疲れがたまっている方におすすめの1冊です。



＜食事で不調を解消するっぴ！＞

体の不調を整えるのには、運動はもちろんのこと、食生活の改善も必要です。
「病院に行くほどではないけど、何かか体の調子が良くない」と思っている方も多いのではないのでしょうか。
そんなときに必要な食事を知っておくことで体の不調が解消できるかもしれません。



●中食・外食派の方へ



タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
男おひとりさま「中食・外食」でヘルシー・ライフ！	佐々木由樹/著	世界文化社	2013	498.5/サ
白澤教授の働く男の外食術	白澤卓二/著	中央法規出版	2013	498.5/シ
行ってはいけない外食	南 清貴/著	三笠書房	2016	498.5/ミ

●手作りおかずでヘルシーに



タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
野菜別からだに効く作りおき薬膳	武 鈴子/監修	家の光協会	2017	498.5/ヤ
1品で野菜100gを確実に食べられるお弁当おかず	石澤清美/著	主婦の友社	2015	596.4/イ
デトックス・ベジべんとう	庄司いずみ/著	主婦の友社	2013	596.4/シ

●体の不調が気になる時の食事



タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
ちょっと具合のよくないときのごはん	岩崎啓子/著	日東書院本社	2013	498.5/イ
症状別不調のときに食べたいごはん	コウ静子/著	家の光協会	2014	498.5/コ
“お疲れ女子”お助けレシピ	松村圭子/監修	主婦の友社	2012	498.5/オ

『体を整える常備菜』

検見崎聡美/著

学研パブリッシング

2015年、596/ケ



不足しがちな栄養を補えたり、ちょっと体調が悪いときに身体を整えてくれたりする常備菜が紹介されている本です。症状別に紹介されているので、健康状態によって自分に合う食事を探すことができます。また、冷蔵庫から出してそのまま食べられるところが、とても便利で魅力的です。体の調子が悪くない方も、ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。

