

もりもりヘルスアップ通信

【第21号】発行 平成27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0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

例年にない大雪に見舞われた今冬もようやく去ってくれるのか、南会津の空にも青空がのぞくこの頃となりました。春の訪れは、いろいろなスタート！冬ごもりしてしまったと思った方は、少しがんばって、自らの健康づくりにトライしてみませんか？



○ 塩分を減らしましょう！

日本人の食事摂取基準が新しくなり、塩分は1日男性8g、女性7gを目標とすることが勧められていますが、福島県民は平均で、男性12g、女性10gくらいの塩分を摂っています。特に、南会津地域は高血圧で受診している方がとても多いのです。

血圧が高いということは、血液が高い圧力で血管の中を流れているということ。血管が傷つけられているかもしれません。血圧の高い時間を減らすため、毎日の塩分摂取量をちょっと気にしてみませんか？

よくあるこんな朝食に
塩分は6gも
含まれています。



でも、少しの工夫で、**半分**に
できます。

ごはん	0g	→	0g
みそ汁	2g	→	1g……薄味にして汁を減らす。
焼き鮭	2g	→	1g……塩分の少ない切り身を選ぶ。
漬物	2g	→	1g……半量にする。
合計	6g	→	3g

薄味が物足りないと思っても、すぐ慣れますので、続けてみるのが重要です。そうすると、味覚が敏感になり、素材の味がおいしく感じられるようになってきます。

減塩により血圧が下がらないこともあります。血圧が正常値の方も含め、身体に入る塩分を減らすことで腎臓の負担が減り、むくみがとれ、体調の改善が期待できておすすめです。

***治療中の方は、塩分以外の原因もありますので、医師の指示に従ってください。**

○ 「職場の健康づくり支援研修会」の内容を紹介します！



先月（2月4日）、職場で健康づくりを担当している方にお集まりいただき、「生活習慣病」と「職場のメンタルヘルス」に関する講演会を開催いたしました。その中で、今回は生活習慣病について、南会津病院の水野裕之先生のご講演の中から健康づくりのポイントを一部紹介いたします。

1 生活習慣病とリスク

高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満、メタボリックシンドロームなど、生活習慣が原因に深く関与している疾患をまとめて「生活習慣病」といいます。

生活習慣病は**無症状で進行**することが多く、動脈硬化などでは**ひどくなるまで症状が出ない**ことも少なくありません。南会津においても近年発症数も多く、大きな死亡原因となっている**脳卒中や心筋梗塞**は、突然発症します。

重大な病気になってからでは遅いので、生活習慣病を放置せず生活習慣を改善し、必要があれば薬で治しましょう！

スウェーデンの調査から生活習慣（病）により心疾患・脳血管疾患による死亡が増加！
喫煙：1.97倍、糖尿病：1.79倍、高血圧：2.34倍、高コレステロール血症：1.16倍

2 生活習慣（病）の改善

生活習慣病の改善には、「食事」「運動」「喫煙」の3つが重要です。

例えば、「食事」では前述の減塩とバランスのよい食事がポイントです。そして、生活の中で継続して実践できるような「運動」を取り入れ、体重測定を習慣にすると、体重増加が抑えられます。

たばこをやめると、メリットがたくさんあります！

- がんや心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患になる確率が減る
- お金と時間を節約できる
- 体が楽になる
- 自分だけでなく、周囲も健康になる



禁煙は開始日を何月何日と決めて、スパッとやめることです。たばこの本数を減らしても、吸う限りニコチンの身体依存は消えません。ニコチン離脱症状がなくなるまでの3週間、辛くても頑張ることで。

これらの生活習慣の修正を行っても、血圧や血糖、脂質の目標値まで下がらない時は、「薬」を飲むことで血管のダメージを減らすことができます。

生活習慣病を放置せず、徹底的に治しましょう！



○ 職場の受動喫煙防止、6月から実施！

労働安全衛生法の改正により、働き盛りの人を受動喫煙から守るため、平成27年6月1日から職場の実状に応じて適切な措置を講じることが努力義務となります。

受動喫煙を防止するには、喫煙室を設置することや換気する方法をとったりします。

または、新たに工事などをせず、煙の流れを考慮して喫煙場所を指定する方法もあると思います。

ぜひお気軽に当所へお声をかけていただき、一緒に職場の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

○ 働き盛りの健康づくりをお手伝いします！ ～出前講座のご案内～

1 従業員の方の健康は、会社の“財産”です

事業主の方には、労働者の安全への配慮義務が課せられており、また従業員の方が健康であることは、仕事の生産性を高めることにつながります。

働き盛り世代には生活習慣病をはじめ、がんやメンタルヘルスなど多くの健康課題がありますが、これらに対処するためには健康問題が深刻化する前に、自分自身で健康管理できる従業員が増えることが大切です。

当所では、働き盛りの健康づくりを支援するため、ご要望のテーマに応じて担当職員が伺い、健康づくりに関する講座を実施しております。休憩時間などを使い実施する方法など、実施時間帯や人数は相談により柔軟に対応できますので、気軽にお声かけください。利用料は無料です。

2 講座の開催例

- 生活習慣病予防（基礎知識と生活習慣の改善方法）
- こころの健康づくり（ストレスとの上手な付き合い方）
- たばこと健康（禁煙法、受動喫煙防止）
- お酒（上手なアルコールとの付き合い方）
- 歯の健康（歯周病予防）

お問い合わせ：福島県南会津保健福祉事務所 総務企画課
電話：0241-63-0303