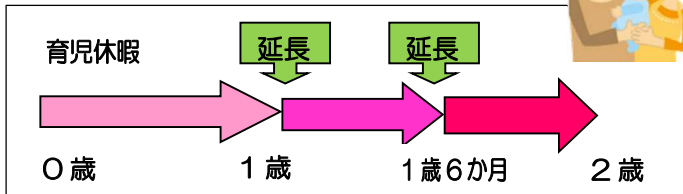


平成29年10月から改正育児・介護休業法がスタートします!!

野田商工会議所

① 最長2歳まで育児休業の再延長が可能に!



- ② 事業主は、働く方やその配偶者が妊娠・出産したこと等を知った場合に、その方に個別に育児休業等に関する制度（育児休業中・休業後の待遇や労働条件など）を知らせる努力義務が創設されます。
- ③ 未就学児を育てながら働く方が子育てしやすいよう、育児に関する目的で利用できる休暇制度を設ける努力義務が創設されます。



◎詳細につきましては、厚生労働省 HP で確認ください。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

～産業医制度に関する労働安全衛生規則が改正されました～

柏労働基準監督署

- ① 産業医に長時間労働者（残業が1ヶ月100時間超え）の氏名等の情報の提供を義務化
- ② 健康診断結果に関する意見を述べる医師等が労働者の業務に関する情報（労働時間・業務内容等）を求めた場合は提供を義務化
- ③ 産業医の巡視を、一定の情報・手続により2ヶ月に1回とすることが可能

健康セミナー 参加者募集

テーマ【野田の野菜を食べよう】

日時：平成29年12月7日（木）
午後1時30分～3時

場所：野田中央公民館 講堂
講師：JA ちば東葛 野田地区経済センター
千葉県調理師会 野田支部

申し込み：11月1日から

事務局：野田健康福祉センター

☎ 04-7124-8155 FAX04-7124-2878



野田ガス株式会社の健康づくり



野田ガス株式会社



【創立】 1960年(昭和35年)7月1日
 【事業内容】 ガス事業・液化石油ガス製造販売
 熱供給事業・電気供給事業・
 エネルギーに関わる事業
 ガス器具販売・料理教室 など
 【従業員数】 44名



野田ガスは、お客様と接することの多い会社です。

明るく元気なイメージが大切!! その為、当社では、毎朝始業前のラジオ体操♪でスイッチ ON、仕事モードで朝礼に臨みます。そして、大きな声で『おはようございます』のあいさつから始まります。小さなことですが、毎日続けることで健康にもつながるものと信じ実施しています。

《健康管理》

例年8月～9月にかけて、定期健康診断を社員全員に実施しています。

また、35歳以上は希望により検診項目を追加し(会社補助金あり)、より健康管理の強化を推進しています。10月には、インフルエンザ予防の為、社員全員が予防注射を接種、体調を万全にして来るシーズンに向け準備は怠りません。

そのほかに、事務所内に空間除菌剤を加湿器に使用し空間の除菌から、各人除菌グッズを身につけるなど日々努力しています。

☆仕事中や通勤時に出来る運動や体操



スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

突然ですが、みなさんは一日にどれくらい運動されていますか？

通勤時の電車、職場のデスクで一日のほとんどを座って過ごす方もいると思います。

今回はそんな方でも簡単にできる運動を紹介したいと思います。



まずは座った状態でできる足の運動です。椅子に座ったまま、足を肩幅くらいに開き、前に伸ばします。そして、つま先をすねの方へゆっくりと向けます。5秒ほど経ったら足を戻します。これを繰り返すことで長時間の座位で衰えやすい「すね」の筋肉を鍛えることができます。

次にお腹の運動です。まず背筋をピンと伸ばします。そして、お腹の筋肉を使いおへそをキュッと凹ませたり、緩めたりします。この時に呼吸が止まらないように注意しましょう。

こちらは座っていても立っていてもできる運動なのでどんどんやってみましょう！



今回、紹介した運動以外にも電車やデスクでできる運動はたくさんあるので、一つでも取り入れ、丈夫な身体を作っていきましょう！

無理なく続ける減塩のヒント（その③）

キッコーマン総合病院栄養科

いきいき新聞第8号では『うまみたっぷり減塩・味に強弱で減塩』についての紹介でした。食事の塩分を減らすことは、さまざまな疾患の予防や改善に役立ちます。無理のない範囲で、徐々に塩分を減らしていくのがコツです。

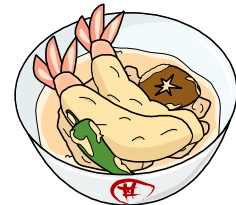
《食卓で簡単に出来る減塩方法》

○お味噌汁は1日1杯まで。具を食べて汁を残しましょう。

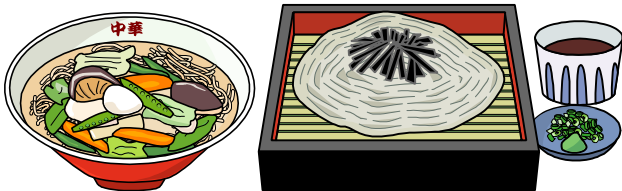


具だけ！

○ご飯全体に味の付いている「丼もの」「寿司」などは、塩分が多いので注意しましょう。



○ラーメンなど麺類の汁は、できるだけ残しましょう。



野田健康福祉センター（保健所）から事業所の皆さまへお願い

野田健康福祉センターでは当地域の事業所の分煙状況についてアンケート調査を実施し、今後健康づくり協議会でたばこ対策に活用していきたいと考えています。アンケートへのご協力をお願いします。

アンケートの回答には通信料が発生します。

QRコードが使用できない場合、

<<https://goo.gl/forms/beeUAh1HWE6w7Vh93>>よりアクセスできます。



下記 QR コードより
アクセスをお願いします



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：野田健康福祉センター（保健所） 04-7124-8155

【参加団体】（50音順） 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・

J A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