

# 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7号 2024年 10月号



## 第三次健康ふくしま21計画重点スローガン

### みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満

福島県は生活習慣病で亡くなる方が多い傾向にあります。そのため、第三次健康ふくしま21計画では重点スローガンを決め、積極的に「減塩・禁煙・脱肥満」を啓発していくこととなりました。

メタリックシンドローム割合 **ワースト4位**、肥満者割合は **男性ワースト6位**、**女性ワースト4位** (R3年度福島県全体健診結果)となっています。また、食塩摂取量は男女とも **ワースト2位** (平成30年度の国民健康・栄養調査)、喫煙率は **男性ワースト1位**、**女性ワースト2位** となっています。(令和4年度の国民生活調査)

「健康長寿ふくしま」の実現のために家庭、学校、地域、職域が一体となり取り組んでまいりましょう。

#### チャレンジその1 減塩

1日あたりの食塩摂取量は厚生労働省の目標として男性7.5g未満、女性6.5g未満と設定されています。

減塩やベジファーストを心掛け、「おいしく減塩」を無理なく続けることが大切です。具体的には別紙福島県保健福祉部健康づくり推進課発行チラシをご覧ください。

#### チャレンジその2 禁煙

喫煙者(タバコを吸う方)へ禁煙への声かけや、受動喫煙防止のための空気のきれいな施設両の認定制度やイエローグリーンリボンを積極的に進めましょう。

禁煙することは歯・口腔の健康や COPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症予防にもつながります。



#### チャレンジその3 脱肥満

(第三次健康ふくしま21計画(2024~2035)概要版より抜粋)

まずは自分の BMI 値と適正体重を計算してみましょう!

◆BMI=体重kg÷身長m÷身長m (普通: BMI 18.5~25未満)

(例: 身長160cm 60kgの方の場合)※BMI22は標準体重です

◆適正体重=1.6×1.6×22=56.3kg となります

※計算式は日本肥満学会より引用

毎日測定し体重の変化を知り食事の量や内容を振り返ることで適正体重が維持しやすくなります。

#### メタリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満

腹囲: 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

高血糖

高血圧

脂質異常

※3つのうち2項目以上



# ●●● 健康経営に取り組む事業所を紹介します ●●● ①

## さんよししっきてん 株式会社三義漆器店

社員数:79名

所在地:会津若松市門田町

〈健康増進の取組内容〉

- ・朝の掃除活動&ラジオ体操
- ・健康器具の設置
- ・事務所机の変更
- ・健康セミナーの実施
- ・民間ジムへの補助
- ・ウォーキング&清掃活動
- ・鶴ヶ城マラソンへの参加補助
- ・生活習慣アンケート&結果のフィードバック

### 朝の掃除活動&ラジオ体操

生活習慣アンケートにより運動習慣がない社員が多いことがわかり全体朝礼8時45分から毎日実施!また掃除活動は部署を越えた班編成で行い職場環境整備とエンゲージメント向上、2つの効果で社員の健康と働く意欲を高める工夫をしています。



▲ ラジオ体操全体の様子 Zoom



▲ ラジオ体操風景

### 健康セミナーの開催～協会けんぽの出前講座を活用～

年間行事に合わせて年に2~3回実施、中でも実際に体を動かす講座が人気です。(2024.1.29 新鶴体育館にて実施)



皆でやると楽しくてリフレッシュできますね””

食堂兼休憩所に健康器具を設置して運動できる機会と環境整備を行いました。ストレッチでゆっくり体を伸ばします!!



