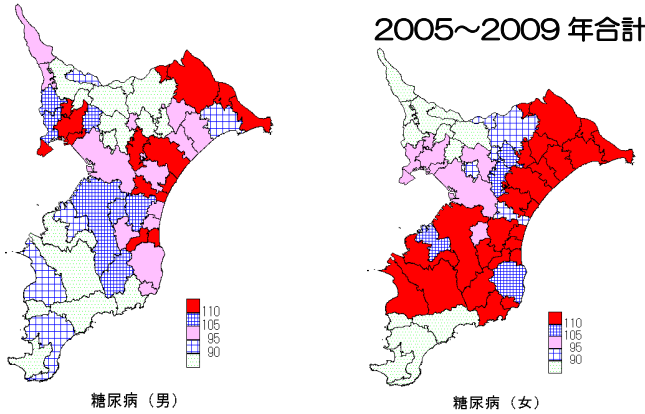


特定健診を受けよう！

長生地域は糖尿病が多い!?

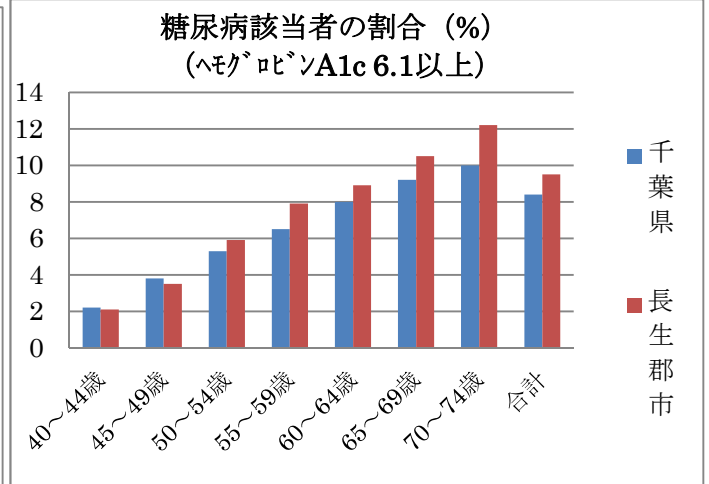
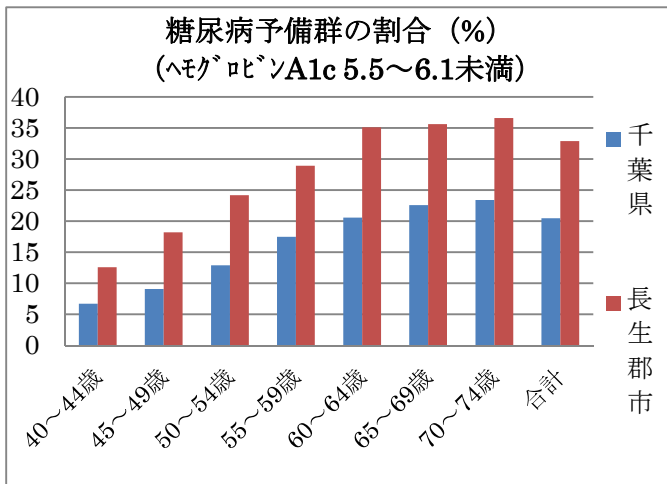
標準化死亡比（市町村別・バイズ推計値）



左の地図で赤い部分は糖尿病が原因で死亡する方の割合が県の平均に比べて高い地域です。長生郡市では特に女性が高いです。

平成 23 年度特定健診実施結果

（千葉県健康福祉部健康づくり支援課資料から）



さらに、平成 23 年度特定健康診査の結果でも長生郡市は糖尿病予備群が県平均より多い状況です

*ヘモグロビンA1cは過去 1~2 か月の平均的な血糖の状態が分かります。
*糖尿病予備群・糖尿病該当者は都道府県健康増進計画参酌基準を参考。
*ヘモグロビンA1cは JDS 値です。

生活習慣病は知らず知らずに悪化します。

40 歳になったら健康な人こそ年に一度の検診を！

特定健診は糖尿病や動脈硬化、心疾患、脳血管疾患などの前兆を早期発見します。

あなたの大切な人へ・・・
健康が一番のプレゼント



特定健診は加入している健康保険組合で受けられます。

実施内容・時期が異なりますので、
ご加入の各保険組合にお問い合わせください。

治療中でも受けられます

協会けんぽ ⇒ **協会けんぽ千葉支部** ☎043-308-0525

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

共済組合・**健保組合**・**国保組合**・**船員組合**⇒各健康保険組合へ。

市町村国保組合 **後期高齢者医療保険**⇒お住まいの市町村へ。

市町村名	対象者	問合せ先（電話番号）	主な検査内容
茂原市	40～74歳	茂原市健康管理課 ☎20-1574	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（脂質・糖・肝機能・貧血・尿酸・腎機能検査など） 医師の診察により必要な場合、心電図・眼底検査を追加します
	75歳以上	茂原市国保年金課 ☎20-1503	
一宮町	40～74歳	住民課 ☎42-1423	
	75歳以上	福祉健康課 ☎40-1055	
睦沢町	40～74歳	健康福祉課 ☎44-2506	
	75歳以上	（30歳代の希望者は、加入保険を問わず受けることができます）	
長生村	40～74歳	住民課 ☎32-2115	
	75歳以上		
白子町	40～74歳	住民課国保年金係 ☎33-2112	
	75歳以上	保健福祉課健康づくり係 ☎33-2179	
長柄町	40～74歳	住民課保険住民班 ☎35-2113	
	75歳以上		
長南町	18～39歳	住民課保健福祉室 ☎46-3392 （加入保険を問わず受けることができます）	
	40～74歳	住民課税務住民室 ☎46-2117	
	75歳以上	住民課保健福祉室 ☎46-3392	

*40～74歳（特定健診）・75歳以上（後期高齢者健診）

事業者の方へ

定期健診（定期健康診断）は、従業員の健康を守るために事業主が実施しなければならないことが、法律で規定されています。

- パート社員などの短時間しか働かない従業員でも、週の所定の労働時間が正規従業員の4分の3以上で、1年以上勤務している人（1年以上勤務することが予定されている場合も同じ）には、受診させることが義務付けられています。※健診費用は事業主の負担となります。
- 近くの診療所や病院などで、定期健診が受診できるか相談してください。
- 山武長生夷隅地域産業保健センターでは小規模事業所（従業員50人未満）の労働者を対象とした産業医活動を実施しています。（事業内容：健康相談・個別訪問産業保健指導・産業保健情報の提供）詳しくは下記までご相談ください。

問合せ先：山武長生夷隅地域産業保健センター ☎0475-55-4136

しお塩ひいて

えがお みんなの笑顔が たしざんに



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

塩分のとりすぎは、
高血圧・胃がん のリスクを高めます。
高血圧 は **脳梗塞・心筋梗塞** など循環器疾患を
 引き起こす **原因の1つ** です。



海匝地域の健康状況

県内16地域別ワーストランキング

〔2005～2009年合計 年齢調整死亡率（保健所別）より〕
 ※ 千葉市、船橋市、柏市を含む

胃がん による死亡
 （胃の悪性新生物）
男 1位 女 3位

脳梗塞 による死亡
男 1位 女 1位

急性心筋梗塞 による死亡
男 2位 女 2位



1日の塩分目標摂取量
 男性 9.0g 未満
 女性 7.5g 未満

海匝地域の塩分摂取量
11.1g

（平成22年県民健康・栄養調査）

普段食べている料理にどれくらい塩分が含まれているか 知っていますか？

牛丼 2.5g

カレーライス 4.0g
 （うち福神漬 0.8g）

にぎり寿司 3.7g
 ※しょうゆ含む

しょうゆラーメン 7.7g
 ※スープを全部のむ場合

スパゲティナポリタン 4.4g

食パン（6枚切り） 0.8g

ハンバーガー 1.8g

お好み焼き 1.9g

ハンバーグ 2.4g

クリームシチュー 1.6g

※ 塩分量は目安量です。食品に「食塩相当量」の表示がある場合は、そちらを参考にしましょう。

1日の減塩メニュー工夫例

少しの工夫で減塩できます。
みなさんも実践してみましょう！

塩分量は目安です。
調理法等により異なりますので
参考にしてください。
表示されている[g]は塩分量
を表しています。

朝

納豆 0.7g
焼鮭 1.5g
ご飯 0g
みそ汁 1.7g
昆布佃煮 0.8g

4.7g

納豆(たれ半分) + 青ねぎ・ゴマ 0.4g
人参とじゃこの炒め煮 0.5g
ご飯 0g
具だくさんみそ汁 1.0g
キャベツの昆布風味和え 0.5g

2.4g

昼

天ぷらそば(つゆ全部のむ) 6.6g
炊き込みご飯 0.8g

7.4g

天ぷらそば(つゆ2/3残す) 2.4g
大根サラダ 0.2g

2.6g

夕

和風ハンバーグ 2.5g
ひじきの炒め煮 1.0g
ご飯 0g
みそ汁 1.7g
お新香 2.1g

7.3g

ロールキャベツ 1.5g
ツナとれんこんとひじきのサラダ(マヨネーズ使用) 0.4g
ご飯 0g
フロッコリーのおかか和え 0.5g

2.4g

1日合計 19.4g

減塩工夫後

1日合計 7.4g

やってみよう！

調理の工夫

- ◆ 塩分と糖分の味のバランスに注意！
- ◆ 新鮮な食材で、素材の味を生かす
- ◆ 天然だしのうまみを生かす
- ◆ 香辛料や酸味などを上手に活用

みそ汁を
具だくさんにするのも
おすすめですよ！



チーバくん

食べる時の工夫

- ◆ しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ◆ 酢しょうゆ・だし割しょうゆ・減塩調味料などを上手に利用
- ◆ めん類のスープは残す
- ◆ 薬味や香辛料を上手に利用
- ◆ 野菜などでカリウムの摂取量をアップ！