運動と食生活の改善で体が整ってきたっぴ！あとは「こころ」……

食生活を見直して体を整えましょう！





<こころの健康も気をつけるっぴ

●職場のメンタルヘルス対策

メンタルヘルス対策の基本は以下のとおりです。まずはメンタル不調者を出さない体制づくりが大切です。

図1. 基本の4類型

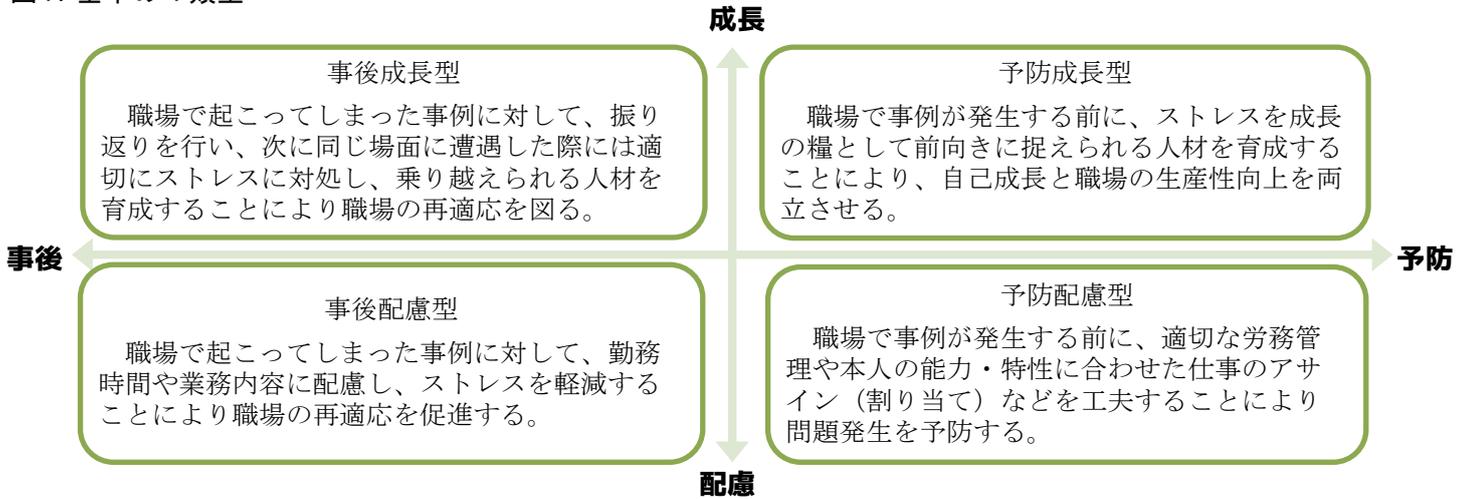
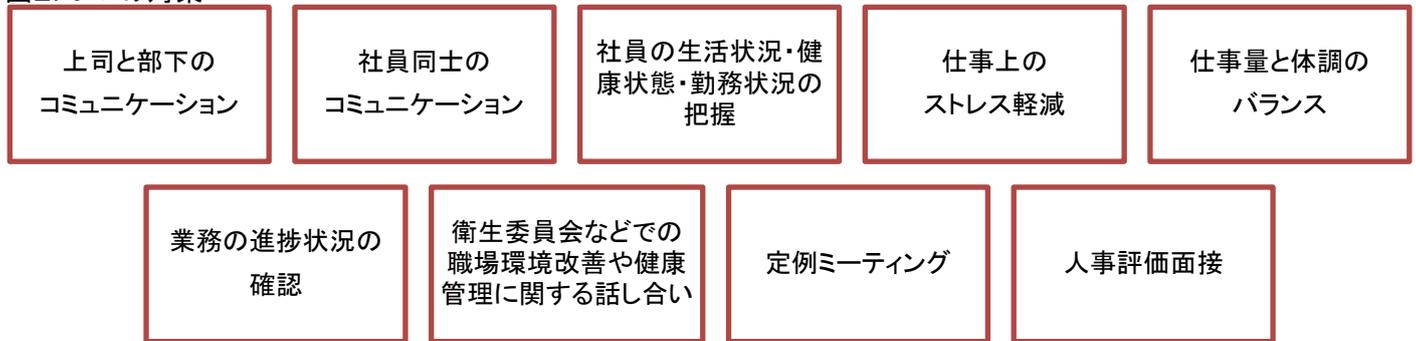


図2. 9つの対策



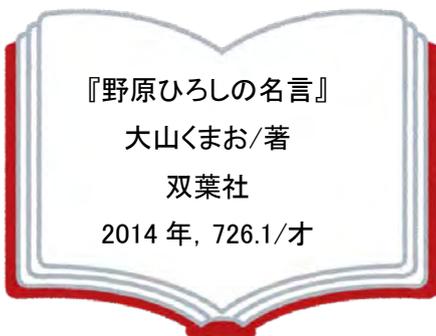
参考文献:『「職場のメンタルヘルス」を強化する』吉野聡/著, ダイヤモンド社, 2016年, 498.8/ヨ

『人事担当者・管理職のためのメンタルヘルス・マネジメントの教科書』清水隆司/著, 総合法令出版, 2017年, 336.4/シ

●自分でメンタルヘルス

仕事で失敗して落ち込みそうになるときや、とても理不尽な出来事に遭遇して嫌な気分になることは誰にでもあります。そんなときに、自分を奮い立たせてくれたり、慰めてくれる言葉があればとても心強いと思います。図書館でそんな言葉を探してみませんか？

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
ポケットに名言を	寺山修司/著	大和書房	2012	914.6/テラ
あなたにめぐりあえて ほんとうによかった	相田みつを/書と詩 みつはしちかこ/絵	ダイヤモンド社	2011	911.56/ア
よわむしのいきかた。	神岡 学/著	大和書房	2008	911.56/カ



『野原ひろしの名言』
大山くまお/著
双葉社
2014年, 726.1/オ

『クレヨンしんちゃん』のお父さんとして有名な、野原ひろしの言葉を集めた本です。彼は、実はとてもよい名言をたくさん残しています。子育てのことだけでなく、仕事や人生に関することでもはっとするような良い言葉があります。何かに迷ったときのために手元に置いておきたい一冊です。



<健康診断を受けるっぴ

事業者による健康診断は、労働安全衛生法によって実施しなければならないとされています。個人事業主や、パートタイムなどで健康診断がない方、また職場の健康診断のほかにも受たい項目がある方は、お住まいの自治体の情報を確認して下さい。自己負担少なめで健康診断を受けることができます。

