

# 働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会

【事務局：福島県会津保健福祉事務所】

TEL 0242-29-5508(健康増進課)

第2号 2021. 3月

## ◆3月は、自殺対策強化月間です。

…気づいてください心の悲鳴…

3月は、転勤や異動、年度がわりの時期で最もストレスを感じやすい時期です。眠れない、食欲がない、身体がだるい…など、あなたやあなたの周りの人の不調に気づいたら、ぜひ相談してください。



もし、あなたが悩みをかかえていたら、相談してみませんか？

勇気を出して  
まず一歩

SNS相談

SNS やチャットでの相談を受ける団体をご紹介します。



一人で悩んで  
いませんか？

電話相談

悩みや年代によって選べる電話相談窓口があります。



## 早めの相談が大切です。

相談窓口や自殺対策の取組などの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ 検索



えすえ始えすそうだんあんない  
SNS相談案内

LINE・チャットで  
相談ができます。



まもろうよこころ SNS 検索

## ストレス対処の「3つのR」

ストレスは、誰もが少なからず感じているものですが、気づかないうちに蓄積すると心身ともに疲れ切ってしまう様々な病気を引き起こす要因となります。ストレスが引き起こす病気の予防のために、日頃から「3つのR」を取り入れて早めに対処しましょう。

### Rest：休息、睡眠

心や体にストレスを感じた時には、まずしっかりと休憩と睡眠をとり心身を休ませましょう。良質な睡眠とバランスのよい食事は、ストレスに対する抵抗力を高めるためにも大切です。6～8時間の連続睡眠が必要とされています。



### Relaxation：癒し

くつろぎ

ストレッチやヨガ、音楽、アロマセラピーなど。家族や親しい友人との団らん、心地よい自然の中でのんびり過ごすなど、ゆったりと心身の緊張を緩める時間を持ちましょう。



### Recreation：運動や趣味 気晴らし

運動やドライブ、ガーデニングなど、ストレスを発散させる趣味を持つことは大切です。まずは、睡眠、食事をとって疲れた心身をいやして緊張を緩めたいのでスポーツや趣味を楽しみましょう。



# ◆たばこについて正しく理解し、禁煙にチャレンジ！

令和元年度国民健康・栄養調査報告によると...

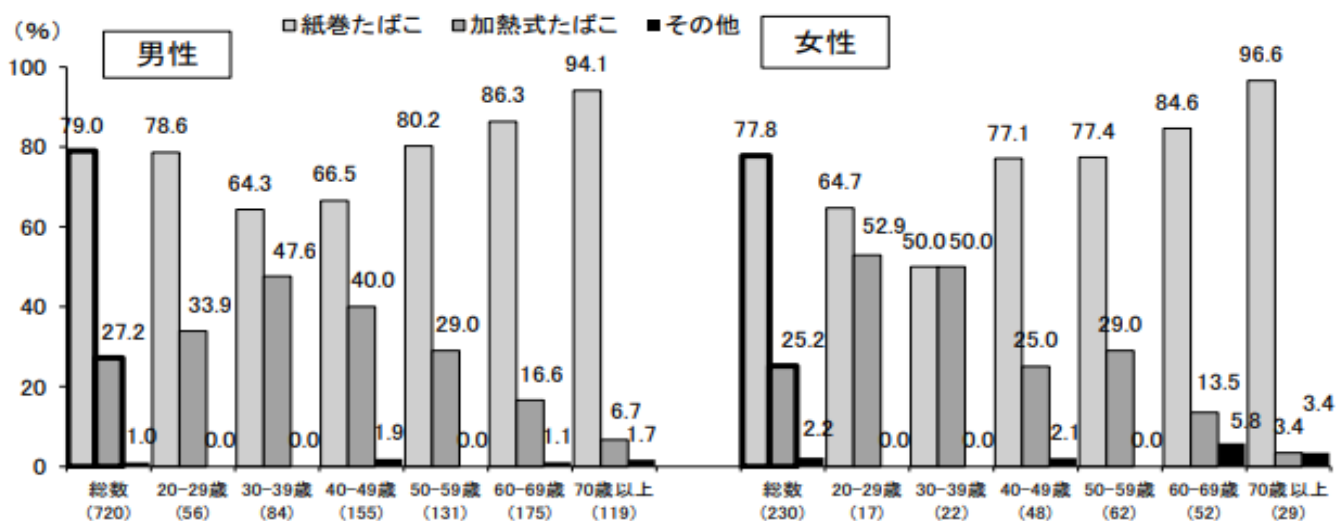
- 加熱式たばこを吸うのは  
**男性 30代が最多**  
**女性 20代、30代が多い**

