

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3号 2021. 9月

新型コロナウイルス感染症

職場における感染防止対策

変異株への置き換わりも進み、新たな変異株に対し警戒を強めていく必要があります。
職場における対策については、「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」等を活用し、改めて感染拡大防止対策の徹底をお願いします。
また、個人の基本的な感染予防対策をこれまで以上に徹底していただくようお願いします。

◆3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い5つの場面の回避

○換気の徹底

複数の窓がある場合、二方向の窓を開放する。
窓が一つしかない場合には、ドアを開けましょう。



○接触感染の防止

電話やパソコン等の共用をできる限り避ける。
複数の職員が触れる物品、機器等（テーブル、ドアノブ、タッチパネル、蛇口等）はこまめに消毒を行いましょう。



○飛沫感染の防止

咳エチケットの徹底、風通しの悪い空間をなるべく作らない、人と人との距離を（1メートル以上）保つ、会話や発生時には特に間隔をあげ（2メートル以上）、可能な限り真正面を避けるようにしましょう。

○居場所の切り替わり

仕事での休憩時間など居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、感染のリスクが高まる場合があります。休憩室、喫煙所、更衣室、などでの感染が疑われる事例が確認されています。



昼食後に歯みがきを行う際には、換気に注意し、3密を避け、飛沫が飛び散らないようできるだけ口を閉じて歯ブラシを小さく動かしましょう。（ヘッドの小さめの歯ブラシを使うとよいです。）
また、歯みがきをしながらの会話はしない、口を漱ぐときは少量の水で低い位置から静かに吐き出しましょう。



◆正しいマスクの着用

…顎マスクやマスクなしで会話はしない…



◆手洗い 〈5つのタイミング〉

公共の場所から帰った時、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、ご飯を食べる時、病気の人のケアをした時、外にあるものを触った時



手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

※石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

福島県受動喫煙防止条例

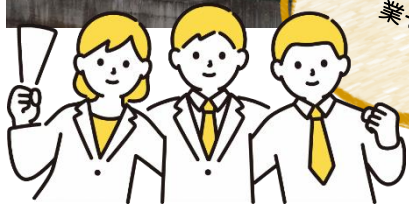
※令和3年4月1日から受動喫煙防止に関する新たな条例が施行されました。

たばこは、喫煙する人だけでなく、受動喫煙により、周囲の人の健康にも影響を与えることは科学的に明らかであり、肺がんや心筋梗塞などの多くの病気に関係しています。

この条例は、受動喫煙を防ぐために、県や県民のみなさんが気をつけることをあきらかにするとともに、取り組むべきこと（責務）を定めることにより、受動喫煙による県民のみなさんの健康への悪影響を未然に防ぐことを目的としています。



◆◆◆健康経営に取り組む事業所を紹介します◆◆◆



R2～元気で働く職場応援事業モデル事業所です！

株式会社 南進測量

創業：平成3年 社員：21名

☆取組内容を紹介します

- ・毎月の血圧測定
- ・毎朝のラジオ体操
- ・バランスボール、スマートウォッチ、足つぼマット利用
- ・年数回のヨガ講習会や健康関連の講習会実施
- ・掲示板での喚起活動
 - 禁煙のすすめ
 - 食生活の向上のため毎月の目標を掲示
- ・蜂毒アレルギー検査実施
- ・陽性者へのエピペン処方
- ・蜂毒アレルギーシール作成

