

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. 38

令和5年5月

★大人のあなたに…

職場の感染症対策にも健康づくりは不可欠！

新型コロナで明らかに！生活習慣病の脅威

法律上、新型コロナは2類相当から5類相当になりましたが、新型コロナウイルスが消えて無くなったわけではありません。

最新の厚生労働省資料※には、「(新型コロナの)重症化のリスクとなる基礎疾患等には、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。」と記載があります。

つまり、職員の生活習慣病の予防・改善のため、健診要再検者への受診勧奨、通院中断者への声かけ等を行うことは、生産性担保の為に重要な要素といえます。

※厚生労働省資料

新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識(2023年4月版)



生活習慣病は一日にしてならず！

残念ですが、人間の体は加齢とともに病気のリスクが高まることは事実で、避けることができない不可逆的なリスクです。しかし、過剰な食事、運動不足、喫煙、飲酒、ストレス等望ましくない生活習慣は自らの選択で避けられるリスクです。

ポイントは昨年度までの健診結果。A判定であっても、数値が悪化している項目があれば、避けられるリスクが潜んでいる可能性が高いです。

今年度の健診は何月ですか？
いつから対策を始めますか！？



大人だからこそ！

焦点は「たばこ」ではなく「食料」に

毎年5/31は世界禁煙デーです。

喫煙は、本人だけでなく、周囲への影響も大きいことが科学的に証明されており、

WHO(世界保健機構)は毎年5/31を世界禁煙デーと定めてPRをしています。WHOの今年のテーマは、

「Grow Food, not tobacco (たばこではなく食べ物が必要)」。

あなたはどう思いますか？



現在取材中！！お楽しみに♪

名取市大賞受賞！

宮城県健康づくり優良団体表彰大賞(スマートみやぎ健康民大賞)を「名取市」が受賞されました。地域全体で「減塩」に取り組んでいることが評価されての受賞です。

現在、関係者の皆様に御協力をいただき取材しています！

どうぞお楽しみに！



お知らせです

今月は…「禁煙」にチャレンジ！
&「歯みがき」を念入りに！

- 毎年5/31
世界禁煙デー (WHO)
- 毎年5/31から6/6まで
禁煙週間 (厚生労働省)
- 毎年6/4から6/10まで
歯と口の健康週間 (厚生労働省)

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

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) FAX：022-362-6161

ホームページ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

