

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・ご感想などをお待ちしております。

快適な職場環境で働きませんか？

～アイリスオーヤマにおける**禁煙**の取組について～

構内の全面禁煙から十三年

当社での禁煙への取り組みを紹介いたします。

当社では2005年10月から駐車場も含め構内の全面禁煙を全工場・全営業拠点で実施しております。これは従業員のみならず、来社されるお客様も納品にいらっしやる運送会社の方にもご協力を頂いております。導入当初は「喫煙所はどこらに？」と聞かれておりましたが、今では聞かれることはほとんどありません。

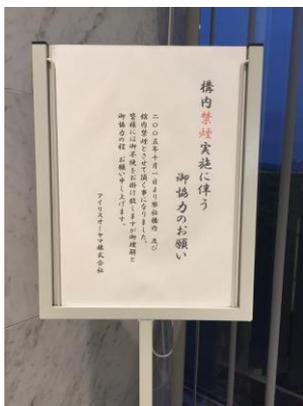
たばこをやめる従業員が増加

導入する以前は、事業所内に喫煙所を設けて分煙を行っていましたが、①従業員の健康のため、②仕事の効率化、③防災のために取り組みました。導入いたしました。就業時間中だけでも禁煙をすることで自ずと1日に吸ったばこの本数は減り、健康への効果は期待できます。ただ当社の場合、これを機会にかなりの従業員がたばこを止めました。

残業時間の削減効果も！

仕事の効率面では、喫煙者は1日に何度も「たばこ休憩」を取っていました。構内禁煙で「たばこ休憩」がなくなり、就業中には所定の休憩以外は取れなくなり、たばこを吸いたい人は早く仕事を終え帰るようになり、残業時間の削減につながりました。そして、当社はプラスチック製品を扱う会社であり、火災リスク低減につながっています。

導入から十三年が経ち、写真の看板ももう不要ではないかという声が出ている程です。導入当初は従業員から難色を示す声もありましたが、従業員にはいつまでも健康で働いて欲しいというのが会社の想いです。禁煙にチャレンジしたい方、ぜひ当社と一緒に働きませんか。



11月はみやぎ食育推進月間です

野菜! あと100g ベジプラス100

野菜料理は1日5皿 (350g) 食べましょう!

平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20～40歳代では、目標1日350gに対して約100g不足しています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。 <料理例> *重量はあくまでも一例です。



おひたし (70g)



レタスときゅうりのサラダ (70g)



具だくさんのみそ汁 (70g)



小松菜の炒め物 (70g)



冷やしトマト (70g)

～市町村から事業所の皆様へ～「柴田町から」～
出前講座にうかがいます！！

柴田町では、保健師や管理栄養士、歯科衛生士が事業所などに出向き、健康に関する講座を実施しています。町内の事業所からの申し込みもお受けします。皆様の健康管理に是非ご活用ください。

講座名	時間	講座内容
健口づくりのお話	60分	歯と口の健康づくりについてお話します。
今日から始めよう！ 食べる健康づくり	60分	「おいしく減塩編」「かしこく間食編」のいずれか1つを選択してください。
からだを動かそう！	60分	簡単な運動や体操を紹介します。
こころが元気になる話	60分	こころを元気に保つための秘訣をお話します。
ヘルスアップ講座 ～生活習慣病を予防しよう～	60分	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧が気になる方編 ● 血糖が気になる方編 ● 知って役立つがん予防編 ● たばこ（受動喫煙）編からいずれか2つを選択してください。



問合せ先：柴田町健康推進課保健班
 電 話：0224-55-2160

毎年11月は

歯と口腔の健康づくり月間



宮城県では、歯と口腔の健康づくりに関する県民の関心と理解を深めるため、毎年11月を「歯と口腔の健康づくり月間」と定め、歯と口腔の健康づくりに関する取組を進めています。

せんなん健康チャレンジウィーク 2018

実施レポート

健康づくりに取り組みやすい環境整備を目指して

「食塩摂取量が多い」、「歩数が少ない」、「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題の解決と、職場などでこれらの改善に取り組みやすい環境づくりを目指し、10月1日～7日までの1週間、健康チャレンジウィークを実施しました。

昨年度まで実施していた「禁煙チャレンジウィーク」を大幅にリニューアルし、今年度からは、「健康づくり」と「働き方の見直し」に取り組む3つの参加コースを設定し、72施設・団体の皆様に参加いただきました。

健康チャレンジ参加コース

①健康情報提供コース

- 健康情報ポスター（減塩・歩数アップ・禁煙）1つ以上掲示

②からだチェックコース

- 塩分チェックシート
- 歩数チェックシート
- 1つ以上活用

③からだにやさしい環境づくりコース

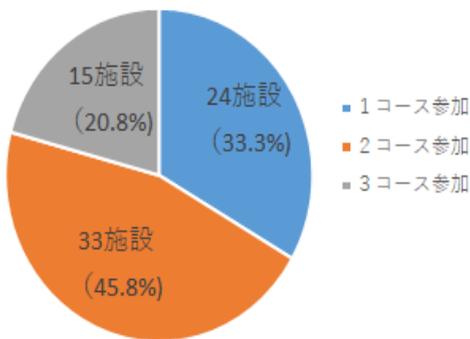
- 受動喫煙防止対策推進
- 運動・健康機器設置
- ノー残業デー推進
- 1つ以上実施