【健康づくりリーフレット】栄養バランスのとれた食生活で「健康で長生き」しましょう。

めかじきのケチャップジンジャー炒め

【エネルギー182kcal/たんぱく質14.0g/脂質7.7g/塩分1.0g】

材料	4人分	作り方
めかじき	280g	① 下処理をする。 ・めかじきはひと口大の大きさに切り、酒をふる。 ・じゃがいもとれんこんは1cm幅の輪切りにし、れんこんは酢水（分量外）に浸けておく。 ・セロリは茎の部分はひと口大の乱切りにし、葉の部分は細かく刻む。 ・しょうがはせん切りにする。 ② めかじきに片栗粉を薄くまぶし、油をしいたフライパンで焼き色がこんがりつくまで焼き、お皿に取り出しておく。 ③ ②のフライパンにじゃがいもとれんこん、水を加え、蒸し焼きにする。（水が足りないようなら足す） ④ ③のじゃがいもとれんこんがやわらかくなったら、②のめかじきとセロリとAの調味料を加え、炒め合わせる。全体にたれがなじんだら、お皿に盛り付ける。
酒	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
じゃがいも	60g	
れんこん	60g	
水	100cc	
セロリ	60g	
A { しょうが	40g	
ケチャップ	25g	
しょうゆ	大さじ1	

きゅうりとトマトのわさび和え

【エネルギー28kcal/たんぱく質1.4g/脂質0.3g/塩分0.6g】

材料	4人分	作り方
きゅうり	200g	① ・きゅうりは蛇腹切りをし、ひと口大の大きさに切る。 ・ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。 ・きくらげは、水でもとし、せん切りにする。 ② ボウルに調味料Aを入れてしっかり混ぜ、①を加えて和える。
ミニトマト	8個	
きくらげ（乾）	20g	
A { わさび	5g	
しょうゆ	小さじ2	
穀物酢	小さじ2	

ごはん

【エネルギー214kcal/たんぱく質3.7g/脂質0.6g/塩分0.0g】

材料	4人分	作り方
米	240g	① 米を研いで分量の水を加減で炊く。
水	360cc	

きのこのサラダ

【エネルギー84kcal/たんぱく質3.9g/脂質6.5g/塩分0.8g】

材料	4人分	作り方
えのきだけ	60g	① 下処理をする。 ・きのこ類は石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。（※きのこは洗わずペーパーで汚れをふく） ・ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ・レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ・調味料Aを混ぜ合わせる。 ② フライパンを熱しベーコンを炒め、ベーコンの油が出てきたら、きのこ類を加える。きのこがしんなりしたら、Aを加え炒め合わせる。 ③ お皿にレタスを盛り、その上に②を盛り付ける。
ぶなしめじ	60g	
まいたけ	60g	
アスパラガス	60g	
A { しょうゆ	小さじ2	
はちみつ	5g	
粒マスタード	10g	
レタス	120g	

レタスのスープ

【エネルギー14kcal/たんぱく質1.6g/脂質0.1g/塩分1.1g】

材料	4人分	作り方
レタス	40g程度	① レタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。 カニ風味かまぼこは細く裂く。 ② 鍋に水を入れ沸騰したら、レタスとカニ風味かまぼこを加え、調味料で味をととのえる。
カニ風味かまぼこ	40g	
水	600cc	
中華スープの素	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	



栄養バランスのいい健康メニューをぜひお試しください。

1人分合計
 ・エネルギー522kcal
 ・たんぱく質24.6g
 ・脂質15.2g
 ・塩分3.5g

栄養バランスのとれた食生活を送るために 主食、主菜、副菜をそろえ、 野菜をしっかり食べましょう！



なぜ野菜を食べたほうがいいのか？

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素は、体のバランスを整えるのに役立ちます。



1日の野菜摂取量の目標

緑黄色野菜 120g
 その他の野菜 230g **合計 350g**
 この他に果物も食べるとさらにGOOD!



日本人の野菜摂取量は 1日約280g
 目標まであと約70g足りていない！

野菜70gの目安

緑黄色野菜	その他の野菜
トマト 1/2個	きゅうり 小1本
ブロッコリー 小1個	なす 小1本
オクラ 7本	レタス 小1/3個
人参 小1本	もやし 1/3袋
ほうれん草 1/3束	根深ねぎ 細め1本



日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。

汁物も副菜のひとつです。

グー・パー食生活を知っていますか？…1食分のおかずの目安です！

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm

ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は **肉・魚・たまご・大豆**

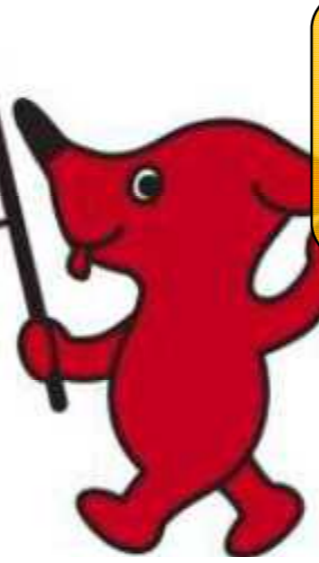
副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は **野菜・海藻・きのこ・こんにゃく**

1食でグー1個、パー1個
 1日3食でグー3個、パー3個



このメニュー（1食分）で摂れる野菜
 緑黄色野菜 30g
 その他の野菜 120g
合計 150g

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。
 （事務局：野田保健所 04-7124-8155）
 【参加団体】（50音順） 学識経験者・柏労働基準監督署・（一社）柏労働基準協会・キッコーマン食品（株）・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田



関宿の史跡めぐり ダイエットマップ

幸手市 境町 野田市

利根川 江戸川

関宿城址 三軒家の鬼門除稲荷 光岳寺 鈴木貴太郎記念館 昌福寺不動堂 宗英寺 大龍寺 福寿院 実相寺 雲国寺

さわやかに歩いて・見て・自然にたしむ カロリー燃焼しよう!

- モデルコース**
- ① 鈴木貴太郎記念館 — 船橋随庵水士功績の碑 — 関宿関所跡 — 関宿城址 — 関宿城三軒家鬼門稲荷 — 首切り塚 — 光岳寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4キロ・約1時間・約152キロカロリー)
 - ② 鈴木貴太郎記念館 — 関宿関所跡 — 雲国寺 — 大龍寺 — 福寿院 — 実相寺 — 宗英寺 — 船橋随庵水士功績の碑 — 昌福寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4.3キロ・約1時間・約152キロカロリー)
 - ③ 鈴木貴太郎記念館 — 光岳寺 — 首切り塚 — 福寿院 — 大龍寺 — 実相寺 — 宗英寺 — 昌福寺 — 鈴木貴太郎記念館 (約4キロ・約1時間・約150キロカロリー) *数字は関宿商工会女性部で歩いた平均です。

野田のウォーキングコースです。詳細は『ふさのくに歩いて健康マップ』で検索♪

野田市食生活改善推進員

みずきコース 約1時間46分 約8,049歩 約5.3km

スタート	ココス前	約8分	約580歩
1	みずき小学校	約8分	約563歩
2	みずき4丁目公園	約12分	約890歩
3	史跡山崎貝塚	約12分	約935歩
4	山崎貝塚町公園	約14分	約1,055歩
5	とんとみずき橋入口	約12分	約895歩
6	伊太利亭	約40分	約3,131歩
7	ココス前	ゴール	

▼ ロコモを防ぐ運動でいつまでも丈夫な足腰を保ち、寝たきりを防ぎましょう。

- 【開眼片脚立ち】
- ・ 転倒しないよう必ずつかまるところがある場所で行いましょう。
 - ・ 床に着かない程度に片足を上げましょう。
 - ・ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

出典：日本ロコモティブシンドローム研究会



ロコモとは？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は歩行などの運動機能が低下するもので「ねたきり」や「要介護」の主な原因となります。適度な運動を続けることで予防が可能です。

『スクエア ステップ エクササイズ』

内容: 昇目の描かれたマット上で決められた順番通りに連続移動してステップを踏む運動です。脚力や動的バランス能力が向上できます。

参加費: 1回 200円。

連絡先: 中山(04-7125-1068)

※開催場所・日時はお尋ね下さい。

『リズム体操・軽スポーツ・脳トレ・スクエアステップ』

北部公民館	火・木曜日	10時~11時半
東部公民館	土曜日	10時~11時半
梅郷自治会館	金曜日	10時~11時半

連絡先: 生壬谷(04-7122-3895)

※内容等詳細はお尋ね下さい。

※ロコモティブシンドローム予防の講演会を受けてみませんか？

日時: 2014年12月12日(金) 10:00~12:00

場所: 野田市役所8階 大会議室 講師: 千葉大学 岸田俊二先生

申込み受付: 11月20日(木)~

問合せ先: 野田市保健センター (04-7125-1188)

◎ご存知ですか？ たばこがお口の健康にもよくないって事！

野田市歯科医師会

たばこの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発がん性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。たばこの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げます。「ニコチン」は一種の神経毒であり、血管を縮ませて酸欠・栄養不足状態になります。更に身体を守る免疫の機能も狂わせ、病気に対する抵抗力が落ちアレルギーが出やすくなります。また傷を治す組織（線維芽細胞）の働きまで抑えてしまうので、手術跡も治りにくくなります。

お口にとっては臭いやヤニがつき、歯がザラザラしてバイ菌がはりつき易く、汚れているため歯肉の腫れや出血が見た目上抑えられ、歯周病（歯槽膿漏）に気づくのが遅れてしまいます。また非喫煙者よりも歯周病にかかり易く、悪化し治療しても治りにくいことがわかっています。

ある統計データによると、歯周病にかかる危険性は

1日10本以上喫煙すると5.4倍に、
10年以上吸っていると4.3倍に上昇し
重症化しやすくなります。

身体のためにもお口のためにも禁煙をお勧め致します。

歯周病治療前

⇒ 歯周病治療後



サカタインクス(株)東京工場の健康づくり

サカタインクス(株)



《 当社概要 》

創 業：明治29年11月1日

従業員数：約306名（平成24年5月現在）

業務内容：各種印刷用インキ・補助剤の製造、販売
印刷用・製版用機材の販売
機能性材料関連品の製造・販売

☆ポスターやパンフレットを有効利用

当工場は従業員が多く、情報がなかなか行き届かない面もあります。そのため、利用者の多い食堂や通路に掲示板を設け、皆様に周知してもらえるように工夫しています。



☆旬の情報は健康だよりを発行

健康に関する情報は季節や環境によって急速に変化します。インフルエンザや熱中症など、季節に大きく影響する記事の「健康だより」を発刊して、一人ひとりが早期から予防に努めることができるようにしています。更に健康に関する講習会も開催しています。仕事の都合などで参加できないことがないよう、1日3回×4～5日間にわたり行います。

