

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想・仙南地域の働く方向けお役立ち情報をお待ちしております。

仙南地域で働く人の健康づくりを支援する団体を紹介します！

仙南地域産業保健センター

産業医のいない小規模事業所（労働者数50人未満）の事業者やそこで働く労働者の方を対象として、下記の産業保健サービスを無料で提供しています。従業員の健康管理に是非ご活用ください！

- ① 健康診断結果についての医師の意見聴取
- ② 労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ③ 長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導
- ④ その他、事業場の自主的な産業保健活動の支援

例えば…

- ◆ 健診結果で異常所見のあった労働者に対して、専門スタッフによる面接指導
- ◆ 職場巡視による指導・助言
- ◆ 産業保健に関する各種情報 など



お問い合わせ・お申し込みはこちらへ↓↓↓

仙南地域産業保健センター

住所：柴田郡大河原町字西 38-1 みやぎ県南中核病院 2階
電話：0224-53-4010（月曜から金曜 午前9時～午後3時）

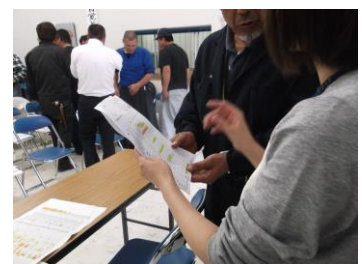
新コーナー☆

市町村から事業所の皆様へ～今回は、『川崎町』からです～ 事業所へ保健師・管理栄養士が伺います！（川崎町）

川崎町保健福祉課では、町内の事業所からの依頼により、保健師、管理栄養士が出向いて、健康教室を実施しております。

27年度に依頼のあった事業所では事前に職場健診（特定健診）結果を個別にわかりやすい経年票に作り替えて伺いました。前半は従業員の方に検査項目は体の何をみているのか、また、その時、体の中ではどのような状態になっているのか等資料を使ってイメージしてもらいました。痛風発作を起こした時の状況を教えてくれた方もいました。後半は1日2回ある「休憩時の飲み物のとりかた」について学習しました。含まれる砂糖量と1日に摂取してよい砂糖量を確認しました。また、アルコール早見表を使って、自分が飲んでいるアルコールがご飯に換算するとどの位の量があるのか一緒に見てみました。ジーンと見入る方が多く、興味関心の高さを感じました。

川崎町にある事業所のみなさま！ご依頼いただけましたら、町の保健師・栄養士が生活習慣病予防のための検査結果の見方、食事についてのお話に伺いますので、ご一報ください。お待ちしております。



<結果説明の様子>



<講話の様子>

お問い合わせはこちらへ↓↓↓
川崎町保健福祉課健康推進係
電話：0224-84-6008

熱中症に注意しましょう

7月は、『熱中症予防強化月間』です。暑くなり始めるこの季節から、熱中症予防に特に注意が必要になります。熱中症を予防する心がけと共に、熱中症の症状を知り、もしもの時に早急な対応ができるようにしておくことも大切です。

予防が大事!



こんな日は注意!!

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった 等

こんな人は特に注意!!

- ・高齢者、幼児
- ・体調が悪い
- ・持病がある
- ・肥満 等

予防法

- ・日傘、帽子
- ・水分をこまめにとる
- ・日陰を利用
- ・こまめに休憩
- ・涼しい服装
- ・エアコンで室温調整

【参考】熱中症～ご存じですか? 予防・対処法～(環境省)

熱中症を疑う症状

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛, 気分不快, 吐き気
- 意識障害, けいれん, 手足運動障害
- 高体温

対処法

意識の確認

意識が無い!!

↓
涼しい場所の避難

救急車!

↓
脱衣・冷却

↓
水分・塩分補給

自力摂取できない!

御活用ください!

がんになっても...

2人に1人ががんにかかる時代。がんは今や「不治の病」ではなく、治療をしながら、仕事を続けていくことが充分可能になっています。しかしながら、治療と仕事を両立させていく上で、職場の理解や支援体制、今後長くかかる治療費のことなどで悩んでいる方も少なくありません。

みやぎ県南中核病院には「がん診療相談支援室」があり、地域のがん患者さん、ご家族の方などからの様々な相談に応じています。また、7月11日には「病気と仕事の両立のために」と題し、がん患者・家族サロン“ひだまり”の中でミニ講話を開催します。みやぎ県南中核病院に通院されていない方も参加が可能です。

詳しくは、こちらから↓↓↓

みやぎ県南中核病院 がん診療相談支援室
電話：0224-51-5500 (代表)

<http://www.southmiyagi-mc.jp/cancer/page16.html#hidamari>



健康づくり出前講座

仙南保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話(食事、運動、たばこ対策等)を行っています。社員の皆さんの健康づくりに、是非お役立てください。



内容：応相談

費用：無料

時間：応相談

詳しくは、こちらから↓↓↓

宮城県仙南保健所成人・高齢班
(連絡先は下記をご覧ください)

スマートみやぎ健民会議 会員募集中!!

企業・各種団体等の皆さん!
一緒に健康づくりに取り組みませんか?

【平成28年5月1日現在の会員数】

	会員数
全県	51 事業所・団体
内訳：仙南地区	3 団体



詳しくは、こちらから ↓↓↓

スマートみやぎ健民会議のページ

<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

<QRコード>



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見ご感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.jp

働き盛り世代の健康づくりHP もご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>

<QRコード>