背中、腰が伸びて気持ちいい～～

事務所の机と椅子を立てても仕事ができるタイプへ入れ替えを行いました。



# ●●● 健康経営に取り組む事業所を紹介します ●●●②

福島県の「元気で働く職場」応援事業で健康経営も加速  
～令和4年度から継続参加しています～

～株式会社三義漆器店～



令和4年度

カゴメ（株）のプログラムで  
ベジチェックを実施しました。  
推定野菜摂取量を数値で確認  
するため効果を実感できました。  
ほとんどの社員が改善した結果と  
なり今後の食生活に活かせる内容  
でした。



令和5年度

RIZAP（株）プログラムは「結果にコミット  
ライトプラン」により3か月間で体重が  
最大3.1 kg、平均1.2 kg減少。健康意識の  
向上につながりました。



令和6年度

「働き盛り世代の減塩チャレンジ事業」に  
只今実践取組中です！！

みんなでチャレンジ!  
減塩・禁煙・脱肥満

鶴ヶ城マラソンへの参加費補助！ team SanYoshi(チーム三義)で健康増進活動をサポート

地域で行う行事に自主的に参加し事業所からも費用を補助し盛り上げます。約40名参加しました！！



2023年選手団



力強い応援団



2018年選手団

## 健康づくりと奉仕活動(ウォーキング&清掃活動)

8年前に桜の良い季節に社員の健康づくりを目的にスタートしました。  
事業所から鶴ヶ城までの清掃活動はその後賛同者が増え10社200名  
を超える規模になりました。コロナ禍により現在は規模を縮小し企業単  
位で工業団地や河川敷の清掃活動を継続しています。



今後の取組について佐々木総務部長様からお話をお聞きました…。

テーマは「従業員のエンゲージメントの向上」です。

「様々な取り組みを行っても「理解」「共感」「自ら行動」を伴わなければ単なる  
行事にすぎません。「健康経営への取組を理解し自身の健康習慣に関心を持ち  
自ら健康づくりにチャレンジする。」この姿を目指し続けていきます。



令和6年8月1日に「令和6年度会津地方地域・職域連携推進協議会」を当所にて開催しました。その中で事業所におけるメンタルヘルスの重要性が指摘されました。今回は管内市町村及び会津保健福祉事務所の取組について御紹介いたします。

### 会津若松市の取組

～心の健康のためのセルフケア講座を開催～  
健康わかまつ21計画策定時の市民アンケート結果を基に新たな取り組みとして開催することにしました。

### 北塩原村の取組

～いのちを守る対策連絡部会を開催～  
商工会の会長や事業所の事務職に参加いただいている。村の健康増進計画の中にメンタルヘルスに関する相談窓口をまとめたものを掲載した。

### 会津保健福祉事務所の取組

メンタルヘルスケアに関する情報提供や、専門家による相談もおこなっていますので抱え込まずにご相談ください…



名称	内容	開催頻度
出前講座	保健師による心の健康や精神疾患の予防をテーマとした出前講座をします。	随時
精神保健福祉相談	心の悩みを抱えている方に保健師が相談対応します。本人だけでなく、家族や同僚、支援者の相談にも対応します。	随時
心の健康相談	心の悩みを抱えている方に医師による専門的な助言が受けられます。 ※事前の予約が必要です。	月1～2回 午後
うつ病家族教室	うつ病で治療中の方の家族に対して、うつ病の基礎知識や対応方法、家族同士の気持ちの分かち合う場を提供します。	年4回 午後
ひきこもり家族教室	自宅にひきこもり、その対応に悩む家族に対して、対応方法を学び他の家族と交流することで不安の軽減を図ります。	年4回 午後

お問い合わせ先 ☎

会津保健福祉事務所 障がい者支援チーム 住所:〒965-0807 会津若松市城東町5番12号  
電話:0242-29-5275 FAX:0242-29-5289

### 【福島県の取組】

福島県では9月と3月を自殺対策強化月間と定め、LINE 相談「こころつなぐ@福島」を開設していますので気軽にご相談ください。

QRコード



### 編集後記

季節の変わり目、気温の変動が大きい時期ですがみなさん体調は崩されていませんか？今回はいつもの情報提供に加え健康経営事業所紹介として「株式会社三義漆器店」様に健康経営の取組をご紹介いただきましたので、これから取り組もうとされている事業所様にはぜひ参考としていただけたらと思います。

第三次健康ふくしま21計画重点スローガンのロゴマークも初めて掲載しました。そちらもぜひチャレンジしていただき「健康長寿ふくしま」を皆で取り組んでいきましょう！！ (事務局担当者)