こういった工夫の結果、毎回の講習会**参加率は100%**となっています。

その他、メンタルヘルスは「セルフケア」「ラインケア講習会」を各々年1回行い、それぞれの立場からのメンタルヘルス対策を行っています。

サカタインクス(株)では、様々な側面から社員の健康保持・増進を目指しています。



チーバくん

☆ダイエット特集～有酸素運動編～

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

有酸素運動とは…酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動のことを言います。

身体の血液中には脂肪が流れています。その脂肪が体脂肪となる前に酸素と結合して燃焼されることによって、肥満は回避できるのです。すでについてしまった体脂肪は、血中脂肪の後に燃焼されます。

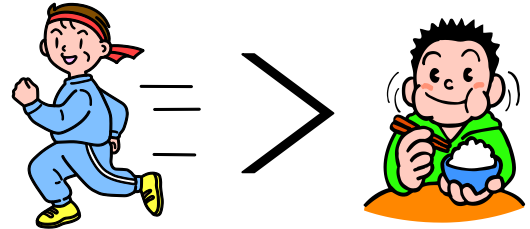
血中を流れる脂肪やついてしまった体脂肪を減らすには、ゆっくりと深い多くの酸素を取り込みながら行う有酸素運動が効果的です。

ここで問題です！**体脂肪1kg**を消費する為にはどのくらいの運動量が必要と思いますか？

実は…**7,000kcal**も必要となります。7,000kcal?!… って

思いましたよね？（何時間歩き続ければいいのか…）

そこで大切なのは基礎代謝量を高める＝脂肪を消費しやすい体質になることです。（前号で紹介しました～筋トレ編～参照）消費カロリー（基礎代謝＋運動）と摂取カロリー（食事）のバランスがとても重要になります。



《 有酸素運動の種類 》

①ウォーキング ②自転車（エアバイク） ③エアロビクス ④ゆっくりとした水泳 など…

上記のような有酸素運動を20分以上続けることで脂肪の燃焼が効果的に起こります。

健診（人間）なんて ララ ラララ ララ♪（その4）

医療法人社団圭春会 小張総合病院

平成26年3月末、世の中は増税前の駆け込み需要の対策に追われている中、厚生労働省より健康保険組合に対し「健康保険法に基づく保健事業の実施等に指針の一部改正について」という通達がありました。改正の趣旨は「特定健康診査」（メタボ健診）や「診療報酬明細書」（皆様が病院や薬局にかかった時に使用した保険料の明細）のデータを分析し、被保険者・被扶養者（皆様）の健康課題を明確にし健康保持増進の計画を立てる、いわゆる「データヘルス計画」（第1、2号参照）を実施するようにとのことでした。

（日本は「国民皆保険」ですので、国民全員で取組まなければならないということです。）

平成20年から始まった「特定健康診査」の標準的な問診票は、皆様の生活習慣が分析出来るように考えられており、「たばこ」「身体活動・運動」「食生活」「アルコール」などの生活習慣病に関わる項目、および既往歴や生活改善の意思について質問されています。健診を受けた後に分析を行い、全国のデータと比較（特定健康診査のデータおよび問診は統一されているため）すると、全国平均よりも「喫煙者が多い」「血圧が高め」「肥満傾向にある」などの健康課題が明確になり、「喫煙率を30→20%」「肥満解消のために保健指導を100%実施」など、明確な（数値化された）計画を立てる事ができます。健康保険組合はもちろん毎月お金を払っている被保険者（皆様）も、限られた資源（保険料）を効率よく使うことができる＝保険料や医療費の無駄がなくなることにつながります。

（健康ちば21 第2期目標に「成人の喫煙率の減少」が新たに加われました。具体的には、平成34年度までに喫煙率を 男性29→20% 女性9→5% まで減少することを目標にしております。）

日本における死亡の状況は、1位：悪性新生物（がん）、2位：心疾患、3位：肺炎、4位：脳血管疾患…となり、メタボリックシンドロームや喫煙に関係する生活習慣病が関係しております。「データヘルス計画」にて健康保険組合（国保も含む）より分析された「健康情報」がお手元に届いた時、できることから取組まれると自分自身はもちろん、世界に例を見ない超高齢化社会の健康保険制度の在り方として、世界中の方々よりお手本にされるかも知れません。「長寿と平和の国 日本」は、あなたのちょっとした行動から始まります。

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。（事務局：野田保健所 04-7124-8155）

【参加団体】（50音順）

学識経験者・柏労働基準監督署・（一社）柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・

小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・

野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

誘惑の声 に打ち勝とう！ <知っていますか？こんなことを…>

たった1本のタバコを吸うと、1日かけて摂取したビタミンCが破壊されます！

たった1本のタバコを5分間で吸うと、気道流量が21~36%低下します。気管支や肺にダメージを与えます。

たった1本のタバコを吸うと、皮膚温は2~3℃低下します

たった1本のタバコを吸うと、脈拍は40%上昇します

たった1本のタバコを吸うと、血圧は10~15%上昇します

遅い禁煙はありません

この機会に **若返り作戦** を実行しませんか？

必要なのは **挑戦する気持ち** です！

注目Ⅰ

たばこ代 はどれだけかかるか？

→ 効果的なお金の使いみちを考えて見ましょう。

1日に、440円/箱のタバコを、1箱吸うと…。 ¥いくらの支出??

例) タバコ1箱(¥440) 1ヶ月(30日)では? ¥13,200 1年では? ¥158,400

10年では? **¥1,584,000**

禁煙すると

こんな楽しみが!!



これだけあったら? 何に使いますか??

注目Ⅱ

今は、**専門家やグッズの力を借りて喫煙をやめる時代**です。

禁煙外来

禁煙治療が健康保険等を使って受けられます。

健康保険等を使った禁煙治療にかかる費用は、処方される薬にも寄りますが、約3か月で12,000~17,000円です。(詳細は医療機関に問い合わせを)



禁煙グッズの力

薬局等で、購入できます。上手に活用しながら禁煙しましょう。

ニコチンパッチやニコチンガムなど。薬局には薬剤師がいるので、相談して、自分にあったグッズを購入しましょう。



禁煙にチャレンジを!! あなたのために、家族のために...

発行 習志野・船橋地域・職域連携推進協議会



ためしてなっとく！ くらべて実感！！

『禁煙で差がつく！
あなたの人生！』

♡ 若返り作戦

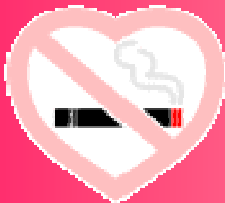


喫煙を続けると…



禁煙ならば♪

禁煙を続けると誰もが
身体的な変化を実感できます！



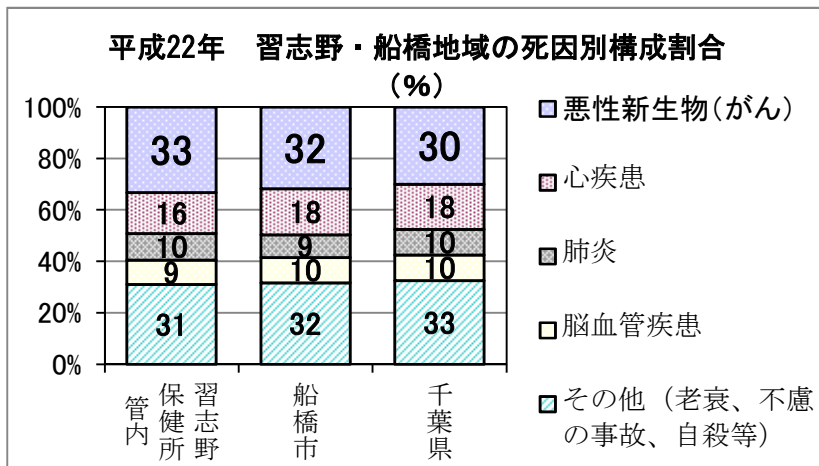
- ? 肌荒れが無くなった
- ? 化粧のノリが違う
- ? しみやそばかすも出来にくくなった
- ? 臭いと味の感覚が復活した
- ? 寝起きがよい
- ? のどのイガイガが消えた

がんから身を守るために

-あなたとあなたの大切な人へ-

Hot News

習志野・船橋地域の死因第1位！…それは「がん」です



出典) 平成 23 年 習志野保健所、船橋市保健所 事業年報

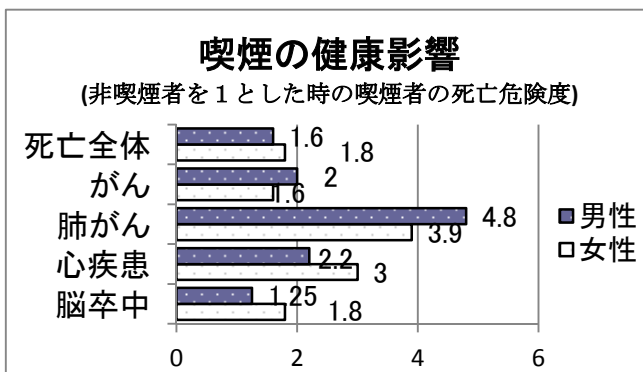
習志野保健所管内（習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市）・船橋市の死因第1位はがんで、全死因の約3割を占めています。

すなわち、3人に1人はがんで亡くなっているのです。

がんを予防・早期発見できればもっと元気に長生きできるかも…？

たばこは喫煙者のがん死亡率を高めま

たばこは喫煙者の周りの人のがん発症率も高めま



出典) 2008 年厚生労働省研究班 (祖父江らによる)

夫の喫煙により、妻が肺がんになる危険性は **20~30% 上昇**^{*2}

子どもが肺炎・気管支炎・喘息などにかかりやすい^{*3}

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の発症確率は、非喫煙者に比し **4.7 倍**^{*3}

