



# もりもりヘルスアップ通信



【第51号】発行 令和5年3月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

## 〇 いつまでも健康に暮らそう ～春のメンタルヘルスについて～

春は、人事異動や昇進など、大きな変化を迎える季節です。新たに始まる日々に期待が膨らむ一方で、その変化には不安や心配事がつきもの。忙しさに気温の変化も加わるこの時期こそ、気をつけたいのがこころの健康です。春の環境の変化は目に見えないストレスとなって、あなたの身体にも悪影響を与える事があります。



### 【こんな時は、ちょっと立ち止まってみよう】

気持ちが張り詰めている 物事に集中できない やる気がでない  
食欲がない、または過食 寝付きが悪い、よく眠れない すぐ疲れる など

2週間以上症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。

### 心のバランスを整えるために



#### 生活リズムを整える

ポイントとなるのは「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。



#### 栄養バランスのよい食事

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。



#### 十分な休養

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



#### 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



#### 心身のリラクゼーション「快眠体操」

ゆったりと横になって、就寝前などに“心と体をほぐす体操”をしましょう。寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

##### ① 背伸び



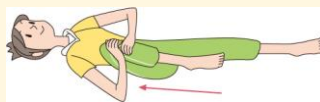
両手を頭の上で組み、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。

##### ② 腰ひねり



両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。

##### ③ お尻伸ばし



左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に3～5回繰り返しましょう。

##### ④ 脱力



両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら手足を自然に下ろします。

# 〇元気にはつらつと！「健康経営」ご存じですか？



## ～健康経営とは～



経営者が従業員の健康を“重要な経営資源”として捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのことを言います。

福島県では、健康指標の悪化への対策として、働き方そのものが生活習慣に影響を及ぼし、健康を害することにつながりやすい働き盛りの世代に着目し、健康づくりを進める事業所の「健康経営」を支援する、

**「元気で働く職場」応援事業**を実施しています。

## 事業内容



- 保健福祉事務所の保健師・管理栄養士等や巡回支援事業者が定期的に事業所を訪問し、健康づくりに対する**助言及び支援等を実施**します。
- 専門家や民間のノウハウを活用した、健康経営推進のための「**民間企業提案プログラム**」活用を補助します。
- 職場の健康づくりに係る**環境整備費用を補助**します(上限額：R4年度は15万円)。例：血圧計や万歩計などの健康管理機器の購入等



カゴメ：食生活改善セミナー（館岩工務所）

## 南会津郡内での事業活用状況

- 〇 **皆川測量** (南会津町：H29～30年度)
- 〇 **暁精機** (下郷町：H30～R1年度)
- 〇 **大竹測量設計** (南会津町：R1～2年度)
- 〇 **AI TECHNOLOGY** (下郷町：R2～3年度)
- 〇 **館岩工務所** (南会津町：R4年度～)



補助金活用：健康コーナー

## 読者の皆さまからの声を紹介

● **職場で実践！健康づくり**  
店の食材に、にんにく、ねぎ、しょうがを多く使って、パワーもりに！

● **最近の私、こんなことしています！**  
歯ブラシを3種類使って口腔内をきれいに！歯科医師に、自分に合った歯ブラシをご教示いただいています。

その他にも、皆さまから感想などをいただきました。通信作成の励みになります。ありがとうございました。



セミナーを実施したことで楽しく健康経営を始めることができた

健康意識が向上し、社内で健康づくりの話題が増えた



## 当事業について詳しく知りたい方

活用を検討される場合は、お気軽にお問合せください。

## 問い合わせ先

南会津保健福祉事務所  
総務企画課  
☎0241-63-0302

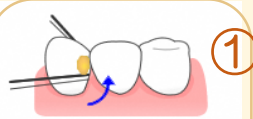
# 〇歯の健康について～デンタルフロス使っていますか？～



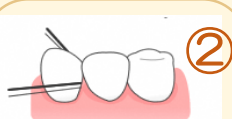
歯ブラシによる清掃は、歯の表裏の清掃には非常に有効な方法ですが、歯と歯の間の清掃には不十分です。隙間のせまい歯間部清掃には、**デンタルフロス・歯間ブラシが有効**です。



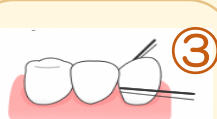
デンタルフロスの使い方



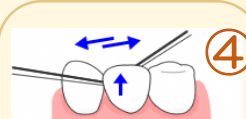
① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。



② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。



③ 奥側の歯についても同様に行います。



④ 手前の歯面に沿わせて、接点まで掻き出します。

糸を外して  
終わりです



むし歯や歯周病は自覚がないうちに症状が進行するため、気付いた頃にはもう手遅れ…なんてことも。元気な身体で仕事をするためにも、毎日のお口のケアに加えて、**半年に一回**は、歯科医院で健診を受けましょう。

