

# もりもりヘルスアップ通信

【第34号】発行 平成30年11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

## ○ いつまでも健康に暮らそう～運動と健康～

### アクティブガイドとは？

健康づくりのための身体活動指針が「アクティブガイド」です。「アクティブガイド」のメインメッセージは「+10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう」です。散歩や通勤時に遠回りする、歩いて買い物に行く、テレビを見ながらストレッチをする、念入りに掃除や洗濯をするなど+10で、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であるといわれています。

### プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



### どのくらい体を動かせばいいの？

「身体活動基準2013」で年代別の目標が設定されています。18歳～64歳の方の基準は次のとおりです。

①歩行以上の強度の身体活動を毎日60分②息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分  
 目標に向け、今より少しでも体を動かす+10から始めましょう!



### 家事をすればやせられる!?

身体活動量は、運動と家事などの日常生活活動の2つに分けることができます。最近、日常生活活動と肥満との関連が注目されています。「肥満者は非肥満者と比べると、歩行なども含めた立位活動時間が平均で1日約150分も少ない」との報告があります。座位活動を減らし、**家事などの日常生活活動を行うことも、肥満防止のキーポイント**です。

### 一般体格者

立位 または 座位活動  
 歩行運動 407分  
 525分

### 肥満者

立位 または 座位活動  
 歩行運動 373分  
 571分

出典：eヘルスネット

## ○ 地域のかかりつけ医にきく!



今回は、下郷町にある佐藤医院の佐藤正友医師にお話をうかがいました。佐藤医院では、内科診療に加え、禁煙外来を開設しています。



### インフルエンザのワクチン接種はお早めに!

**インフルエンザの流行は年を越して1月にみられていましたが、近年は11月末頃から流行が見られます。**予防接種による免疫の獲得には1か月くらいを要するとされており、早めの予防接種が重要です。11月の流行に備えるには10月からの予防接種が必要であり、10月から補助を実施している市町村もあります。昨年の麻しんの流行や今年の風しんの流行のように予防接種に漏れた年代からの流行が問題となっています。流行が始まってから対策するのではなく、予測される流行の前に対策を講じるのが予防です。一部が怠ってしまうと子供や高齢弱者だけでなく、企業内での感染も問題になります。インフルエンザ流行の時期に向け、早めの予防接種をお勧めします。

### 禁煙外来

**禁煙で最も大事なことは「本人の本当にやめる」ということです。**「禁煙外来に行けば何とかしてくれる」「禁煙外来に行けと言われた」という受け身な方はうまくいかないような印象があります。喫煙や受動喫煙による有害事象を理解して自ら取り組むことが重要だと思います。たばこの値段が上がり、消費税も上がりますのでこれを機会に再度意志を固めてください。私たちは禁煙をお手伝いします。

# ○ 健康経営～私の会社における健康づくり～

今回紹介する会社は南会津町にある有限会社**薫榮**さんです。社員41名の廃棄物運搬処理業者です。健診結果をきっかけに「事業所全体で健康づくりをしよう」と今年の2月に「健康事業所宣言」(協会けんぽ)をしました。

### 健康事業所宣言までの経緯

- ① 20年以上前から始業前のラジオ体操を日課として取り入れています。
- ② 健康診断の受診は100%を保ち、2次健診が必要になった人の受診結果は会社でも管理しています。
- ③ 高血圧やメタボの社員が同業他社よりも多いため、会社として健康づくりを進めることにしました。
- ④ 「健康事業所宣言」を行ったところ協会けんぽの保健師さんが声をかけてくれ、健康づくりの情報が少しずつ集まるようになりました。

千葉専務取締役より  
50人未満の中小企業は、健康管理を行うための人・お金・時間が足りない。限られた資源を有効に活用するには、健康づくりをやりたいとアピールをして専門家の力を借りることが大切だと感じています。



毎朝出勤時血圧測定の様子

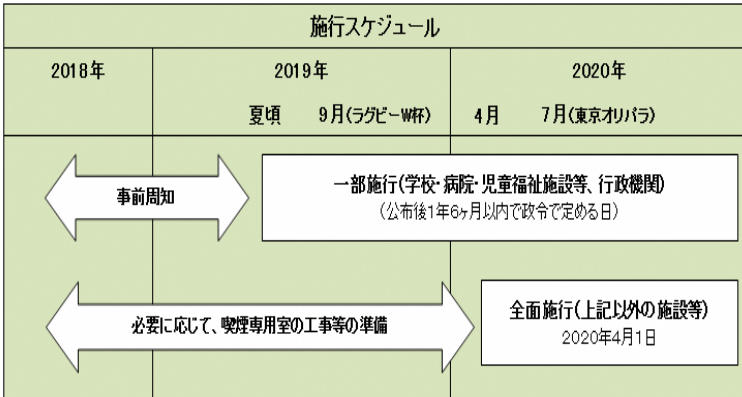


日課となっている始業前のラジオ体操

## ○ 受動喫煙防止が義務化されました！

平成30年7月18日「健康増進法」が改正され、**学校・病院・児童福祉施設・行政機関などは敷地内禁煙**(※1)に、**事務所や飲食店は原則、屋内禁煙**(※2)になります。

※1 屋外で受動喫煙防止のための必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。  
 ※2 ①事務所や、飲食店のうち新たに開設する店又は規模の大きい店は室外への煙の流失防止措置をした喫煙専用室を設置することができます。  
 ②経営規模の小さい既存の飲食店は喫煙可能な部分へ20歳未満の客・従業員は立ち入ることができません。



### ～喫煙防止教材の貸出を始めました！～

喫煙防止及び禁煙支援を目的に教材の貸出を始めました。タール瓶や有害物質セットの模型、たばこの最新情報がわかるDVDなど目的や方法に応じてお選びいただけます。事業所・学校などに無料で貸し出しています。保健福祉事務所総務企画課までお問い合わせください。☎0241-63-0303



## ○ 保健福祉事務所からのお知らせ

### ～風しんの抗体検査やワクチン接種を無料で受けることができます～

職場で風しん予防対策をしていますか？今、風しんにかかる患者のうち、働く年齢層の方が多くなっています。妊娠初期の女性が風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴・心疾患・白内障などの障害がおこる「先天性風しん症候群」を発症することがあります。市町村や県は、抗体検査やワクチン接種に助成しています。

【助成対象者】 妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者  
 【助成内容】 抗体検査受検費用、麻しん風しん混合ワクチン接種費用、風しんワクチン接種費用  
 ※自己負担が生じる場合があります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



### ～職場の健康づくり支援検討会の開催～

職場での健康づくりを進めるため「職場の健康づくり支援検討会」を開催します。健康経営の講演会も予定しています。

日時：平成30年12月17日(月) 13:30～15:00  
 場所：南会津町御蔵入交流館 会議室  
 内容：講演「地域、職域、職場における健康経営の進め方」  
 講師 株式会社ルネサンス 丸尾 和久 氏  
 先着で10名分までの方の参加が可能です。参加をご希望の方は当所までご連絡ください。

保健福祉事務所では

- ① 家族のためのうつ病教室  
 第一回 11月13日(火)  
 ② 引きこもり家族教室  
 第二回 12月6日(木)  
 ③ 精神障がい者地域生活移行理解促進基礎研修会  
 11月28日(水)  
 の開催を予定しています。