*1 受動喫煙: たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされること
 *2 出典) 米国公衆衛生総監報告
 *3 出典) 県リーフレット「たばこのない生活を目指して」
 乳幼児突然死症候群とは、乳幼児に何の前触れもなく、既往歴もないまま突然死をもたらす病気

たばこの煙にはニコチン、タール等の発がん物質や一酸化炭素等の有害物質が多く含まれています。1日20本のたばこを1年間吸い続けると、牛乳瓶1本分のタールを採っていることになりま



その結果、非喫煙者に比べ、喫煙者のがん死亡率は約2倍に増加しま

副流煙^{*4}は、主流煙^{*5}の3.4倍のタールを含みます。また、喫煙した後約3分間は、喫煙者の吐く息(呼気)にたばこの成分が残ります。これらにより、喫煙者を取りまく周囲の人

*4 副流煙: 点火部から出る煙
 *5 主流煙: 喫煙者が直接吸い込む煙

がんにならないために → 喫煙者の方は禁煙をしましょう。
 非喫煙者の方はたばこの煙を避けましょう。
 がんの早期発見のために → がん検診を受けましょう。

詳しくは裏面へ

がんから身を守るために…

DO! 禁煙

禁煙で得られる身近なメリット

- 1 **がんのリスクが低下**（肺がん、咽頭がん、口腔がん）
- 2 **まわりの人も喜ぶ**
（がんのリスク等の受動喫煙の問題や、たばこの臭いから解放される）
- 3 **自分も気持ちいい**
 - ・食べ物がおいしく感じられようになる
 - ・咳、たんが治まる
 - ・たばこが吸えなくてもイライラすることがない
 - ・肺の機能が回復。息切れがしない
- 4 **たばこ代が不要**（1日1箱吸っている人は年間約15万円の節約！）
あなたなら、どう使いますか？



自分一人の力で禁煙することは難しいものです。
禁煙外来や禁煙グッズを活用しましょう。

[禁煙をサポート]

- ◎禁煙外来・・・健康保険等を使って禁煙治療が受けられます。^{*1}
- ◎禁煙グッズ・・・ニコチンパッチ・ガムはニコチン離脱症状から生じる辛さを軽減してくれます。

^{*1} 一定の条件に該当する場合のみ。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

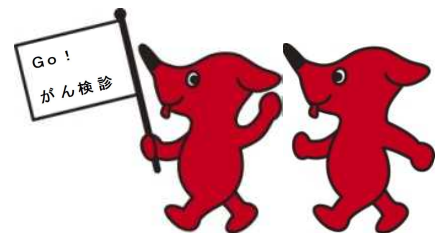
GO! がん検診

1 早期発見、早期治療が可能

検診により、早いうちにがんを見つけることができます。早期がんはほとんどが治り、しかも軽い治療ですみます。

2 定期的ながん検診を受けましょう

胃・肺・大腸がん検診は1年に1回、子宮・乳がん検診は2年に1回受けることが推奨されています^{*2}。家族に喫煙者がいるだけでがん発症リスクが上がることから、家族の恒例イベントとしてがん検診を定着させましょう。



^{*2} 出典）（独）国立がん研究センター がん情報サービス

詳しくは、お住まいの市のがん検診担当窓口にお問い合わせください（市外局番 047）
習志野市：健康支援課健康診査係 451-1151(内線：317・405)
八千代市：健康づくり課 483-4646
鎌ヶ谷市：健康増進課予防係 445-1141（内線：729・730）
船橋市：健康増進課第3係 436-2419

禁煙治療に保険が使える医療機関*



禁煙がうまく
いかないと
悩んだら、相談
してみてください。

平成26年3月14日現在

出典元：NPO法人日本禁煙学会 他

	医療機関	住所	電話
習志野市	津田沼中央総合病院	習志野市谷津 1-9-17	047-476-5111
	ひらのデンタルクリニック	習志野市谷津 3-1-12	047-409-7800
	谷津保健病院	習志野市谷津 4-6-16	047-451-6000
	幕張インター外科	習志野市袖ヶ浦 5-19-2	047-454-2388
	津田沼駅前クリニック	習志野市津田沼 1-2-8 はまゆうパスタビル 2階	047-455-3290
	習志野第一病院	習志野市津田沼 5-5-25	047-454-1511
	豊崎循環器内科 クリニック	習志野市大久保 1-23-8 ポヌール大久保 102	047-470-3330
	古川医院	習志野市大久保 2-14-20	047-475-2976
	あんどろクリニック	習志野市実籾 4-6-7	047-476-1111
八千代市	もと脳神経・内科 クリニック	八千代市八千代台西 9-2-9 メディパーク八千代台	047-405-7005
	さぬいクリニック	八千代市八千代台南 1-1-2 第一小池ビル 4階	047-406-3111
	大高内科整形外科	八千代市勝田台 7-4-1	047-485-2280
	勝田台病院	八千代市勝田 622-2	047-482-3020
	新八千代病院	八千代市米本 2167	047-488-3251
	むらたレディースクリニック	八千代市大和田新田 99	047-450-8314
	むらた整形外科	八千代市大和田新田 99	047-458-0078
	東京女子医科大学附属 八千代医療センター	八千代市大和田新田 477-96	047-450-6000
	おかざき外科クリニック	八千代市大和田新田 917-6	047-450-1331
	愛心クリニック	八千代市緑が丘 2-2-10 秋葉緑が丘ビル 3F	047-407-3650
	クリニカ de こばやし	八千代市村上南 1-5-28 SYM THE BUILDING 2-2	047-405-6503
	さくらがわクリニック	八千代市村上南 5-5-18	047-405-7722
	ゆりのきクリニック	八千代市萱田 2245	047-750-7555
	大和田駅前クリニック	八千代市大和田 305-1	047-481-5006
	楠内科医院	八千代市勝田台 5-5-10	047-485-2325
鎌ヶ谷市	鎌ヶ谷整形外科・内科	鎌ヶ谷市南初富 6-5-14	047-444-2236
	白戸胃腸科・外科	鎌ヶ谷市初富 924-1844	047-445-8001
	石川整形外科クリニック	鎌ヶ谷市道野辺中央 2-5-16	047-441-8818
	鈴木整形外科	鎌ヶ谷市道野辺中央 4-17-10	047-445-5020
	いそのクリニック	鎌ヶ谷市南鎌ヶ谷 1-5-27	047-498-5500
	のむらファミリークリニ ック	鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 1-18-5 ティア・ヴェルジュ 1F	047-401-3611
	アクロスモール 新鎌ヶ谷クリニック	鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-12-1 アクロスモール新鎌ヶ谷 3F	047-401-1171

* 一定の条件に該当する場合のみ、禁煙治療に健康保険が使えます。
詳しくは、各医療機関にお問合せください。

	病院	住所	電話
船 橋 市	やぐち内科クリニック	船橋市宮本 2-1-18	047-460-5107
	安西クリニック	船橋市東船橋 4-29-6	047-422-5036
	やすまクリニック	船橋市本町 1-5-3 マルホンビル3F	047-407-2111
	加藤医院	船橋市本町 2-22-9	047-434-3232
	佐野医院	船橋市本町 3-3-7	047-422-2278
	高木医院	船橋市本町 2-26-24	047-431-2256
	ほり内科クリニック	船橋市湊町 2-5-6	047-495-5110
	きのしたクリニック	船橋市前貝塚町 549-1G.G.C1F	047-401-6881
	法典クリニック	船橋市上山町 1-128-1 ルーラル拾貳番館2F	047-337-7896
	なかむら内科消化器 クリニック	船橋市海神 6-7-12	047-433-4976
	まつもと内科クリニック	船橋市海神 6-8-25	047-495-2541
	野上医院	船橋市西船 4-18-10	047-431-3352
	総合クリニック`カ-ラ-ド` 船橋	船橋市山手 1-1-8-101	047-437-6868
	つかさクリニック	船橋市山手 3-1-12 新船橋クリニックファーム 1F	047-431-9010
	新船橋耳鼻咽喉科・ アレルギー科	船橋市山手 3-1-12 新船橋クリニックファーム2階C	047-402-3387
	加藤内科クリニック	船橋市本中山 2-10-1 ミレニティ中山 4F	047-302-6881
	下総中山駅前 クリニック	船橋市本中山 2-16-1 プラザなかやま 2階	047-302-3800
	平安堂内科	船橋市前原西 2-11-11	047-475-2629
	神経内科津田沼	船橋市前原西 2-14-5 榊原ビル 7F	047-470-0500
	吉田医院	船橋市前原西 6-1-23	047-472-2905
	薬園台さかいクリニック	船橋市薬園台 6-6-2 2F	047-490-1515
	千葉徳洲会病院	船橋市習志野台 1-27-1	047-466-7111
	北條内科クリニック	船橋市習志野台 6-15-16	047-468-7336
	しまね内科クリニック	船橋市坪井東 1-2-25	047-456-5252
	ちとせクリニック	船橋市坪井東 2-13-27	047-465-8876
	船橋二和病院附属 いたわ診療所	船橋市二和東 3-16-1	047-448-7660
	とよさわクリニック	船橋市二和東 6-12-2 ドクターズ・モール二和向台 2F	047-407-7155
	船橋二和病院	船橋市二和東 5-1-1	047-448-7111
	まる内科クリニック	船橋市本中山 2-18-3 カタンクロー バービル1F	047-302-3777
	横掘胃腸科外科	船橋市西習志野 4-20-16	047-463-9731
	とやま内科	船橋市本中山 5-9-20 グレイシア 1F	047-316-0055
	はしもとクリニック	船橋市咲が丘 3-25-3 ミツヨシビル 2F	047-448-5175
	船橋駅前内科クリニック	船橋市本町 7-6-1 船橋ツインビル 東館6F	047-406-5515
西船医院	船橋市西船 2-21-1	047-495-3633	
東京ベイサイドクリニック	船橋市浜町 2-1-1 ららぽーと TOKYO-BAY 西館3F	047-495-0013	

