

# 地域・職域連携だより 第14号

発行年月日：令和5年11月1日

発行：県北地域保健・職域保健連携推進連絡会

## 令和5年度 県北地域 働きざかりの健康づくり研修会 を開催しました

下記のとおり、県北地域働きざかりの健康づくり研修会を開催しました。  
大槻先生より、昨年度に引き続き睡眠について第2弾として講話いただきました。

日時：令和5年8月29日（火）13:30～15:30

場所：県北保健福祉事務所での参集とオンライン（Zoom）参加のハイブリット開催

参加者：58名

内容：○説明 「心のSOS～あなたの職場にこんな方いませんか～」

県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム 職員

メンタルヘルスに関する対応方法やゲートキーパーの役割、

各種相談窓口について説明しました。

○講話 「健康リスク（心の不調）を回避するための睡眠」

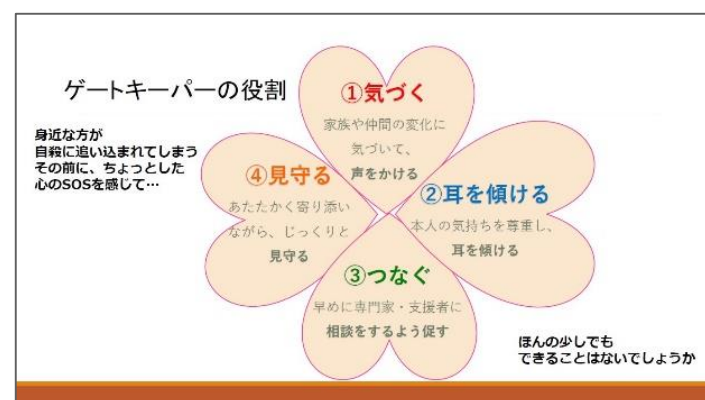
講師 医療法人健眠会 大槻スリープクリニック

産業カウンセラー・睡眠健康指導士上級認定 大槻 美恵子 氏

睡眠の効能について、シフトワークでの睡眠トラブルについて、健康リスクを回避するためについて、具体的にわかりやすく講話いただきました。



### 「心のSOS～あなたの職場にこんな方いませんか～」



誰でもゲートキーパーになることができる＝周りにゲートキーパーを多く作ることが心のよりどころに繋がるので、その環境づくりが大事であると思いました。

参加者の感想  
(アンケートより)

### 「健康リスク（心の不調）を回避するための睡眠」

シフトワーク⇒リズムの乱れ

- 昼夜のメリハリなくなる 活動性の低下
- 眠ろうと過度な努力をする
- 不眠に対する不安、ストレスが交感神経を刺激する

仮眠効果を上げる

- ▶ 外界の刺激を軽減する(耳栓)
- ▶ アイマスク、遮光カーテン
- ▶ 夜勤前の3時間と夜勤中の1時間の仮眠は効果が等しい
- ▶ 仮眠するときの姿勢
- ▶ 夜勤明けの太陽光は？
- ▶ 食事のとり方

弊社の製造部門では、シフト勤務も正循環ではないので、睡眠のとり方、食事のとり方に関しても、面談・アドバイス時に参考にさせていただきたいと思います。また、睡眠不調者への対応として、光、深部体温、心に関する質問をしつつ快眠につなげるきっかけとしていければと思います。



連絡会の  
ホームページ  
のアドレスと  
二次元コード  
はこちら！

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



# 「令和4年度福島県食行動実態調査」集計・分析結果

肥満と高塩分摂取の原因と考えられる食行動等29項目について調査を実施し、分析・報告書より働き盛り（60歳未満）の肥満に該当する人の特徴が明らかになりました。

調査対象：県内に居住する者で令和4年9月1日現在で満20歳以上の者。 回答数2,472人。

## ● 主な特徴

肥満の判定別では、肥満（BMI $\geq$ 25.0）に該当する人の方が、肥満でない（BMI $<$ 25.0）人より、健康的な食生活及び減塩に繋がる意識・態度・行動が少なく、家庭外調理食品や料理の摂取頻度が高い。

### 肥満に該当する人の特徴

#### ☺ 健康的な食習慣

- ① 食べる速さが早いと回答した人が多い。
- ② 満腹になるまで食べると回答した人が多い。
- ③ 野菜を食べる頻度が少ないと回答した人が多い。
- ④ 料理をしていないと回答した人が多い。

#### ☺ 減塩に対する行動、態度、意識

- ① ラーメンや麺類の汁を全部飲むと回答した人が多い。
- ② 味がついている料理に、さらに醤油やソース、塩などをかけて食べると回答した人が多い。
- ③ 濃い味付けのものを好んで食べると回答した人が多い。

#### ☺ 家庭外調理の食品や料理を食べる頻度

- ① 市販弁当とみそ汁又はカップスープを一緒に食べる頻度が多いと回答した人が多い。

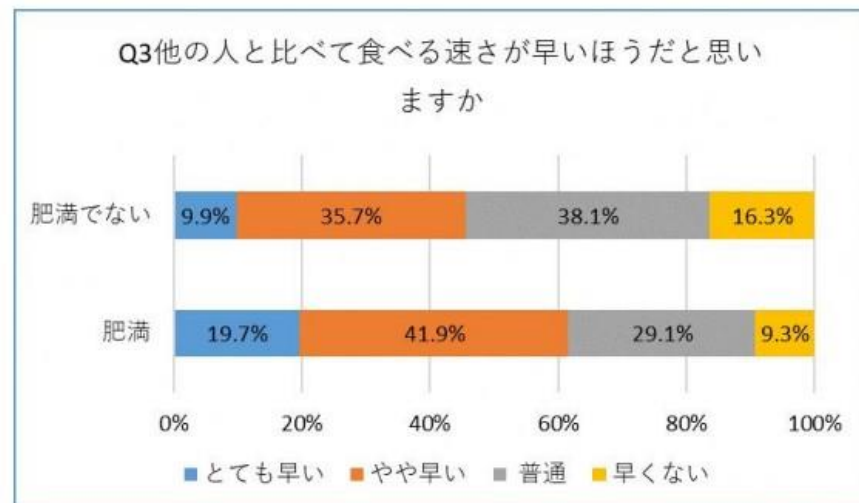


図 I-1 Q3 他の人と比べて食べる速さが早いほうだと思いますか

※集計や分析結果の詳細は、報告書をご覧ください。（県ホームページ掲載URL）

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/syokukoudouzittaihaakutyousa.html>



## 令和5年度の「元気で働く職場」応援事業モデル事業所

令和5年度は株式会社菅澤建設（二本松市・R4～R5）と株式会社半沢林業建設（桑折町・R5～R6）のモデル事業所が、民間プログラムを活用しての健康づくりに取り組んでいます。

### 株式会社 菅澤建設

#### 株式会社ルネサンスの健康づくりプログラムを活用

- ・ 9月 体成分測定、オンデマンド運動動画配信
- ・ 10月 運動セミナー（体チェックエクササイズ）



### 株式会社 半沢林業建設

#### 株式会社カゴメの健康づくりプログラムを活用

- ・ 10月 ベジチェック、食生活改善セミナー



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