

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 5  
平成30年12月

## ～事業所等の健康づくりの取組紹介～

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

### 今回は **株式会社いこい住設**さんです！



#### ◎事業所等のプロフィール◎

株式会社いこい住設では、オール電化、住宅リフォームから各種住設、上下水道まで、あらゆる工事に対応し、お客さまのご要望にお応えしております。

創業50年を迎え新社屋が完成いたしました。ショールームでは、体験教室等様々なイベントを定期的の実施しております。憩いの場となるショールームに、ぜひお越しください。元気いっぱい明るく個性豊かなスタッフ15名が、チームワークと情熱で毎日の仕事に取り組んでいます！

### 私たちは **歩数アップチャレンジ** (宮城県塩釜保健所主催)

に参加しました！

#### どんな取組ですか？

「歩数アップチャレンジ」は、同じ事業所に勤務する従業員が3人1組でチームをつくり、朝起きてから夜寝るまでの歩数を10月中の1か月間毎日計測・記録して、歩数アップに取り組むというものです。

参加のきっかけは、自分の普段の歩数を知らなかったのと、取組に参加することで自分たちの健康に対する意識が変われば良いなと思ったからです。毎日歩数計をつけて生活するだけなので、無理なく1か月間継続することができました。

#### 社員の皆さんの反応はいかがですか？

「休日にいかに動いていないかがわかった」、「車ではなく電車で移動するようになった」、「取組終了後もスマホのアプリで歩数を確認するようになった」等、普段から歩数を意識するようになりました。自分の歩数が目に見えて分かったのが良かったと思います。ちなみに、社長は今も毎日歩数計をつけています。

#### 健康づくりに関する今後の取組予定を教えてください。

仕事柄、腰痛に悩む従業員が多いため、基本は従業員全員で毎朝ラジオ体操をしています。今後は怪我の防止や腰痛軽減のため、ラジオ体操を2番まで実施したり、朝のミーティング時に腹筋と背筋を鍛えられる軽運動を取り入れてはどうかと考えています。



歩数アップチャレンジチラシ



毎朝のラジオ体操の様子

#### ◎編集後記◎

お話を伺った専務取締役の佐藤さんは、従業員の皆様の健康を考えて「歩数アップチャレンジ」に参加してくださいました。結果、普段の生活から歩数を意識するようになったとのことで、この取組が健康意識の向上の一助になったのかなと思います。ぜひ継続して歩数アップにチャレンジしてください！御参加・御協力ありがとうございました。

# ～健康情報～

テーマに沿って健康づくりに役立つ情報をお知らせします。



今回のテーマは

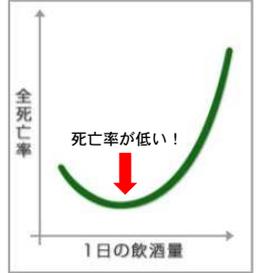
# アルコール

です。

**適量のお酒**は楽しい気持ちをさらに増加させたり、緊張感を和らげ、ストレス解消にも効果があります。**適量のお酒を適正に飲んでいる人**は、お酒を全く飲まない人や大量に飲む人に比べて死亡率が低いという研究結果があります。

正しいお酒の飲み方を知り、楽しく飲みましょう！

飲酒量と死亡率の関係



## 一般的に言われる『適量』とは？

1日にアルコール20gが適量です。女性はこの半分量が推奨されています。

### 各お酒の適量



ビール中瓶1本



日本酒1合



焼酎0.6合



ウイスキーダブル1杯



ワイン1杯



チューハイ1.5缶

## オススメのおつまみ紹介

お酒と一緒にたんぱく質や脂質を含んだ食べ物を食べるとアルコールの吸収がゆるやかになります。

例 枝豆、冷や奴、だし巻き卵、ほっけの塩焼き、焼き鳥 など



## 栄養豆知識



「糖質ゼロ」のお酒はカロリーもゼロなの？

**「糖質ゼロ」＝「カロリーゼロ」ではありません。**糖質以外の成分にもカロリーはあります。糖質ゼロだからと油断して大量に飲むと、エネルギー摂取量の増加につながる所以要注意です！



## 守ろう！ 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は 休肝日
- 5 やめようよ さりなく長い 飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に 危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を 忘れずに

参考：公益社団法人アルコール健康医学協会

今回の一句

## 減らそう！ 体重・塩の量

平成26年度脱メタボ標語 宮城県塩釜保健所長賞 大衡村立大衡中学校 富永ひかるさんの作品

次号もお楽しみに！

©宮城県・旭プロダクション

【お知らせ】平成30年11月～平成31年2月『みやぎベジプラスインスタフォトキャンペーン』実施中！インスタグラムへ投稿し、抽選で豪華賞品をゲットしよう！詳細はこちら↓

<https://miyagi-vegeplus.jp/index.html>



発行元：  
宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班  
TEL 022-363-5503 (直通)  
ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