最新の情報や病院の地図は、

http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=12 まで

日本禁煙学会 千葉県 医療機関






検索



携帯電話でQRコードから
アクセスしてください。

自分の健康を守るため

がん検診を受けましょう




国民の**2人に1人**はがんにかかり、
国民の**3人に1人**はがんで亡くなります。

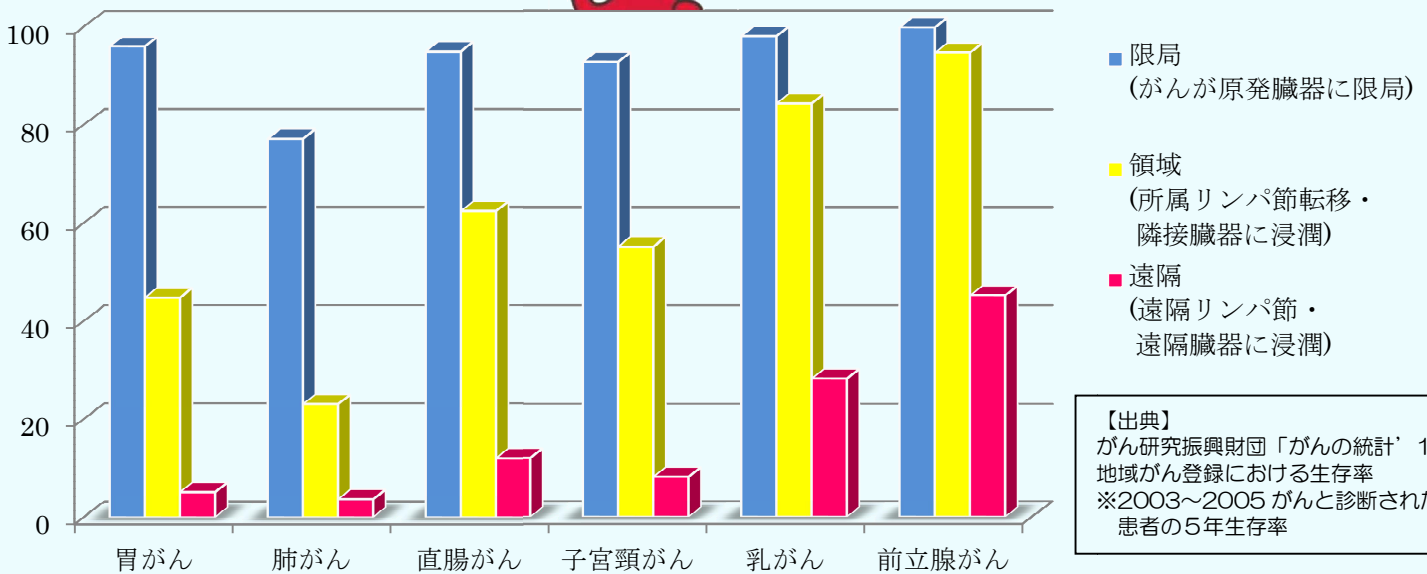


がんは、男女共生涯にわたって発症します。
なかでも30~50代の子育て、働き盛り世代にとっては、
育児や仕事を続けることが困難になる等、生活に大きな負担となります。

がんの5年相対生存率

5年相対生存率とは、
『がんと診断された人のうち
5年後に生存している人の割合』
のことをいうよ

がんは、限局⇒領域⇒遠隔と進行していくよ。
早期に発見して治療した方が生存率は高くなるね。
早く見つけて治療することが大事!!



【発行日】平成26年8月

【発行】市原地域・職域連携推進協議会

この協議会は、地域保健（市原市、市原健康福祉センター（保健所））と職域保健（労働基準監督署や職場の健康保健団体）、医療機関（医師会等）、住民代表の方が連携し、市原地域の健康づくりを支援しています。

【事務局】市原健康福祉センター（保健所） TEL：0436-21-6391



市原市のがん検診

一般健診を受診しただけでは、がんは見つけれないよ。
市原市や職場の『がん検診』を受診しよう！
検診は、団体ごとに条件や申込期間などが設定されているので、
受診を希望する方は、**受診前に必ず各問合せ先に相談**してね。

検診名・検査内容など	対象者（当該年度4月1日現在）		自己負担額		検診申込 問合せ先
	年齢	性別	個別検診	集団検診	
子宮がん検診（頸部細胞診検査） ※体部検査は医師の判断で実施	20歳以上 偶数歳	女性	500円（頸部のみ） ※1,000円（体部追加の場合）		○検診申込専用電話 ☎0436-23-1199 （平日午前9時～ 午後4時）
乳がん検診	超音波検査	30～39歳	女性	500円	
	マンモグラフィー検査	40歳以上 偶数歳	女性	500円	
	超音波検査	41歳以上 奇数歳	女性	500円	○保健センター （代表） ☎0436-23-1187
胃がん検診（バリウム検査）	40歳以上	男女	2,000円	500円	
大腸がん検診（便潜血検査）	40歳以上	男女	500円		
肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査）	40歳以上	男女	500円	無料	
前立腺がん検診（血液検査）	50歳以上 （50・55・60…等、5歳刻み節目歳）	男性	500円		

市原市の間人ドックによるがん検診

事業名	対象者	条件と内容	問合せ先
市原市 国民健康保険 短期人間ドック 助成事業	○市原市国民健康保険加入者 ○35～74歳 ○1年以上国保加入していること ○国保料の未納がないこと ○当該年度、特定健診が未受診であること	人間ドックの基本項目を受診した方は、 追加で下記の検査を受けることができます。	国民健康保険課 ☎0436-23-9804
はつらつ 短期人間ドック 助成事業	○後期高齢者医療保険加入者 ○市税に未納がないこと ○当該年度、『特定健診』『後期高齢者健康診査』が未受診であること	※検査の内容は、 ○前立腺がん検査（男性のみ） ○乳房検査（女性のみ）	高齢者支援課 ☎0436-23-9814

協会けんぽのがん検診

検診名	検査内容	対象者	自己負担額	問合せ先
乳がん検診	超音波検査	一般検診を受診する 40～74歳の偶数年齢の女性	40～48歳（1,655円） 50歳以上（1,066円）	全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-308-0525
子宮頸がん検診	細胞診	20～38歳の偶数年齢の女性	875円	
子宮頸がん検診	細胞診	一般検診を受診する 40～74歳の偶数年齢の女性	875円	

協会けんぽに加入していること

市原商工会議所とJAのがん検診等

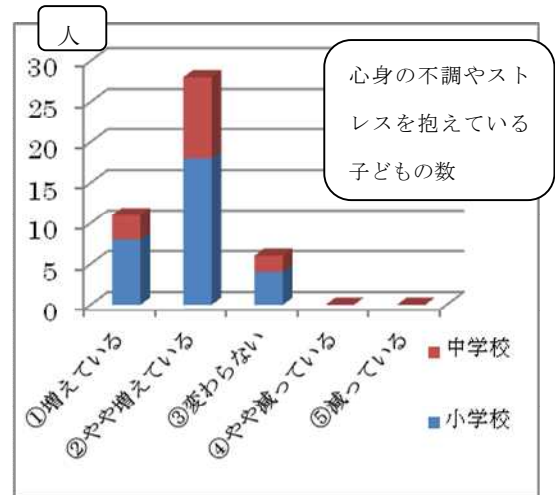
団体名	内容	対象者	自己負担額（税込）	問合せ先
市原商工会議所	生活習慣病健診 （上記健診にオプションで がん検診が追加できます）	商工会議所会員と その家族	会員 11,314円 非会員 20,572円	生活習慣病健診係 ☎0436-22-4305
市原市農業協同組合	健康診断 巡回型人間ドック	JA組合員と その家族	8,028～12,640円 29,830円	JA市原市経済部 ☎0436-36-5811

子どもの頃から始める

心の健康づくり

心の健康づくりの必要性

安房保健所管内小中学校の養護の先生へのアンケートでは心身の不調やストレスを抱えている子どもの数について8割以上の方が「増えている」「やや増えている」と回答しています。心の健康は人が生き生きと生活する上では欠かせない要素です。適度な運動やバランスのとれた栄養・豊かな食生活は心の健康レベルを上げるためにも重要な基礎となります。さらに十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは心の健康に欠かせない要素です。子どもの頃から家庭で地域で心の健康づくりに取り組みましょう。



安房地域での取り組み

睡眠 *睡眠の学習 (南房総市) 千倉中学校区学校保健委員会では『睡眠指導を中心とした生活リズムの確立』をテーマに学びを深めています。

子どもの快眠のコツ①休日も同じ時間に起きる②朝食はしっかり食べる③テレビやインターネットで遅くまで遊ばない④夜は紅茶等のカフェイン含有飲料を控える⑤夜食は控える

ストレスマネジメント *CSP講座で子育て方法のトレーニング (南房総市・館山市)

南房総市や館山市では子ども家庭支援センター「オレンジ」でCSP(コミュニケーションペアレンティング)トレーニングプログラムを実施しています。暴言暴力を使わずに子育てする技術を保護者の方に習得していただき、親子の関係をより良い方向へ改善する事を目的としています。




栄養 *学童期からの生活習慣病予防事業 (鴨川市)

鴨川市では県の事業に参加し、公立小学校5年生に実施した実態調査から「早寝早起き朝ごはん」が実践できている子どもは肥満が少なく、生活習慣も全般的に良好であり、精神的にも安定し、学校が楽しく、他者への思いやりと自分への自信を持っていることがわかりました。このため鴨川市では大人も子どもも家族皆で取り組む生活習慣の改善と主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の実践を推進しています。



運動 *壮年期からの健康づくり

～ポールウォーキング教室～ (鋸南町)

鋸南町ではポールウォーキング教室をとおして、高齢者の生きがいややりがいを図り健康寿命の延伸を図っています。

ライフステージ別メンタルヘルスケア

子どものメンタルヘルス

子どもは気持ちの落ち込みを言葉では表せず、頭痛・吐き気・腹痛・疲れやすさとして表現することがあります。元気がない・イライラする・眠れない・学校に行かない等の症状が2週間以上続く時は精神的に不調をきたしている場合があります。また小児期に不安障害を発症する子どもは一割以上いると言われています。どんな子どもでも時々何らかの不安は抱きますが、普段と比較して不安が強かったり日常生活に支障をきたす場合などは早めに相談機関を利用しましょう。