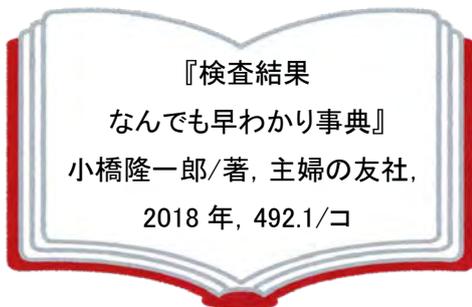
・中野区の場合 → 区民健診のご案内

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/401700/d001786.html>

結果を読み解くためには、以下のような資料があります。



タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
健康診断その「B判定」は見逃すと怖い	奥田昌子/著	青春出版社	2016	492.1/オ
「健診」の上手な活用法	高谷典秀/著	法研	2015	498.8/タ



健康診断の結果に再検査と出たけれども、いったいこの数値がおかしいと何が問題なのか？ 検査を受ける際や、再検査のためにいつ時間を作るかの判断材料になる資料です。2015年に出た資料の新版です。

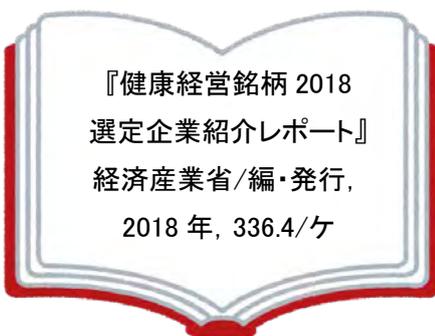


<「健康経営」は偉い人が気にすることっぴ？

様々の応募資格には「心身ともに健康で」とみられます。しかし持病を抱えていればなおさらに、医療費などのために働かざるを得ないもの。健康を損なわないのが一番ですが、健康なうちは気付かない方も多そうです。従業員の健康管理の重要性が会社にとっても増している今はチャンス！自分のためにも健康でいましょう。



タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
会社の業績は社員の健康状態で9割決まる	古井祐司/著	幻冬舎メディア コンサルティング	2015	336.4/フ
健康経営はあなたの会社を強くする	秋島一雄ほか/著	税務経理協会	2018	336.4/ケ



経済産業省と東京証券取引所によって、上場会社の中から健康経営に優れた企業が選ばれる健康経営銘柄。年々裾野が広がる中、最新の結果では中野区の企業も選ばれています。投資家にとって魅力ある対象として紹介することで推進を目指すのが趣旨ですが、投資以外の目的でも企業を判断する指標になりそうです。



自分の健康も人の健康も大切っぴ

皆さんの会社はどうかしら！





健康についての調べ方



検索の参考キーワード

適切なキーワードを使って、効率的に情報を探しましょう。

【 健康 健康診断 健康管理 健康法 ストレス メンタルヘルス ヘルスケア 健康経営 】



図書資料を探す

●辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を探す

書名	編者	出版者	出版年	請求記号
国民健康・栄養の現状 平成28年	医薬基盤・健康・栄養研究所/監修	第一出版	2018	R498.5/コ/16
厚生労働省主導調査のまとめ。コレステロールの平均値、野菜摂取量の平均値など、理想値ではなく、現状の値を見ることができます。				
健康食品・サプリメント 医薬品との相互作用事典	日本医師会/総監修 日本薬剤師会/総監修 日本歯科医師会/総監修	同文書院	2017	R491.5/ケ/17
健康食品やサプリメントと医薬品を同時に使うと、医薬品の効力や副作用が変化してしまう場合があります。この現象を薬品別にまとめたもので、巻末には健康食品やサプリメントから引ける索引もあります。				

●テーマの棚に行って探す

健康診断の数値の読み方	492.1	職場のメンタルヘルス	366.3	食餌療法のためのレシピ	498.5
健康診断・健康管理	498.8	メンタルの病気	493.7	普通のレシピ	596

●中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の利用者用検索機（OPAC）
- ・中野区立図書館ホームページ <https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