各コースの参加状況

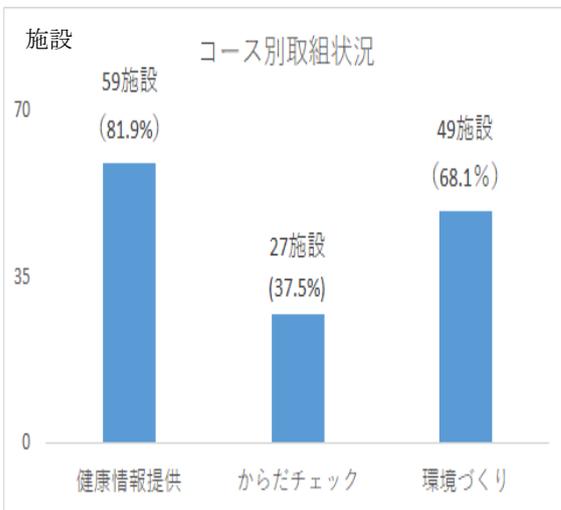
参加72施設・団体のうち、約7割が複数のコースに参加いただいています。

コース別の参加状況は、健康情報提供が最も多く約8割、次いでからだにやさしい環境づくりが約7割でした。からだチェックコースは、約4割の参加と少なめでしたが、団体が実施するイベントの際にチェックシートを参加者に配布していただくなど、塩分と歩数を合わせると2千人を超える方に活用いただくことができ、多くの方に自分の生活習慣を振り返るきっかけを作ることができました。

参加コース数



施設別取組状況



参加いただいた施設・団体からの声



ノー残業デーの実施により、時間管理のきっかけになりました。

ポスターを見て、たばこの害について話し合っていた従業員がいました。



塩分チェックシートを職場でやったところ、とても盛り上がりました。食事に気をつけはじめた従業員もいました。

せんなん健康チャレンジウィーク2018 参加施設・団体一覧（申込順・敬称略）

(株)クラウン・パッケージ仙台事業所, アイリス・ファインプロダクツ(株), 宮城県大河原土木事務所, (株)大安工業所, 大泉記念病院, 大勝食堂, 大河原警察署, 特別養護老人ホーム釜房みどりの園, 医療法人社団朝倉会老人保健施設あさくらホーム, 角田警察署, 船山建設(株), (株)ユアテック白石営業所, 宮城県仙南・仙塩広域水道事務所, 障害者支援施設ふぼう, (株)高橋建設, (公益)仙南法人会, 村田町立村田第二小学校, (株)エリオス, アルプス電気(株)角田工場, 陸上自衛隊船岡駐屯地, (株)アステム, 国交省東北地方整備局七ヶ宿ダム管理所, 柴田町役場, 国交省東北地方整備局釜房ダム管理所, デイサービスセンターしろいし, プラスエンジニアリング(株)仙台事業所, れすとらんハラペコ, 村田町役場, 船岡今野病院, (株)菓匠三全, 角田まちづくり福祉ほっとの会, (株)トーキン, 三丸化学(株), 窪田電気工事(株), 特定非営利活動法人 安寿, (株)ジェイエイ仙南サービス, はたけなか製麺(株), 仙台森紙業株式会社柴田事業所, (有)谷津新聞店, 高木工業株式会社仙台営業所, みやぎ生活協同組合柴田センター, みやぎ仙南農業協同組合, サンアイパック(株)仙台工場, 宮城県大河原地方振興事務所林業振興部, 宮城県大河原地方振興事務所地方振興部, 社会福祉法人ふくじゅの森, 宮城県大河原家畜保健衛生所, TDF(株), 宝来屋, はるそば家, 大河原役場, (株)五洋電子仙台工場, (株)東京ダイヤモンド工具製作所仙台工場・仙台日の崎工場, 北日本電線株式会社船岡事業所, 東北特殊鋼(株), 大河原地方振興事務所農業農村整備部, 仙南栄養士会, 角田市役所健康推進課, (株)ジーエーシーリサイクルパーク蔵王, 大河原町食生活改善推進員協議会, 国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構角田宇宙センター, 大同DMソリューション(株)仙台工場, 村田町保健推進員会, 宮城製粉(株), 七ヶ宿町保健センター, 宮城県仙南保健福祉事務所, 白石市保健福祉部健康推進課, 川崎町役場, 丸森町役場, 蔵王町役場, アイリスオーヤマ(株)角田工場, 宮城県大河原地方振興事務所総務部

御参加いただき、ありがとうございました

あなたもチャレンジ！塩分チェック

塩分チェックシート

あてはまるものに○をつけ、最後に合計点を出してみよう！

	3点	2点	1点	0点	
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週 あまり食べない	
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週 あまり食べない	
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週 あまり食べない	
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週 あまり食べない	
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週 あまり食べない	
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下 あまり食べない	
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週 あまり食べない	
	しょうゆやソースをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	点	
合計点	点				
合計点	評 価				
0~8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう				
9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張しましょう。				
14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。				
20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。				

社会医療法人製鉄記念八幡病院作成 あなたの塩分チェックシートを引用

健康情報ポスターやチェックシートを活用ください

健康チャレンジへの参加により、従業員の健康だけでなく、職場のよい人間関係づくりにもつながった事例もあつたようです。
今回の健康チャレンジウィークで活用したポスターやチェックシート類は、3月末まで当所ホームページに掲載しておりますので、興味のある方は是非御活用ください。

「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.lg.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>