働く人のメンタルヘルス

自営業も含め、産業医もない小規模な事業所では、心の不調について相談もできずに一人で抱え込んでしまい、「自分が休んでしまったら周囲に迷惑をかけてしまう」とかなり悪くなるまで無理をして働いているという現状が見られます。



職場においてはひとりでストレスの要因を取り除くことは難しいので、周囲の協力を得ながら対処を考えていく必要があります。心の不調を感じたらまず相談機関に相談してみることが大切です。

シニア世代のメンタルヘルス

退職・配偶者や友人の死・子どもの独立など環境が大きく変わる時期です。また脳血管疾患や高血圧、糖尿病など病気による体調の変化が契機となってうつ病が引き起こされることがあります。眠れない・食欲がない・やる気が出ないなどは心の不調サインです。またこの時期のうつ病は認知症との鑑別が難しいと言われていています。無表情・忘れっぽい・閉じこもりがちになる・作業に時間がかかる・会話が減ったなどの症状は初期のうつ病の場合にもみられることがありますので、相談機関に相談してみましょう。



女性のメンタルヘルス

女性には妊娠・出産・子育て・更年期などライフステージごとにメンタルヘルスに注意が必要な時期があります。各時期に応じてさまざまな相談が受けられます。

月経前症候群・月経前のイライラ・憂鬱・集中力の低下・頭痛などは、ホルモンバランスだけでなく、ストレスも大きく関与しています。



スーパーウーマン症候群・家事・育児・介護・仕事など全てをこなそうと頑張りすぎて心身の疲れから体調を崩します。

妊娠中・産後・女性ホルモンの変化や出産・育児に伴うストレスが影響し、頻繁に泣いたり、強い育児不安・子どもへの無関心などの症状があらわれることがあります。

育児期・子どもの世話や教育・しつけ、母親同士の関係になじめないなどでストレスを抱えてしまうことがあります。

更年期・女性ホルモンの減少により脳や身体が対応できずに冷え・のぼせ・イライラ・不安感など多彩な症状（不定愁訴）を起こすことがあります。憂鬱気分が強い時は医療機関で相談することも必要です。

自分でつくるこころの健康（生活習慣を見直そう）

心の健康は、普段の生活習慣に影響を受けます。生活習慣が乱れ、ストレスへの対応が難しくなると心身の病気を引き起こしやすくなります。生活習慣を整えることは心の健康を保つことにも繋がります。

栄 養

食事は栄養のバランスがとれていることが大切です。

【ポイント】

- : 食事は3食が基本。朝食をきちんと食べる
- : 主食、主菜、副菜を揃える。
主食はごはん・パン・うどんなど
主菜は魚・肉・卵・大豆製品など
副菜は野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど
- : 一日1回は、果物と牛乳（乳製品）をとる
- : 食べ過ぎに気をつける : 塩分は控えめにする



睡 眠

質の良い睡眠はストレスから心身を解放します。

【ポイント】

- : 毎日同じ時間に起きる
- : 眠くなってからふとんに入る
- : 朝起きたら朝日を浴びる
- : 朝食を食べて体内リズムを整える。
- : パソコン・スマホなどのブルーライトは体内時計を乱してしまう



禁 煙

喫煙者はニコチンが切れてくることによりイライラを感じます。禁煙は抗うつ剤より精神の安定に効果的であり、認知症の発症リスクも低減します。

運 動

メカニズムは解明されておらず、強い効果ではありませんが、適度な身体活動は抑うつ等の改善に有効です。

【運動の効果】

- : 脳でうつ病予防に良い物質が作られる
- : 自分をコントロールする練習になる
- : 生活習慣病が予防できる
- : 睡眠に良い影響がある
- : 自分の状態に気づきやすくなる
- : ストレス解消になる



ストレスマネジメント

ストレスに対処するためにはまず自分に気づくことが大切です。

【ポイント】

- 自分に問いかける「WHEN」と「WHY」
- 自分の考え方や行動パターンに気づくために覚えておきたい「WHEN」
「こんな風を感じているのはいつからだろう？」
「1日の中で特に調子のいい時はいつだろう？」
「反対に悪い時はいつだろう？」
- 上手くいったときに使いたい「WHY」
「こんなに調子が悪いのに何とかやれているのはなぜだろう？」
「こんな大変なことをなぜ乗り切れたのだろう？」

安房地域 心の相談窓口

平成 26 年 10 月現在

	名 称		連 絡 先	対 象	その他
行政機関	安房健康福祉センター (安房保健所)		0470-22-4511	一般住民	精神保健福祉相談 思春期相談 電話相談
	鴨川地域保健センター		04-7092-4511		
自治体	館 山 市	健康課	0470-23-3113	一般住民	
		社会福祉課	0470-22-3492		
		高齢者福祉課	0470-22-3487		
	鴨 川 市	福祉課 障害福祉係	04-7093-7112		
南房総市	健康支援課	0470-36-1152	一般住民		
	社会福祉課	0470-36-1151			
鋸 南 町		保健福祉課 健康推進室	0470-50-1171	一般住民	
医療機関	館山 地区	館山病院	0470-22-1122	一般住民	
		田村病院	0470-22-1370	一般住民	
		館山メンタルクリニック	0470-23-0815	一般住民	
		星野メンタルクリニック	0470-28-5523	一般住民	
		黒川医院	0470-22-0520	一般住民	
	鴨川 地区	亀田クリニック (心療内科)	04-7099-2211	一般住民	
		東条メンタルホスピタル	04-7092-2138	一般住民	
	南房総 地区	三芳病院	0470-36-2311	一般住民	
		関谷医院	0470-44-0050	一般住民	
その他	安房地域産業保健センター		0470-22-4036	従業員 50 人未満の事業所	
	カウンセリングルーム Proche		0470-25-7722	一般	要予約
	安房地域中核支援センターひだまり		0470-28-5667	一般	
	木更津総合労働相談コーナー		0438-22-6165	労働者・事業主	
	館山労働基準協会労働問題相談センター		0470-22-1675	労働者・事業主	毎月第1・第3火曜日

発行 **安房保健所地域・職域連携推進事業**

事務局：安房健康福祉センター（安房保健所） 地域保健福祉課

〒294-0045 館山市北条 1093-1

電話 0470-22-4511



「従業員の健康に関する意識調査」結果

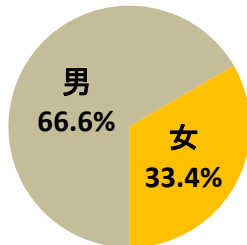


平成25年度に実施した管内従業員向け実態調査結果の概要です
事業所における健康づくりの取り組みや従業員の皆様の参考資料としてお役立てください

1 回収率 48.9%

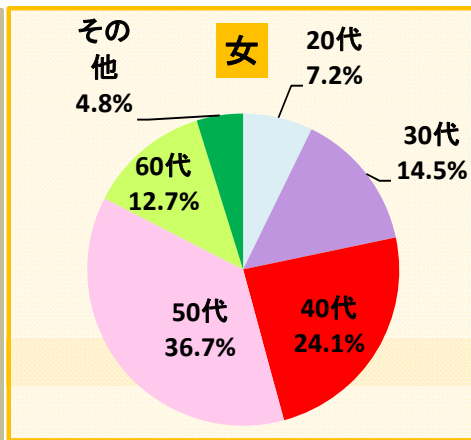
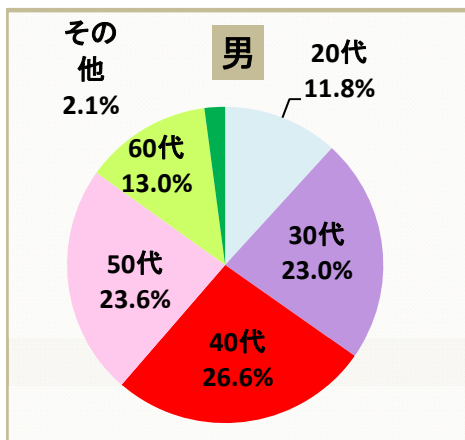
2 性別の割合

	割合(%)
男	66.6%
女	33.4%
合計	100%



回答者の多くは**男性**でした

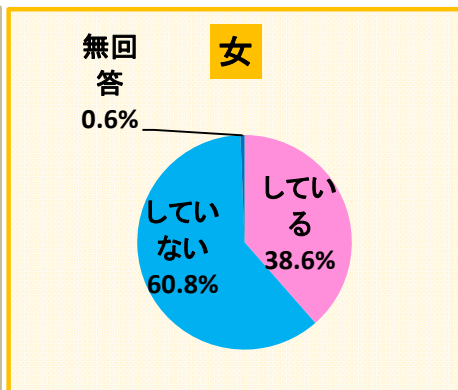
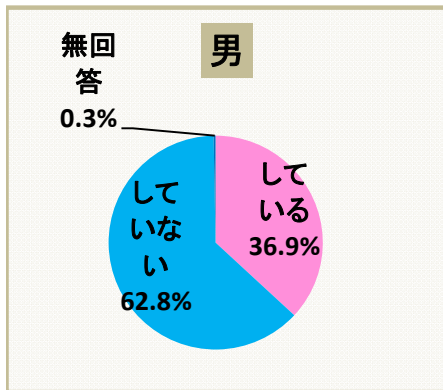
3 年齢別の割合



全体的に**40~50代**の年代が多かったです。

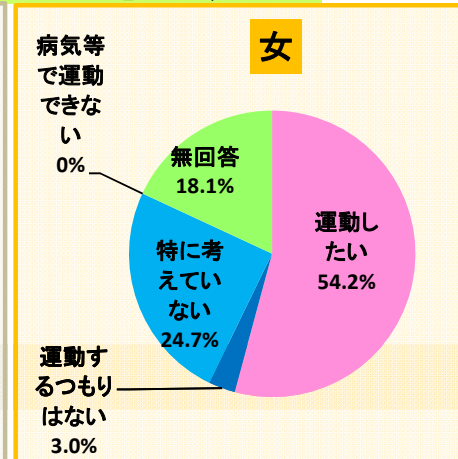
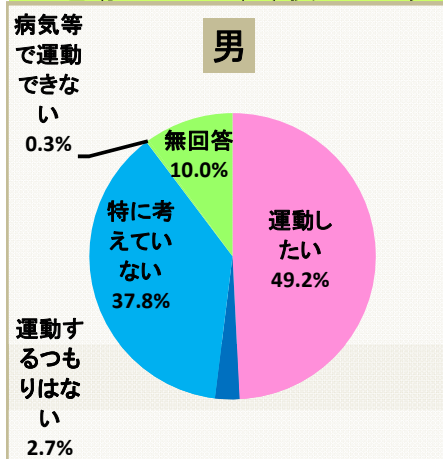
最も多い年代は、
男性：40代
女性：50代

