

## 【活動内容と活動に至った経緯】

悪天候の日に、「体が重い」「頭がすっきりしない」などの言葉を職場の仲間から聞くことが多かったため、「天気痛」に焦点を当てて Wellness 活動を実施した。「天気痛 CHECK LIST」と「天気痛予防 CHECK LIST」を作成し、部内へ展開、実施。不規則なシフト勤務の中でも、気圧や湿度の変化に対応できるような自分にあった生活習慣を見つけてもらうこととした。

また、大きな気圧の変化が見込まれる台風の発生の多い9月に実施をした。

CHECK LISTには実施日のMETARと天気図を貼り付ける欄を設け、SOの業務と関連付けた。

## 【実際に使用したCHK LIST】

## 天気痛 CHECK LIST

気象病 CHECK LIST			
実施日： 月 日			名前：
<p>雨の降る前に頭痛がしたり、季節の変わり目に体がだるくなったり、めまいを感じたりするようなことはありませんか？            天気の変化で体の不調を感じたら、それは「気象病」かもしれません。            天候や気温・気圧・湿度などの気象条件の変化が、症状の引き金となる疾患の総称です。</p> <p>↓気象病かどうか、○×セルフチェックをしてみましょう。↓</p>			
	チェック項目	回答	
1	天候が変わる時に体の不調やメンタルの不調がある。		
2	雨が降る前や天候が変わる前に何となく予測ができる。		
3	頭痛持ちである。		
4	肩・首こりがある。または、猫背やそり腰があり、姿勢が悪い。		
5	歯のくいしばりや歯ざしり、歯の治療が多い。顎関節症と言われたことがある。		
6	めまいや耳鳴りが起こりやすい。		
7	乗り物酔いしやすい。		
8	1日4時間以上、PCやスマートフォンを使う日が多い。		
9	ストレッチや柔軟体操・運動をすることが少ない。		
10	年中エアコンが効いている環境にいることが多い。		
11	日常的にストレスを感じている。特に精神的なストレス。		
12	更年期障害（男女ともに）ではないかと思うことがある。		
↓↓↓ 判定 ↓↓↓			○ の数 0
気象病の可能性は低い			
<small>出典：せたがや内科・神経内科クリニック <a href="https://setagayanaka.com/blog/53">https://setagayanaka.com/blog/53</a>            一般財団法人 気象気候学会 <a href="https://www.keihin.or.jp/204/">https://www.keihin.or.jp/204/</a></small>			

## 天気痛予防 CHECK LIST



**【実施率】**

部内人数 35 名中 提出 14 名

**【反省点・改善点】**

CHECK LIST の項目内に、個人的な内容も含まれるため、各自の健康を把握してもらうことを第一と目的とし、提出は自由とした。

結果、部内全員の実施確認が出来なかった。

下期の Wellness 活動では、より実施率が把握できるものとしたい