- 紙巻きたばこの割合は  
**高齢になるほど増える**

皆さんの職場では  
いかがですか？



図 42 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類（20歳以上、性・年齢階級別）



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。  
※たばこ製品は、「紙巻たばこ」、「加熱式たばこ」、「その他」の中から、複数回答可とした。

## ＼新型たばこって？／

**加熱式たばこ**（アイコス、グロー、プルームテック、パルズ等）  
→葉たばこから作ったカートリッジやカプセルを、電気により加熱して発生したエアロゾルを吸うもの

**電子たばこ**（ベイプ）  
→専用の液体を加熱させ、その蒸気を吸うもの（日本では法規制によりニコチン入りリキッド販売は認められていない）

## ＼煙が出ないから、受動喫煙はない？／

**喫煙者の口からは、有害物質の含まれたエアロゾルが呼出されるため、受動喫煙や、三次喫煙（サードハンドスモーク）が生じてしまいます。**



## ＼加熱式たばこは害がない？／

加熱式たばこにも、**ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています！**ニコチンの血中濃度、吸った時の満足感は紙巻きたばこよりも低いとの報告もあります。

日本呼吸器学会では「**健康に悪影響をもたらされる可能性がある」「受動吸引により健康被害が生じる可能性がある」との見解も。**

加熱式たばこも”たばこ”です。加熱式たばこで禁煙できるという科学的根拠はなく、**かえって喫煙から離れづらくなるという報告も**あります…。

特に、「健康や周囲への影響を考慮して加熱式たばこに変えた」という方は、**ぜひ一度、禁煙外来に相談・受診**してみたいはいかがですか（^^）  
**比較的楽に、より確実に、あまりお金をかけずに禁煙**できますよ。



➡ 福島県 禁煙外来

# 株式会社社会津技研

創業 昭和 55 年 社員 62 人

## 我々の健康づくりを紹介します

毎年「元気で働く職場」を目的に活動を行っています

### 【取組み内容】

- ・毎朝のラジオ体操
- ・運動教室開催（現在コロナ予防により中止）
- ・週一回 弁当支給
- ・禁煙活動
- ・ポイント（わくわくポイント）制度の導入
- ・補助金でヨガマット購入
- ・卓球でコミュニケーション



新聞に掲載されたラジオ体操の様子

### ヨガマットで運動



### ☆運動教室

沢山の社員に参加してもらうため就業時間内に開催しインストラクターを招いて、本格的なストレッチ、ヨガ、エアロビクスを実践

### ☆禁煙活動

禁煙外来費用の半額補助  
禁煙者へ健康ポイントとして毎月5P 付与  
運動による健康ポイントと合わせると、年に1回はガソリン券や商品券を付与

#### 〈運動教室後のアンケート結果〉

- ・体を動かすのは爽快で楽しい
- ・風邪をひかなくなった
- ・腹囲が減った
- ・自宅でも運動をやるようになった
- ・家族と一緒にヨガマットを使い運動をしている など

