

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. 1

～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します。ぜひ参考にしてみてください。

今回は

ソニー（株）仙台テクノロジーセンターさんです！



◎事業所等のプロフィール（PR）◎

ソニーで初めての地方製造事業所として、1954年5月に設立。現在は、ソニーグループのエレクトロニクス関連国内主要事業所として、プロ用（主に放送局）のテープやディスクの開発・製造、家庭用のブルーレイディスクの製造、医療用プリントメディア（超音波診断、内視鏡などの医療画像出力用印画紙）の製造を主力として行っております。

震災後、敷地内の一部を無償貸与している「みやぎ復興パーク」など、ソニーグループ内外合わせて約1300人が働く事業所です。

私たちは

産保×健保×食堂コラボメニューの提供

を行っています！



取組を御紹介いただいた総務課の高橋さん（左）と岩崎さん（右）

◎どんな取組ですか？

今年度から、社員の健康に対する意識変容や健康改善を目的として、会社の産業保健部と健康保険組合でテーマを決めて食堂に依頼し、毎月1回、1週間の期間限定でヘルシーメニューを提供しています。当社の社員は健康診断で血中脂質の有所見率が高いため、4月は「血中脂質を下げるメニュー」というテーマで実施しました。

◎社員の皆さんの反応はいかがですか？

「健康食とは思えないボリュームで満足した」、「野菜が多くてとても良かった」、「このイベントを継続してほしい」など社員からは好評です。常時ではなく期間限定で実施することで、せっかくの機会だから食べてみようと思ってもらえるようです。

◎その他に健康づくりに関して取り組んでいることはありますか？

当社では、他にも毎日の5分間体操や、食堂とのコラボで身体測定や啓発をする「けんこうフェスタ」、体脂肪計を各部署に定期的に回して測定を呼びかけるなど、様々な取組をしています。定期的に手軽に自分の身体の状態を知ることで生活習慣を振り返る良い機会となっています。7月には「すわんチャレンジ」という、グループを組んでリレー方式で禁煙をするイベントを実施予定です。



実際に提供したメニューです。どのメニューも、野菜を120g以上使用しているので食べ応えがあります！

◎編集後記◎

ヘルシーメニューの提供の他にも様々な取組を日常的・定期的実施することで、年間を通して継続的に健康づくりに取り組んでおり、社員の皆さんが定期的に健康について考えることのできる環境が整っていると感じました。知らないうちにいつの間にか健康になっていた！というのは理想ですね。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

メタボ です



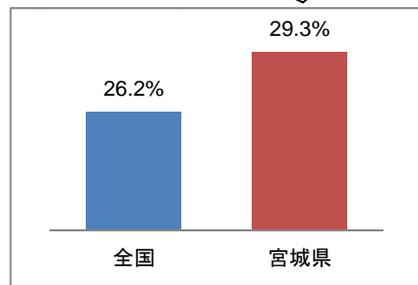
3人に1人がメタボ該当者及び予備群！

【メタボの現状】

メタボは、正式にはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言います。宮城県は平成20年度から平成27年度まで、8年連続でメタボ該当者及び予備群の割合が全国ワースト3位以内の「メタボ県」です。



宮城県と協会けんぽで
作成したポスター



メタボ該当者及び予備群の割合



【メタボの何がこわい？】

メタボは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持った、病気の一步手前の状態です。高血糖や高血圧などの生活習慣病の原因が重なると動脈硬化が進み、放っておくと、心臓病、脳卒中など命に関わる重大な病気を引き起こします。だからメタボはこわいんです！

【生活習慣チェック】

こんな生活していませんか？当てはまるものにチェックをしてください☑
日本生活習慣病予防協会作成のチェックリストより抜粋

- 20歳時より、体重が10kg以上増えた
- 早食い・どか食い・ながら食が多い
- 朝食は食べたり、食べなかったりする
- ほぼ毎日間食をしている
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく使う
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 運動不足だと実感している
- 移動には車をよく使う
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- ストレスがたまっている



判定！5個以上当てはまる方は要注意！ できることから改善してみませんか？

今回の一句

脱メタボ こまめに乗ろう 体重計

平成26年度脱メタボ標語 佳作 富谷町立成田中学校 浅野 也子さんの作品

次号もお楽しみに！

【お知らせ】

塩釜保健所のホームページには、他にも健康づくりに役立つ情報が掲載されておりますので、右記URLやQRコードからぜひアクセスしてみてください！

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/kenkoudukuri.html>



©宮城県・旭プロダクション

