

地域・職域連携だより 第11号

発行年月日：令和4年6月1日

発行：県北地域保健・職域保健連携推進連絡会

働きざかりの健康づくりを応援！当連絡会ホームページを御活用ください

県北地域保健・職域保健連携推進連絡会では、県北保健福祉事務所のホームページ内に、働きざかりの健康づくりに役立つ情報を発信するページを掲載しています。

今回は、自由にダウンロードしてお使いいただける資料等の一部を御紹介します。

■県北管内8市町村のがん検診の情報提供ペーパー

事業所等で市町村のがん検診を活用する場合等の資料に御活用ください。

■健康教室用資料

従業員の皆さんの健康づくりや生活習慣病予防等の啓発に使用できる資料を作成しました。全国安全週間や全国労働衛生週間等の健康教室や情報提供等に自由に御活用ください。

- ・健康診断結果の見方と生活習慣病
- ・メンタルヘルスについて
- ・脂質異常症について
- ・メタボリックシンドロームについて
- ・高血圧について

また、事業所を対象としたセミナー、講師派遣、健康相談等、県北地域の職場の健康づくりを支援する事業と関係機関の情報や、県北保健福祉事務所で貸し出ししている健康づくり教材のリストなども掲載しています。



アドレスと
QRコードは
こちらだべ！

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/hatarakizakari-kenko.html>



令和3年度の「元気で働く職場」応援事業モデル事業所の取組を紹介します

令和3年度は株式会社イイジマ東北（大玉村・R2～R3）がモデル事業として取り組みました。



新型コロナの感染対策のため、外部企業プログラムのRIZAPコラムを活用し、運動・食生活などをテーマにした24コラムをカラー印刷で全従業員に配付しました。



取組の後のアンケートでは、自分の健康問題に気付いた人が増え、ストレスを感じていると答えた人が減少しました。



多様でわかりやすい内容で、動画も見られるため、家族でも、一人でもできるところがよかったという意見が多く聞かれました。

減塩にチャレンジ!~第2回 調味料の使い方のヒント

県では、ふくしま“食の基本”（主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事と減塩）で、県民の生活習慣病予防に取り組んでいます。本日より、前回に引き続き、減塩のヒントについてお伝えします。

食塩 1g に相当する調味料



ひとくちに調味料といっても、種類によって含まれている塩分量が違います。左に、よく使われる調味料の食塩1gに相当する量をあげましたので参考にしてください。



しょうゆとかみそは塩分1gが小さじ1杯くらいだけど、ケチャップとかマヨネーズはずいぶん多く使えるんだね!

じゃ、今度からマヨネーズいっぱい使おうかな! 子どもも好きだからちょうどいいわ!



マヨネーズは減塩には強い味方ですが、脂質が多いためエネルギーが高くなります。使う分量には気を付けてくださいね。

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）／日本食品成分表2021八訂 [医歯薬出版株式会社]



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です!
職場や家族で食について考えてみるのもいいですね!

「働き盛りの健康づくり推進研修会」を開催します（8月予定）

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年、3年度と中止していましたが、今年度はZoomによる研修会の開催を予定しています。詳細が決定しましたらホームページ等でもお知らせしますので、ぜひ御参加ください。

テーマは「睡眠」を予定しています。



事務局：県北保健福祉事務所 健康増進課
 電話：024-534-4161 FAX：024-534-4105
 メール：kenpoku.zoushin@pref.fukushima.lg.jp