

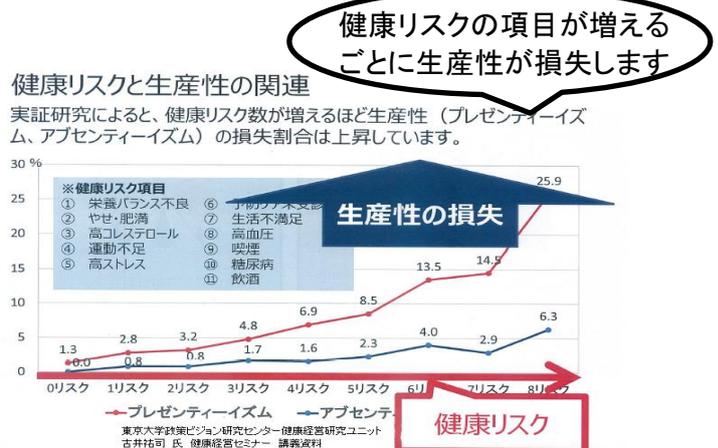
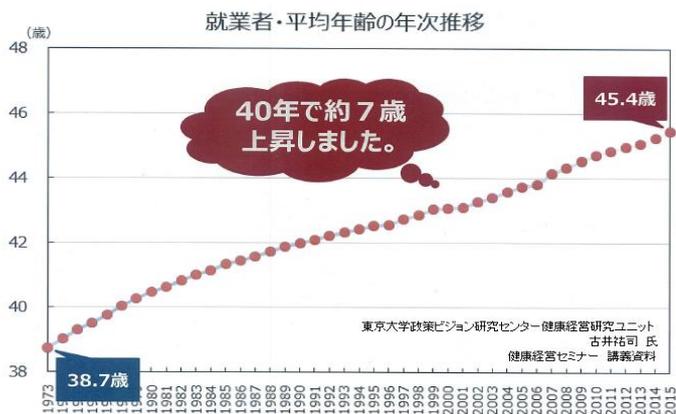
# もりもりヘルスアップ通信

【第29号】発行 平成29年9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

朝夕は涼気を感じられる季節となりました。寒暖差が大きく体調を崩しやすいのでお気を付けください。

## ○ 「健康経営」ってご存知ですか？ シリーズ2

今回は、従業員の体調不良が企業に与える影響についてお伝えします。  
 近年は少子高齢化により若い世代の人材不足が明らかとなっており、それに伴い従業員の平均年齢が上昇しています。年齢と共に健康のリスクが増え、生産性の損失が増加します。



損失する二つの生産性	意味	具体例	頻度や損失の目安
プレゼンティーズム	病気あるいは体調不良により業務の生産性が低下する	風邪を引き無理やり出社するも業務に身が入らない さらに、体調不良が長期化する	頻度が多い。1人1年あたり60万円の損失
アブセンティーズム	病欠、病気休業	風邪を引いても、休養や適切な治療を受けられ、長期化しにくい。	頻度は少ない。医療費等11万円の損失

損失の目安で考えれば病欠よりも体調不良による生産性の低下の方が大きいとされています。  
 従業員は健康であることが会社の利益につながります。生産性の向上は、業務時間の短縮やワークライフバランスの推進にもつながりより働きやすい職場となります。この機会に健康経営について取り組んでみませんか？

## ○ 「ゲートキーパー」ってどんな人？

周囲の人が悩みを抱えているのでは？自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことを『ゲートキーパー』と言います。命の門番とも位置づけられる人のことです。  
 誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地の良い南会津”をめざすためには、職場全体だけでなく家族や友人等みんなで声をかけあいながら自殺予防対策に取り組むことが重要です。  
 当所ではゲートキーパーを養成する研修を行っていますので、興味のある方はご連絡ください。

