

県北地域・職域連携だより 第4号

発行年月日：平成30年1月10日

発行：県北地域・職域連携推進連絡会

いよいよ平成30年がスタートしました。今年はどのような年にしたいですか？

さて、本連絡会におきましては、昨年7月から『「元気で働く職場」応援事業』を開始し、委託先である福島県労働保健センターと共にモデル事業所さんの健康課題を整理し、健康支援を行っていますので、その経過についてお知らせします。

○ノオコー建設株式会社（福島市）：建設業

事業所の課題：メタボ・代謝リスクの割合が多い。

長期目標：3年後にメタボ・代謝リスクの割合が減少する。

短期目標：食事の栄養成分表示を行い、知識の普及を図る。

実施計画：個人で健康目標を立てる。要精検者が全員医療機関を受診する。

食事(塩分・糖分)情報を提示する。

経過：個人で6月までの健康目標を立てて実践している。1月には面談を予定。

食事のアンケートを実施し、食事の傾向を分析し、今後の対策を立てる。

自動販売機にカロリー表示。栄養成分表示の実施。



○有限会社 櫻井運送（福島市）：運送業

事業所の課題：生活習慣病対策、二次健診が有効に活用されていない。

長期目標：3年後に会社全体の生活習慣病リスクが減少する。

短期目標：喫煙者割合の減少。

実施計画：朝の体操を取り入れる。血圧・体重の測定を毎日行う。等

経過：トラック乗車前に、休憩室にある血圧器で血圧測定し、点呼台に体重計を設置して毎回測定、記録し、自分のからだへの関心を高める。

休憩室に簡単なストレッチの掲示。個人がトラック乗車前に実施できるように簡易版を作成し、配布。

2月の研修会の際に健康と喫煙についての講話を実施予定。

働きざかりの健康づくり研修会

去る10月27日（金）に福島市市民会館にて開催しました。当日は、事務局も含め24名の参加がありました。

福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座の熊谷智広先生には「あなたの職場は大丈夫？メタボ対策」のテーマで、減塩や運動、禁煙の大切さについて御講話いただきました。また、株式会社三本杉ジオテック総務課長の菅野美佳さんには「これならできる！職場での取組」のテーマで、職場で実践されている取組を紹介していただきました。その後のグループワークでは、参加事業所さんの取組や課題等について情報交換ができ、有意義な時間となりました。

どの事業所さんも、従業員（健康）を大切にしたいという気持ちは同じであり、私たちができることは何か、改めて考えさせられました。



お達者度

市町村別のお達者度（健康寿命）が公表されました。これは、対象年齢65歳の「日常生活動作が自立している期間の平均年数」（要介護度2未満）を表したものです。人口12,000人未満の規模の小さな市町村では参考値ですが、今後の健康課題を明確化し、健康づくり対策の促進を図る指標を得るために医療圏域、市町村別で提示されました。

	お達者度 男性	健康な期間が65 歳時の平均余命に 占める割合	お達者度 女性	健康な期間が65 歳時の平均余命に 占める割合
県北管内	17.22年	91.2%	20.46年	85.8%
福島県	17.01年	91.2%	20.35年	85.5%
全国	17.45年	91.4%	20.55年	85.7%



管内においては、県内よりは長いが全国よりは短いという結果になりました。健康な期間が65歳の平均余命に占める割合は県北・全国・福島県において大きな差は見られませんでした。

※市町村別のデータについては、福島県立医科大学健康増進センターのホームページをご覧ください。
⇒<http://fukushima.kenzo-c.jp/252>

座りっぱなしは病気を招く（健康づくり[※]2017.7より）

かねてより、運動不足が心血管系疾患や糖尿病、高血圧、脳血管疾患、がん、ロコモティブシンドロームなどのリスクを高めるということは知られていましたが、近年、日常的な座位行動、つまり座り過ぎや座りっぱなしでいることが健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

1日8時間以上座っている人は、1日当たり60～75分の中強度の運動（時速5.6kmの活発な運動）を毎日行えば、死亡のリスクを帳消しにできるそうです。

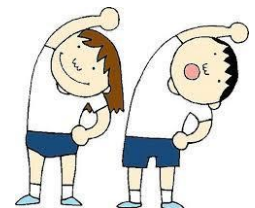
職場でも20～30分に1回、座位を中断して軽強度以上の活動をするを心がけることで、座り過ぎによる健康リスクを減らすことができます。資料を読むことやちょっとした打ち合わせは立位で、座り方の工夫やストレッチ、リラックスするなどの心身の健康づくりを促すオフィス環境を作っていくことが必要です。

※「健康づくり」は、公益財団法人健康・体力づくり事業財団より出版されている月刊誌です。

ラジオ体操を始めました！

県北保健福祉事務所では、新年1月4日から「ラジオ体操」を開始しました！12:45から全館放送で音楽を流し、希望者が体を動かしています。多くの職員が参加しており、今後も、継続して実施していけるようにしていきたいと思えます。

自分達の健康は自分達で気を付けて守って行きたいと思えます。



あとがき

生まれてはじめて中耳炎になりました。
痛みはなかったものの、聞こえにくく大変苦しみました。

健康なうちは健康についてなかなか意識しませんが、その人がその人らしく、健康に過ごせるように支援していけたらと思えます。

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