### ☆運動ポイント

家庭での運動の習慣を目的に、運動した日数に応じ 3P~10P を付与

### ☆弁当支給

週一回美味しい弁当が支給

### ☆卓球

リフレッシュに最高！

### 卓球でコミュニケーションも



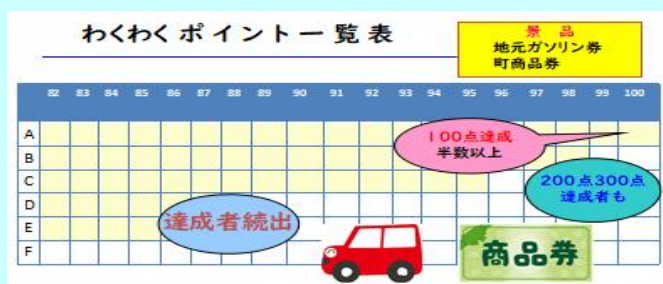
### 地元の洋食屋さんから



密を避けての昼食

### ☆ポイント制度（わくわくポイント）

- ・自主運動によるポイント付与 最大 120P/年間
  - ・健康活動によるポイント付与 禁煙するだけで 60P/年間
  - ・美化活動やボランティア活動参加による付与
- 100P で 5000 円の商品券かガソリン券が GET !**



### 健康推進員 佐藤・内藤より一言

コロナ渦で運動教室が行えないのが残念ですが自宅で子供さんと一緒にヨガマットで運動している人もいます。コロナが終息したら、また賑やかにみんなで運動教室を行いたいと考えています。

### 〈禁煙活動の効果〉

2 年前は 31% だった喫煙率

**現在は 26% に減少！**

今後も活動を通し喫煙のリスクを伝えていき、禁煙者が更に増えるよう活動していきます。

# ◆はじめよう！ ベジ・ファースト + 減塩 の食生活！

平成 28 年に実施した国民栄養調査及び福島県食行動実態把握調査の結果から、福島県では野菜摂取量と食塩摂取量についての課題が見えてきました。

## 野菜摂取量

若い世代では 1 日の目標量に届いていません。

※目標量：350g 以上



## 食塩摂取量

8 割の県民が目標値をオーバーしています。

※男性の目標量：7.5g

※女性の目標量：6.5g



そのような理由から福島県では、食事の時に野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」を推奨しています。野菜から食べ始めると食物繊維の働きにより、糖質の吸収を抑え、食後血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防効果が期待できます。

また、野菜に含まれるカリウムの働きにより、過剰な塩分を体外に排出し、減塩効果が期待できます。

「ベジ・ファースト」の実践により、野菜を食べる習慣を身に付け、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事の実践に繋がましょう。



※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療の方は、主治医の指示を仰いでください。

※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配のある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。

引用：ふくしまベジ・ファーストパンフレット

# ◆新型コロナウイルス感染症対策に御協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意し、引き続き、マスクの着用、こまめに手洗い手指消毒、定期的な換気など一人一人ができる感染防止対策を実践しましょう。

### 場面① 飲食を伴う懇親会



### 場面② 大人数や長時間に及ぶ飲食



### 場面③ マスクなしでの会話



### 場面④ 狭い空間での共同生活



### 場面⑤ 居場所の切り替わり



## \*\*\* がんを防ぐための新 12 か条 \*\*\*

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 たばこを吸わない          | 7 適度に運動               |
| 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8 適切な体重維持             |
| 3 お酒はほどほどに          | 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4 バランスのとれた食生活を      | 10 定期的ながん検診を          |
| 5 塩辛い食品は控えめに        | 11 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を |
| 6 野菜や果物は豊富に         | 12 正しいがん情報でがんを知ることから  |

★次の健診（検診）にむけて生活習慣を見直してみましょー！！

### 編集後記

今回の第2号では、健康経営の視点から社員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所の取り組みを掲載いたしました。新年度も年2回の発行を計画しておりますので、「わが社、わが町の取組も！」という事業所、市町村、関係機関の皆様、ぜひ、下記事務局までご連絡ください。

【問合せ・連絡先】 福島県会津保健福祉事務所 健康増進課 0242-29-5508