●東京都内公立図書館に所蔵されている図書を探す

- ・東京都内の公立図書館の蔵書を一括検索。

「東京都立図書館統合検索」

http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/?page_id=8027

- ・東京都内の公立図書館の新聞雑誌の所蔵の目録。

「区市町村立図書館新聞雑誌総合目録」



<http://magazine.metro.tokyo.jp/>

●国立国会図書館ホームページで探す

- ・国立国会図書館所蔵の資料（本、論文、新聞、デジタル資料）のほか、都道府県図書館の所蔵資料を複合的に検索。

「国立国会図書館サーチ」

<http://iss.ndl.go.jp/>



オンラインデータベースで調べる

種類	概要
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィールの検索

こんな記事が検索できます ※2019年1月6日時点のデータです。

データベース	記事情報	掲載誌	請求記号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去3ヶ月で検索 「健康管理」88件	乳幼児健診など、ネット予約導入 各務原市、待ち時間短縮 / 岐阜県	朝日新聞 2018年12月30日朝刊 13面 岐阜全県・1地方	中野区立図書館所蔵の朝日新聞・日本経済新聞では見られない、地方版の記事が見られます。
	疲労・眠気、センサーの目 表情・上半身の動き… 社員の健康管理？監視？ 【大阪】	朝日新聞 2018年12月19日朝刊 2面	
日経テレコン21 過去3ヶ月で検索 「健康診断」66件	健診通知、埋もれさせぬ、福島印刷、自治体向け、受診歴に応じデザイン変更。	日本経済新聞 2018年12月16日地方経済面 北陸8面	
	血液や鼻粘膜から兆候、アルツハイマー、健診で早期発見へ。	日本経済新聞 2018年12月24日朝刊 9面	
MAGAZINE PLUS 過去1年で検索 「健康管理」80件	医療 焦点は遺伝情報の取り扱い-保険、製薬が渴望する医療ビッグデータ始動	週刊東洋経済 2018年12月1日号 p. 42~44	雑誌
	高プロは「働かせ放題」？ 健康診断で長時間労働は認め 「同意・撤回権」は機能しない	エコノミスト 2018年7月17日 p. 26~27	雑誌



他の図書館で調べる

公共図書館にはあまり専門書は置きませんので、特定の病気や怪我になってしまったとき、詳しい情報を得ようとするとなかなか見つけれられません。例えば、命に関わらないよくある腫瘍として「ガングリオン」がありますが、この言葉で当図書館HPを検索しても結果は0件です。これまでの方法で見つからなければ、最終的には専門的な情報を扱っている館にあたるなどせねばなりません。

例えば都立図書館では医療情報・データベースが充実しています。

- ・都立図書館テーマ別調べ案内：健康・医療について調べる

https://www.library.metro.tokyo.jp/search/research_guide/health_medical/

大きな病院内には患者用の図書室がある場合もあります。



中央図書館イベント案内



2019年2月23日(土)～4月25日(木)

※開催時間や申込方法などイベントの詳細は、館内の掲示物または図書館HPをご覧ください。

企画展示

『ピックアップライブラリー2018
～2018年を本で振り返ろう～』

場所 中央図書館地下1階
正面玄関前ガラスケース
大型図書コーナー
黒板展示コーナー

2019年1月26日(土)～3月28日(木)

企画展示

常設展示『日本の文豪』

場所 中央図書館地下1階
エレベーター前ガラスケース

2019年3月30日(土)～7月25日(木)

井伏鱒二、司馬遼太郎、
金子みすゞを紹介します。

イブニング映画会

『巴里のアメリカ人』

場所 中央図書館地下2階セミナールーム

2019年2月27日(水)

開場 18:00

上映開始 18:30

定員 先着30名様



企画事業

『タブレット端末講座』

場所 中央図書館地下2階セミナールーム

2019年3月17日(日)

10:30～12:00 / 14:00～15:30(全2回)

定員 各回10名(先着順 / 予約申込制)

対象 中学生以上

子供向けイベント

『「子ども読書の日」こども会』

2019年4月21日(日)

15:00～16:00

対象 幼児～小学生(保護者同伴可)

子ども読書の日にちなんで、子ども向け

おはなし会や工作などを行ないます。

児童・YA展示

『リアルを抜け出して』

2019年1月26日(土)～3月28日(木)

『ともだち』

2019年2月23日(土)～3月28日(木)

『花いっぱい』

2019年3月30日(土)～4月25日(木)

この他にも、中央図書館ではイベントや展示を毎日開催しております。

詳しくは館内掲示などをご確認ください。

