

地域・職域連携だより 第12号

発行年月日：令和4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4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、働きざかりの健康づくり研修会を開催し、65名の参加がありました。
お忙しいところ御参加いただき、ありがとうございました。

日時：令和4年8月30日（火）13:30～15:30

場所：オンライン開催（Zoom）

内容：○説明 「福島県の健康経営支援の取組等について」

県の健康経営支援の取組や、本連絡会で運用しているホームページの活用について担当より説明しました。

○講話 「働きざかりの健康と睡眠について」

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

心身の健康に与える影響の大きい睡眠について、睡眠の役割から質の良い睡眠のためのルーティン、体内リズムの調整について、具体的にわかりやすくお話しいただきました。



睡眠の役割

- 脳の修復 疲労回復 記憶の固定
- 脳の加熱を防ぐための体温下降
- 成長ホルモン分泌
- 免疫機能増加
- 生命維持のため

睡眠ルーティン

- ① 寝る90分前にお風呂に入る
- ② 明日、起きて何をするかをイメージする
- ③ 寝る30分前に耳をマッサージ
- ④ 枕を冷やす
- ⑤ 横向きで寝るのがおすすめ
- ⑥ MY睡眠儀式改革
- ⑦ 目覚め革命

体内リズムの調整

- 昼寝改革
 - 夕時改革
 - 就床改革
- 目覚め革命



福島県全体でも健康についての取り組みを積極的に行っていきたいとのことで、私たちの事業所でも引き続き健康に関するさまざまな取り組みを行っていきたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

（アンケートより）
参加者の感想

良質な睡眠は老若男女問わず、とても効能が大きいことに驚きました。また自分の意識次第で、良質な睡眠のコツは簡単に実践できて即効性がある（実感が得られる）ので、行動変容のきっかけづくりとして「睡眠の切り口」は大いにありだと気づきました。次回研修も楽しみにしています。



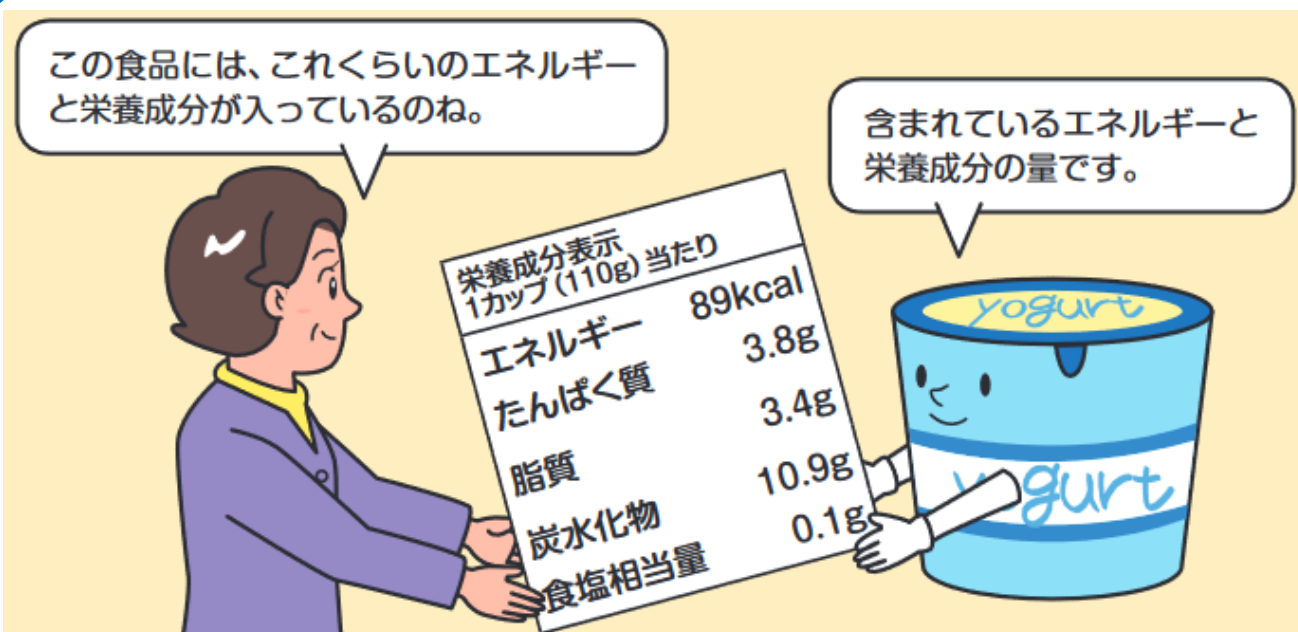
連絡会の
ホームページ
のアドレスと
QRコードは
こちらだべ！

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



減塩にチャレンジ!～第3回 栄養成分表示を活用してみよう!

県では、ふくしま“食の基本”（主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事と減塩）で、県民の生活習慣病予防に取り組んでいます。本日よりでは、減塩のヒントについてシリーズでお伝えしています。【1日当たりの食塩相当量の目標量：成人男性 7.5g未満、成人女性 6.5g未満】



栄養成分表示って何？

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分の含有量が表示されています。

栄養成分表示を減塩に活用しよう

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

ここを
チェック

- ❑ **ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす**
ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。
- ❑ **調味料からの食塩摂取量を減らす**
ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

今日の昼食は簡単にカップラーメンにしようかな。あれ？全部食べると食塩相当量は6.5gで1日の目標量近くになっちゃうんだ。…よし、スープは半分残そうっと！



カップラーメン（1食(118g)当たり）

エネルギー	422kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	11.2g
炭水化物	69.2g
食塩相当量	6.5g
めん・かやく	2.6g
スープ	3.9g

引用・参考：栄養成分表示を活用してみませんか？（消費者庁食品表示企画課）



栄養成分表示を活用するための動画もあります

消費者庁のホームページに栄養成分表示の活用に関わる動画が公開されています。栄養成分表示の基本や、減塩ライフに関わる情報、体重や体型が気になる方の活用術があります。どうぞ御覧ください。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/movie/



令和4年度の「元気で働く職場」応援事業モデル事業所

令和4年度は株式会社菅澤建設（二本松市・R4～R5）がモデル事業として取組を始めています。次号に取組の内容や結果をお知らせします。お楽しみに！

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