9月と3月の各1か月間は、福島県自殺対策強化月間です。  
 自殺対策強化月間では、関係する団体が連携し広報啓発活動を行っています。  
 全国の自殺者数は、4年連続で年間3万人を下回っているものの依然として厳しい状況です。  
 福島県の平成27年の自殺者数は、411人で徐々に減少しています。

当所では精神科医師等による「心の健康相談」(予約制・無料)を行っておりますので、お気軽にご活用ください。  
 (お問合せ先: 当所保健福祉課 電話63-0305)

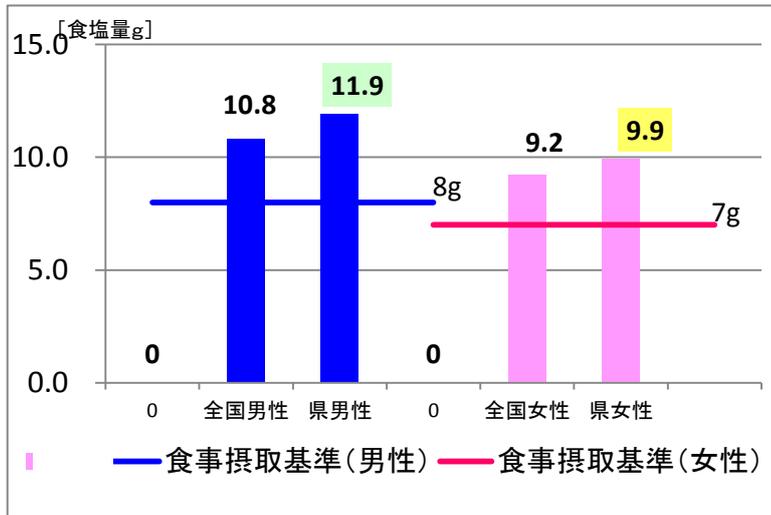


果物や山菜のおいしい「食欲の秋」を迎えましたが、食事をする際は気を付けたいのが塩分！

本県は全国に比べて肥満や高血圧の受診が多い状況にあります。

## ○ 福島県民は日本人の中でも食塩摂取量が多い！？

必要以上の食塩摂取は、血圧の上昇だけでなく、濃い味を薄めるために他の食品をたくさん食べてしまい、肥満の原因になります。福島県は全国と比較しても塩分摂取量が多いとされています。



日本人の食事摂取基準2015年版では、男性8g、女性7gとされていますが、平成28年の実際の摂取量は、男性10.8g、女性9.2gです。

福島県の男性は、11.9g(全国1位)、女性は9.9g(全国2位)といずれも全国平均や目標量を大きく上回っています。

平成28年国民健康・栄養調査結果の概要：厚生労働省

## ○ 塩分ってどれくらい含まれてるの？



What's ZUNNYより

## ○ 減塩の工夫をしよう！

減塩は続けることが大事です！！

効果は？

- ✦ 高血圧予防
- ✦ 腎臓の負担が減る
- ✦ むくみが取れる
- ✦ 体調の改善が期待できる！

食品には栄養成分表示がされており食塩相当量は計算することができます  
**食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54**  
 で算出することができます。

①だしを効かせる だしの風味を味わい ましょう	②種類のスープを 残す スープには 2~3gの 塩分が あります	③漬物は少量 漬物がおすす め	④減塩の調味料を 使う
⑤しょうゆはかける よりつける	⑥スパイスで味に メリハリを 辛味や酸味で、薄味を 感じなくなります	⑦カリウム食品を 多く食べる カリウムは塩分を排出 します。野菜や果物 も多く含まれます	⑧みそ汁は 具たくさん 同じ塩分濃度でも 減塩になります
⑨加工食品を控える 知らない間に塩分を 摂ってしまいます	⑩薄味に慣れる 特に小さい頃から 薄味に慣れておきましょう	⑪食膳に調味料を 置かない 塩分の追加を しないように しましょう	⑫料理は 温かいうちに 冷めると 薄味に感じます