4 現在、日常生活で健康を保つために、意識して体を動かしたり運動をしていますか？



「体を動かしたり運動している」と回答した方は、
男性：**若い世代**
女性：**年齢の高い世代**
が多かったです。

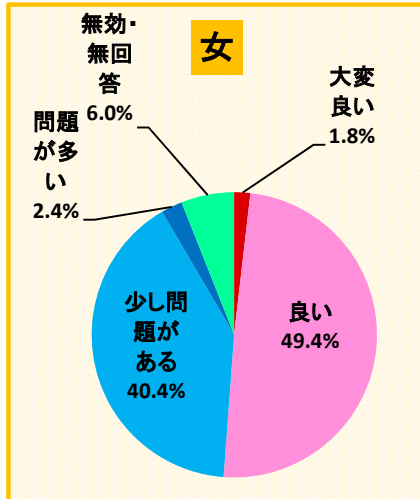
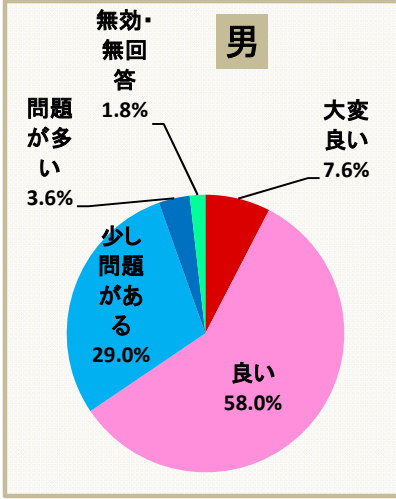
5 運動について、今後どのようにしたいと思いますか？



今後「**運動したい**」と回答した方は、
男性：49.2%
女性：54.2%
と**男女共に半数**でした。

「特に考えていない」と回答した方が、
男性：37.8%
と多かったです。

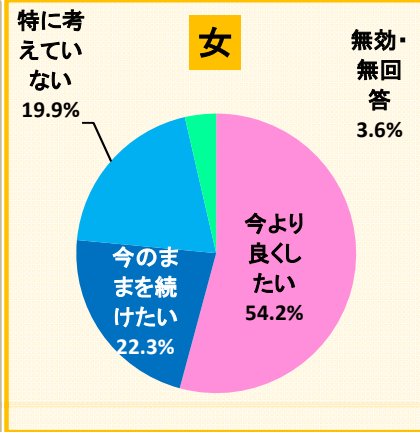
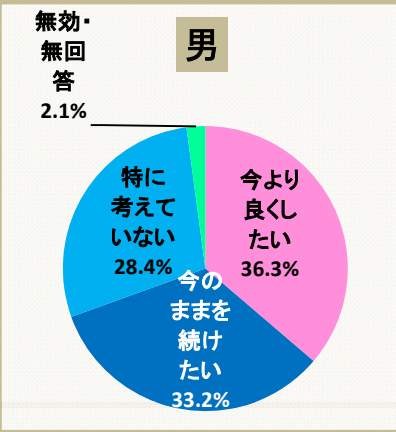
6 現在食べている食事について、どのように思いますか？



「大変良い」と「良い」の合計
↓
男性：65.6%、
女性：51.2%

「今より良くしたい」と答えた
男性は、女性より少なかったで

7 今後どのような食事にしたいと思いますか？



香取保健所管内
(香取市、神崎町、多古町、東庄町) の状況

6割以上の男性、8割以上の女性が、望ましい1日の食塩摂取量(男:9g未満、女:7.5g未満)を超えていました。
*平成22年度県民健康・栄養調査による

また、男女問わず漬物の摂取量も県内の平均より高かったです。

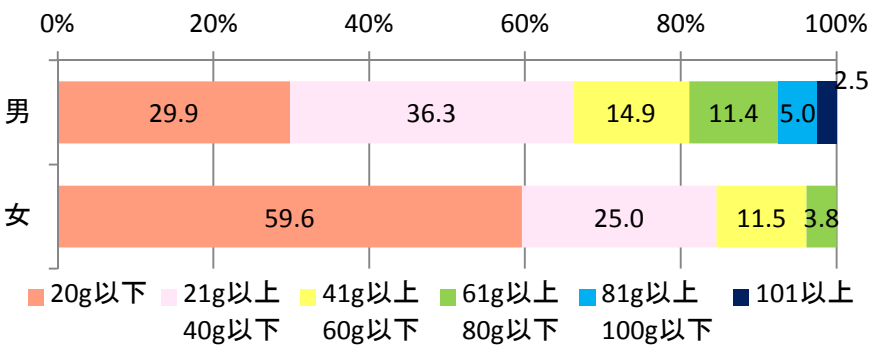
胃がんによる死亡も多く、男性は県内で1位でした。

<香取保健所管内の胃がんによる死亡順位>

	胃がん
総数	2位
男性	1位
女性	5位

*千葉県民保健予防財団のホームページ(2014年)

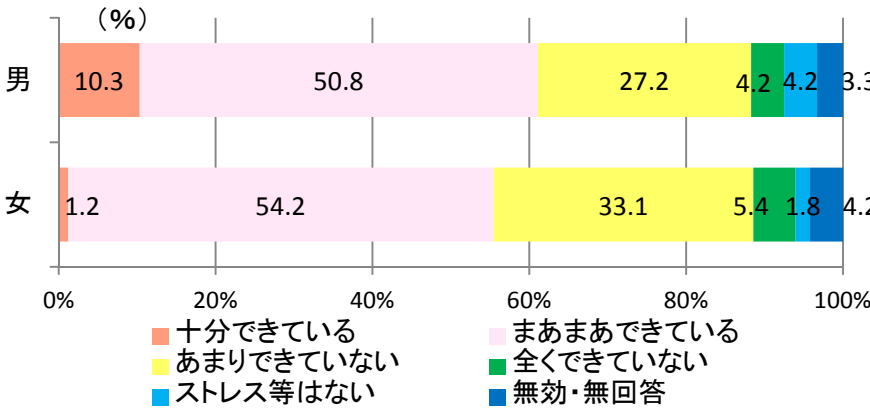
8 毎日お酒を飲む方の、1日の飲酒量について



アルコール20gの目安
⇒日本酒なら1合弱
⇒ビールなら中瓶500ml

多量飲酒とされるアルコール60g以上飲む方
男性：18.9%、女性：3.8%
↑
千葉県全体では
男性：7.2%、女性：3.8%
*平成23年度生活習慣に関するアンケート調査

9 不安や悩み・ストレス等を処理できているか？



ストレス等の処理が「あまりできていない」と「全くできていない」の合計
男性：31.4%
女性：38.5%
約3人に1人が該当しています。
↑
千葉県全体では
男性：27%、女性：32.3%
*平成23年度生活習慣に関するアンケート調査

