

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. 26

令和3年9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。

トヨタ自動車東日本株式会社 宮城大和工場さんです！

◎事業所等のプロフィール◎

大和工場では車にとって「走る」「曲がる」「止まる」といった重要な役割を果たすユニット部品を生産しており、約730名の社員がコロナ禍ではありますが皆さん元気に働いています。

現在、「**私たちは感染を拡大させない行動を率先します**」を合言葉に、詰所の人数制限や在宅勤務推進、会議のリモート化に取り組んでいます。また、食堂もアクリル板を設置し、黙食厳守など感染防止に務めております。



お話を伺った、健康サポートルームの植木保健師（右）
と杉野看護師（左）

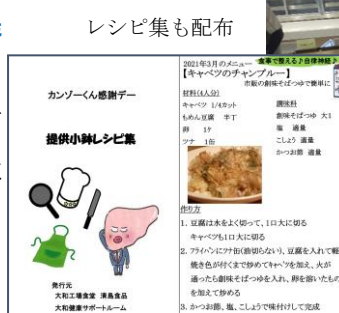
一特に力を入れている健康づくりの取組を教えてください

従業員の定期健康診断結果では、「血中脂質」と「肝機能」の有所見者が特に多いこと、肥満の方が多く（従業員の約3割）が課題です。単身赴任者が多く、食事のバランスが崩れやすい、アルコールを飲む方が多い等が影響しているのではないかと考えています。こういった課題を踏まえて、①血中脂質、肝機能と肥満の改善サポート ②健康の大切さの「気づきの場」をつくる ③健康サポートルームスタッフが率先して従業員と一緒に健康づくり活動することを目指す。ことを目的に、「**カンゾーくん感謝デー**」の取組を行っています。

一具体的にはどのような取組ですか？

毎月28日を「カンゾーくん感謝デー」として、①**食堂での小鉢の無料提供** ②**肝臓をいたわる健康情報の提供**を実施しています。小鉢は170～200食分を準備し、毎回完売しています！従業員にも定着しており、声がけしなくても小鉢を取って頂けるようになりました。レシピが欲しいという希望があったので、レシピ集にまとめて配布しています。

健康情報は食堂に掲示するほか、メールでも事前に送付しています。



レシピ集も配布



小鉢の無料提供

一定期健診で有所見となった方には、どのように対応していますか？

大和工場は、8月下旬～9月に定期健診を実施していますが、従業員の平均年齢も上がってきており、約6割が有所見者です。有所見者には、産業医や保健師が個別面談を実施し、病院への受診勧奨を行っています。また、肥満に該当した方については、体重記録表を定期的やりとりしており（希望者）、定期的な体重測定が増加の抑制になっていると思います。また、食堂のご飯は何も言わなければ粒状のこんにゃくを混ぜて炊いたものが提供され、9割の方が食べています。美味しくカロリーを抑えることができると好評です。

健康情報の掲示（メール配信も）



ー従業員の方の健康面で、新型コロナウイルス感染症の影響はありますか？

皆さん外出の機会が減っているので、体重が増えた、又はなかなか減らないという方が多いです。家にいる時間が増えて、つい食べてしまうということもある様子です。一方で、自分の時間が増えてウォーキング等に取り組んだ、という方もいますね。健康サポートルームの事業では、集団で実施するセミナー等は現在中止しています。

ー従業員の皆さんに接する時に心がけていることがあれば、教えてください

健康づくりの事業や情報提供は、皆さんに楽しんで参加してもらえるよう内容等を工夫しています。やはり本人が必要を感じて生活習慣や食生活の改善に取り組むことが大切なので、そのきっかけになるよう情報提供や声かけをしながら、一緒にサポートしていきたいと思っています。

編集後記：従業員の皆さんとコミュニケーションをとりながら、楽しく参加できる健康づくりに取組まれている姿が印象的でした。

お忙しい中取材にご協力いただき、ありがとうございました！

今月の特集

高血圧を予防しよう

高血圧とはどういう病気？

血圧とは、血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、血圧の値は心臓から押し出される血液量と、血管の収縮の程度によって決まります。

高血圧の状態が長く続くと、血管が硬く狭くなり、さらに血圧が上昇することになります。そのままにしておくと動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、腎臓病などにつながる可能性があるため、予防とともに、早めの受診が必要です。

高血圧の基準は？

日本では一般的に、病院等で測る「診察室血圧」と、自宅で測る「家庭血圧」が用いられます。診察室血圧が **140/90mmHg** 家庭血圧が **135/85mmHg** を超えると高血圧と診断します。



薬以外で、血圧を下げるためには？

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を見直すことで、高血圧の予防や改善が期待できます。

日本人は食塩摂取量が多いことから、特に減塩による降圧効果が大きいと考えられます。

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」

①食塩を減らす（減塩）



麺類の汁は残す 調味料は味見してから

減塩食品を使う

②肥満の予防や改善

BMI 25.0未満を目指します。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²



③お酒を減らす

適量を楽しみましょう



or



or



ビール 500ml

酎ハイ 350ml

日本酒 1合

④適度な運動

ウォーキングがおすすめです。毎日30分以上、又は週180分以上が目安です。



©宮城県・旭プロダクション

⑤禁煙

自身が禁煙するだけでなく、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）も避けましょう。



♪お知らせ♪

9月は「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

統一標語

できることから、健康づくりに取組みましょう！

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>

