

# もりもりヘルスアップ通信



【第31号】発行 平成30年3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

## 健康経営ってご存知ですか？シリーズ4



健康プログラムの提供 (株)ルネサンス提供

今回は、県の「元気で働く職場」応援事業を活用して健康経営に取り組む(株)皆川測量の活動内容を紹介します。当事業所は、福島県労働保健センターとスポーツクラブルネサンスの支援により、メタボや血圧、脂質などの健康課題に取り組んでいます。休憩室兼喫煙室であった会議室を禁煙化し、バランスボールやラジオ体操のできる「スマイルアップコーナー」を設けたほか、スポーツクラブインストラクターによる健康プログラムの提供や健康づくりのアドバイスの支援を受け、社員の健康づくりを進めています。

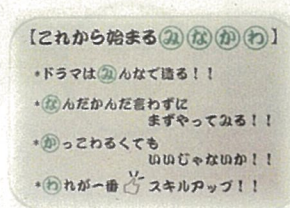
担当者は「社員が『スマイルアップコーナー』での体重チェックや、休憩時間を利用してラジオ体操に取り組む機会が増えました。メタボの改善や体重の減少など、目に見える効果はこれからですが、健康づくりをきっかけに事業所内の雰囲気明るくなっています」と健康経営に手応えを感じているようです。



スマイルアップコーナー



インストラクターの助言



目標をたてて社員全員で健康づくり



体測定会の様子

## レッツトライ！社内禁煙



受動喫煙対策を強化する健康増進法の改正案が国会に提出されています。政府は東京五輪・パラリンピックまでの2020年4月の全面施行を目指しています。今回は、医薬品メーカーで禁煙対策にも取り組んでいるファイザー(株)のホームページ「職場の禁煙対策『レッツトライ！社内禁煙』データ集」から気になるデータを紹介します。社内の禁煙研修に使えます。

レッツ！社内禁煙

検索

### 換気扇の下で吸っても、受動喫煙は防げない！(受動喫煙編)

換気扇のそばや閉めたドアに近い屋外で喫煙しても、子どもの受動喫煙レベルは喫煙者のいない家庭の3.23倍にも及ぶとの報告があります。

### 禁煙サポートと敷地内禁煙で男性喫煙率が10%減！(タバコ規制編)

ある工場敷地内禁煙が喫煙率低下に及ぼす影響を調査したところ、男性従業員の喫煙率は約10%低下しました。

### 「メタボ+喫煙」で心疾患のリスクが約3.6倍に！(循環器編)

心血管疾患の危険因子であるメタボリックシンドロームと喫煙。2つを併せ持つことで、心血管疾患の発症リスクが男性では3.56倍にも高まります。

### 禁煙でストレス減少！(メンタルヘルス編)

禁煙を開始した人は、喫煙を継続した人に比べ6か月後、1年後のストレスの度合いが減少しました。

# 花粉症対策

花粉症でくしゃみや鼻水、目のかゆみに悩む時期です。症状と治療法を知り、受診と服薬によりこの季節を乗り切ってください！

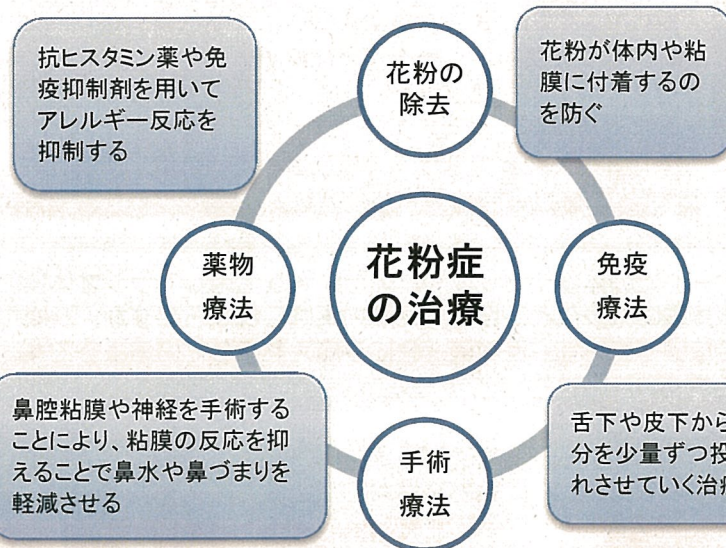
種類	程度	+++	++	+	-	
くしゃみ発作 (1日の平均発作回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	0
鼻汁 (1日の平均擤鼻回数)		21回以上	20~11回	10~6回	5~1回	0
鼻閉		1日中完全に つまっている	鼻閉が非常に 強く、口呼吸 が1日のうち、 かなりの時間 あり	鼻閉が強く、 口呼吸が1日 のうち、ときど きあり	口呼吸はまっ たなくないが鼻 閉あり	なし
日常生活の支障度*		全くできない	手につかない ほど苦しい	(+++と(+) の間	あまり差し 支えない	支障なし

\*日常生活の支障度:仕事、勉学、家事、睡眠、外出などへの支障

「的確な花粉症の治療のために(第2版)」:大久保公裕氏(日本医科大学耳鼻咽喉科)

## 【症状】

花粉症の症状は、その種類と程度によって重症度が分けられます。重症になるにつれて、日常生活への支障や、職場での生産性低下など社会生活にも影響を与えます。



## 【治療法】

花粉症の治療は、重症度に応じて適切な治療法を選択する必要があります。個人でできる花粉症対策は、花粉が体内に入らないよう工夫することですが、すべてを防ぐことは困難です。個人の対策で改善が見込めない場合は、医療機関を受診してください。



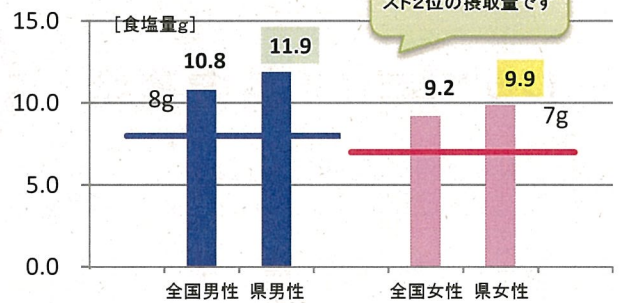
# 減塩に取り組みましょう！

県は、昨年実施した「食行動実態把握調査」から「男女とも塩分を摂り過ぎていること、家庭での食事は食べる量が多くなり、結果として塩分を摂りすぎる傾向にあること」が分かりました。食塩摂取量の1日の目標量は男性8g未満、女性7g未満です。

## 減塩のポイント

家庭料理では・・・不足しがちな野菜類を取り入れたり、味付けが調整できたり、良いところがある反面、作り過ぎによる食べ過ぎで、結果として塩分を多く摂ってしまう。  
 外食・中食(総菜や弁当など)では・・・濃い味付けが多く、少ないおかずでも満足感を得られるが、必要なエネルギーや栄養素が不足しがちになる。味の濃い料理に慣れると普段の食生活でも塩分の多い食べ物を好むようになり、注意が必要。

家庭料理と外食・中食のメリットとデメリットを知り、「具だくさん味噌汁」や料理に「だし汁」「減塩醤油」を使うなど、**食べる『内容』と『適量』が減塩のポイント**です。



女性の健康推進室

ヘルスケアラボ  
HealthCareLab

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。「ヘルスケアラボ」は「女性の健康ガイド、病気セルフチェック、女子カアップレシピ」などの情報を掲載し、女性の健康を支援するサイトです。