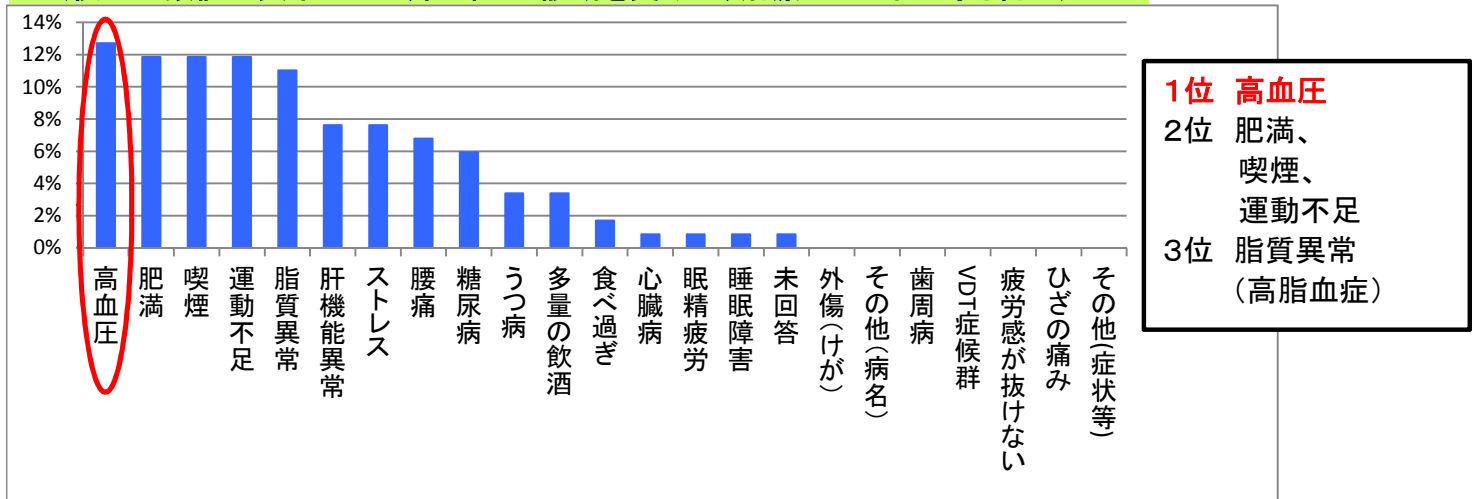
「健康づくりに向けた事業所アンケート」の結果

50人以上の事業所

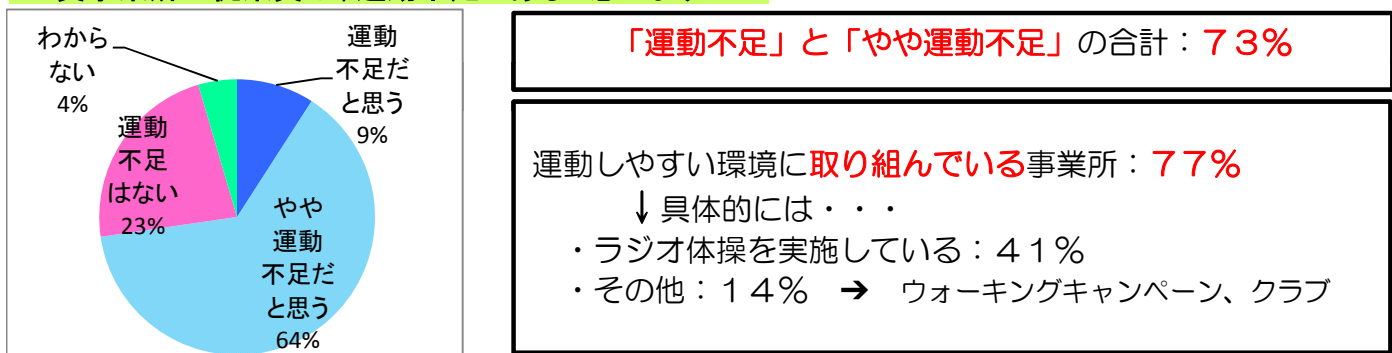


1 回収率 64.7%

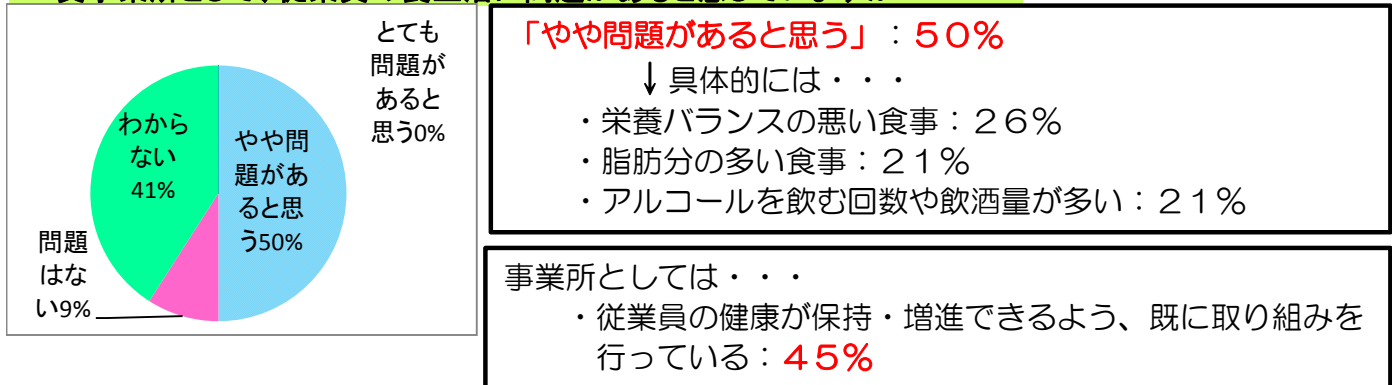
2 従業員の体や心の健康で、気になることや問題と思うことはありますか？
(検査の数値が異常だった、医師から診断を受けた、治療していない等も含む)



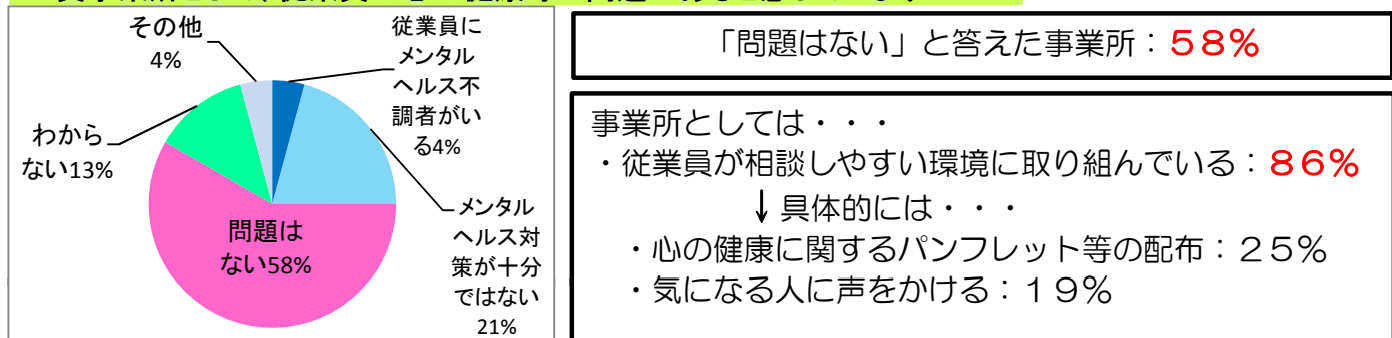
3 貴事業所の従業員は、運動不足であると思いますか？



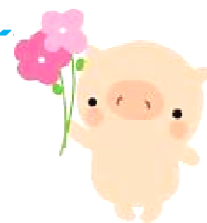
4 貴事業所として、従業員の食生活に問題があると感じていますか？



5 貴事業所として、従業員の心の健康等に問題があると感じていますか？

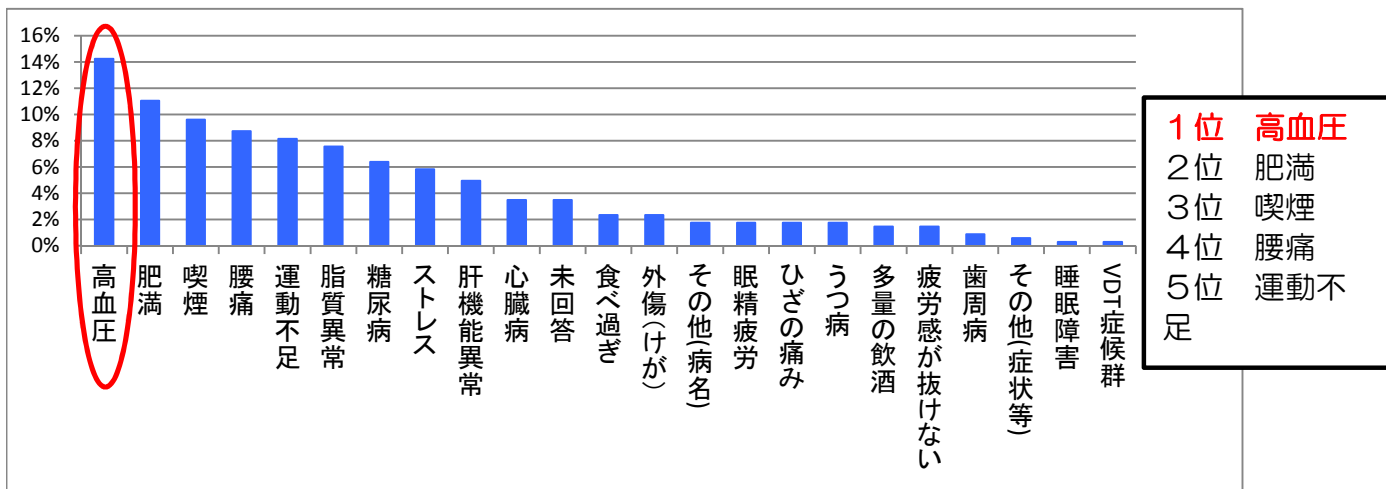


10人以上49人以下の事業所



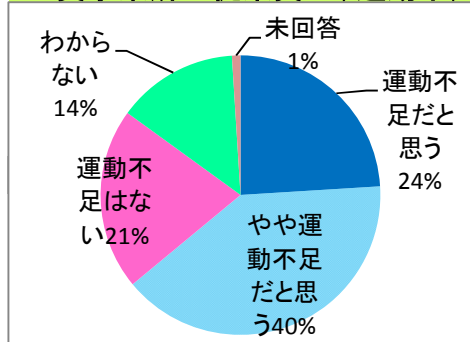
1 回収率 51.7%

2 従業員の体や心の健康で、気になることや問題と思うことはありますか？（複数回答可）



- 1位 高血圧
- 2位 肥満
- 3位 喫煙
- 4位 腰痛
- 5位 運動不足

3 貴事業所の従業員は、運動不足であると思いますか？



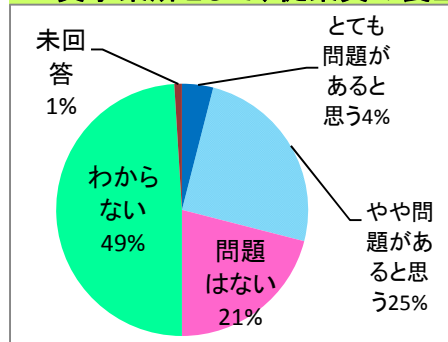
「運動不足」と「やや運動不足」の合計：64%

運動しやすい環境に取り組んでいる事業所：40%

↓ 具体的には・・・

- ・ラジオ体操を実施している：37%
- ・運動を従業員に勧めている：22%
- ・健診後の個別相談を実施している：22%

4 貴事業所として、従業員の食生活に問題があると感じていますか？



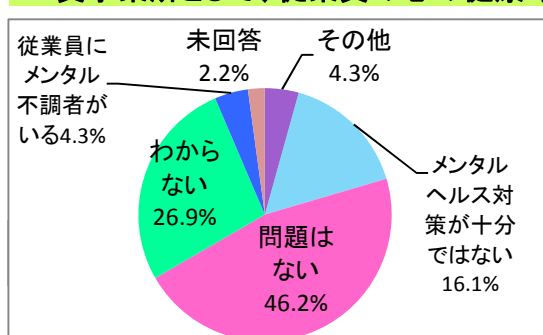
「わからない」：49%

「とても問題がある」と「やや問題がある」の合計：29%

事業所としては、

- ・本人の管理にまかしているため、事業所としては今後取り組む予定はない：32%
- ・今まで検討したことがない：31%
- ・従業員の健康が保持・増進できるよう、既に取り組んでいる：24%

5 貴事業所として、従業員の心の健康等に問題があると感じていますか？



「問題はない」：46%、「わからない」：27%

事業所としては、

- ・従業員が相談しやすい環境に取り組んでいる：47%
- ↓ 具体的には・・・
- ・「気になる人に声をかける」：48%