バランスボール



☆デスクワークが中心の社員はバランスボールを椅子代わりに活用しています。姿勢や体幹に効果が・・・！

☆スマートウォッチを配布し、仕事上の歩数の計測やデスクワークでの座りすぎ防止にも活用しています。

☆会社独自に開催している「南進塾」では、セミナーやヨガ教室を実施しており、社員のほとんどが参加しています。

☆月2回血圧測定を行い、測定したデータについては担当者がグラフ化して社員の健康管理に役立てています。

スマートウォッチの配布



ヨガ講習会



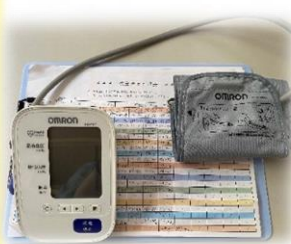
歯科医による歯周病予防の講習会



掲示版には健康づくりに関する情報提供を行っています。
社内の委員会では毎月健康に関する目標を設定しており、今月の目標は「アルコールの適量を守りましょう」です！

◆◆南進測量 樋山社長より一言◆◆

健康であることは働く上で、重要なことであると考えています。そのため当社では前向きに健康づくりに取り組んでいます。
健康であれば、生活も安定し、家族も喜ぶ！

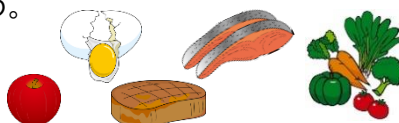


9月は健康増進普及月間です。 〈令和3年9月1日～9月30日〉

社会生活の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が大きな問題となっています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、運動習慣の定着や食生活を見直し、健康的な生活習慣を維持しましょう。

まずは、食行動をチェックしてみましょう。



食行動チェック票

設 問		あてはまるもの一つに○をつけてください			
1	他の人とくらべて食べる速さが早い方だと思いますか	はい	2	普通	1
2	満腹になるまで食べますか	いつも	2	ときどき	1
3	ジュースや清涼飲料水、缶コーヒーなどの甘い飲み物を飲む回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
4	揚げ物を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
5	カレーやシチューを食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
6	マヨネーズやケチャップを使用する回数	週2回以上	1	週1回程度	1
7	菓子パン、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
8	濃い味つけのものを好んで食べますか	食べる	2	食べない	
9	みそ汁などの汁ものを食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
10	ラーメンやうどん（カップ麺やインスタント麺を含む）など麺類を食べる回数	週2回以上	2	週1回程度	2
11	味がついている料理に、さらに醤油やソースなどをかけますか	かける	1	かけない	
12	ふだんの食事で減塩をしていますか	減塩している		減塩していない	1
13	めん類の汁を飲む量	半分以上飲む	1	1/3くらい飲む	
14	「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
15	手作りの料理が食卓にのぼる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
16	野菜（いも類や煮付け物をのぞく）を食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
17	漬物（浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む）を食べる回数	1日2回以上	1	1日1回程度	1
18	煮物を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
19	練り製品（ちくわ、かまぼこ、さつまあげなど）を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
20	塩鮭、塩さば、粕漬など味のついた魚を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
21	レトルト食品やインスタント食品を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
22	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる回数	週2回以上	1	週1回程度	1
23	外食の回数	週2回以上	1	週1回程度	1

○がついた選択肢の右の数字を足して合計点を算出します。数字がない選択肢は0点です。

得点（合計点数）による 食行動チェック票の総合判定

A 0～6点
油断は禁物

今のところまずまずの食行動です。

しかし、油断は禁物！
点数がより少なくなるように、ご自分の食行動を点検してみましょう。

B 7～13点
気を引き締めて！

BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動がや多いです。
今日から気を引き締めて、ご自分の食行動を見直し、できるところから改善しましょう。

C 14点以上
今すぐ改善！！

BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動がかなり多いです。

今すぐにご自分の食行動を見直し、改善しましょう！

合計点数【 】点

Step1: 食行動チェック票の○がついた項目のうち、点数がある項目を確認しましょう。

Step2: 黄色⇒ピンク⇒水色の順に、より小さい点数になるように食行動を変えてみましょう！

※BMIチェックで「肥満」の方はピンクと黄色の点数項に○がついたら要注意！！

得点（合計点数）が少ない方が、より健康的な食行動です。

※BMI 算出式：体重(kg)÷〔身長(m)×身長(m)〕

目標とする BMI(kg/m²) 18～49 歳：18.5～24.9 50～69 歳：20.0～24.9

参考：福島県 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦・簡易型食生活スクリーニング・ツール 一部抜粋

編集後記

9月に入り、一気に涼しくなり、食欲も増す季節となりました。日によっては寒暖差があり体調を崩しやすい時期でもあるので日々の健康チェックを忘れずにしたいものです。また、本稿の事業所紹介に記事をご提供いただきました株式会社南進測量様、御協力ありがとうございました。（事務局担当者）