

もりもりヘルスアップ通信



【第26号】発行 平成28年10月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★☆
事務局:福島県南会津保健福祉事務所
電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋など、皆様におかれましては、色とりどりの秋を楽しまれていることと存じます。日も短くなり、最近は冷え込む日も多くなりましたので、体調管理には十分気をつけましょう！

○ 全国労働衛生週間（10月1日～7日）にちなんで

今年のスローガンは「健康職場 つくる まもるは みんなが主役」で、労働衛生に関する研修会などが展開されました。皆様の職場でも、健康をテーマとしたイベントがあったのでは？

最近の労働者の健康状況をみると、①精神疾患、②脳血管疾患や心疾患による労災が多く、メンタルヘルス対策や過重労働による健康障害防止対策が重要です。

1日のうち多くの時間を過ごす職場での勤務状況が労働者の心身に与える影響は大きいこと、特に働き盛りの人はふだん勤務に没頭しており、健康づくりへの関心が低くなりがちなことから、組織的かつ意識的な取り組みが必要です。職場単位で「できることから」健康づくりに積極的にトライ！してください。



【例】朝のラジオ体操

昼休みの腰痛体操

健康セミナー・イベントの開催



○ 「職場の健康づくり支援者研修会」を開催

各職場の健康管理担当者等を対象とした研修会を下記により開催します。年1回の健康診断において南会津では、腹囲やBMI（肥満）・血圧・脂質の値が特に悪化しており、心疾患や脳血管疾患が起こる危険が高い状況にあります。

そのため、今回は生活習慣病の中でも循環器（心臓血管系）疾患の予防策について理解を深めましょう！

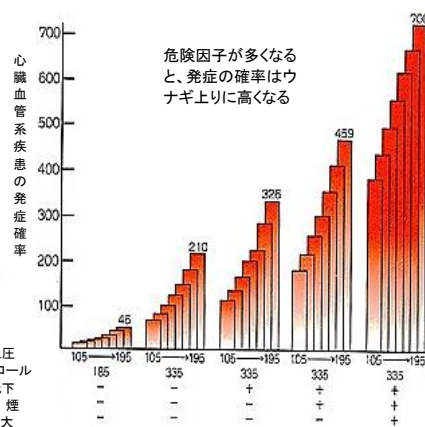
★ 日 時 12月13日（火）13時30分～15時30分

★ 場 所 南会津町御蔵入交流館 多目的ホール

★ 内 容

- （1）講話1「職場における生活習慣病対策」会津地域産業保健センター保健師 小林洋子氏
- （2）講話2「循環器疾患の一次予防から三次予防」県立南会津病院 医師 阿部諭史 先生
- （3）説明 「職場のたばこ対策」 当所職員

★ 申込み問合せ先 南会津保健福祉事務所総務企画課 電話（0241）63-0303



○ 会津地域産業保健センターからのお知らせ

下記の日程で「健康相談窓口」が開設されますので、積極的にご利用ください。

最近気分がすぐれない、健康診断の結果が気になる、生活習慣病予防のアドバイスがほしい、従業員の健康管理はどうすればよいかなどを医師に“無料”で相談できます。

※事前申込みが必要です。

- ★ 日 程 11月17日(木) 13時～15時
- ★ 場 所 南会津町商工会館 (南会津町田島字行司12)
- ★ お問合せ・申込み先 電話(0242)27-0528

佐藤コーディネーター [会津若松医師会館内]



○ 高血圧症と運動の効果

運動は、高血圧の予防と治療に有効です！運動の中でも“ウォーキング”が優れています。高血圧の治療をしている人は、主治医の先生に問題がないか、予めチェックしてもらうことをお勧めします。

- ☆ 運動の程度：ややきついと感じる、軽く汗ばむ、隣の人と会話できる、
10～20分は最低続けられる程度

運動を長く続ける工夫：●時間を決める



- 通勤時間を利用
- 犬の散歩を利用
- 仲間と一緒に運動

高血圧への対策として、運動以外に生活習慣の改善が重要です。

- ◆ 減塩 (1日の塩分摂取量6g未満)
- ◆ 野菜・果物と魚の積極的な摂取
- ◆ コレステロールや飽和脂肪酸 (肉類の脂や乳製品に多く含まれる) の摂取制限
- ◆ 減量 (BMIが25kg/m²未満)、◆ 節酒、◆ 禁煙



○ 「うつくしま健康応援店」が健康をサポート！

皆様！こちらのステッカー、ご覧になったことはございますか？
食堂や旅館、弁当屋、スーパーマーケットなどで、皆様の健康づくりをサポートするお店に表示されています。

このステッカーのお店で提供するメニューには、エネルギー量などの”栄養成分”が明示されており、健康管理にも注意しながら、楽しく外食を楽しむことができます。

また、お店独自の取組みで、ヘルシーメニューやセレクトメニュー、禁煙・分煙、健康情報の提供もおこなっています。

南会津地域には、27か所の健康応援店がありますので、詳しくは県ホームページをご確認いただき、健康づくりに積極的にご利用ください。

検索キーワード

”新規”『うつくしま健康応援店』募集中！

ふくしまの食育

検索

(当所保健福祉課 電話63-0305)

