

職場の受動喫煙防止対策についてご相談を！

柏労働基準監督署

職場の受動喫煙防止対策を取り組む事業者の方を支援するため、労働衛生コンサルタント等の専門家が、現在の喫煙状況、事業の内容、建物の構造といった職場環境に応じた適切な対策が実施できるよう、個別に相談・助言を行っております。また受動喫煙防止対策助成金の申請書類の記載方法等についても相談にのります。

費用はいずれも《 無料 》ですので、分煙等お困りの方はどうぞお気軽にご利用ください。

- ・相談ダイヤル 050-3537-0777
- ・受付時間 平日 9:00~17:00 (12:00~13:00 を除く)
- (平成 26 年度事業受託事業者：(株)インターリスク総研)

厚労省 受動喫煙 助成金 26

で検索！

森永製菓グループの健康づくり

森永スナック食品(株)

「健康モリナガ21」の取り組み

この取り組みの目指すものは、積極的に健診や健康づくりに参加し、健康観と健康度をアップする取り組みです。これからの健康は、病気の有無を基準として決まるのではなく、「病気じゃないから健康である」と安心せず、病気があったとしても目標をもち積極的に健康を意識して生活する広い意味での健康づくりです。



創業 1965 年 8 月 主にポテトチップス、チョコレートを製造

◎目指す 4 つの視点 (目標)

1. 健康観の変革

自分の健康状態を正確に把握し、健康に対して明確な目的・目標と自主性を持つ。

2. 健康情報の活用

定期健康診断(人間ドック等)を受診し、健診結果を自分の健康情報として活用する。

3. 健康リスクの管理

ストレスを感じる人を減らす。病気欠勤、在職死亡者数を減らす。

4. 生活習慣病による

医療費の抑制
生活習慣病を予防・改善することで、医療費の抑制につなげる。

◎目標達成へ向けての主な事業計画(森永スナック食品の事例)

1. 健康診断とフォローの充実

- 定期健康診断受診率 100%に加え、30 歳以上を対象とした人間ドックの受診を推進(平成 25 年度実績 78%)

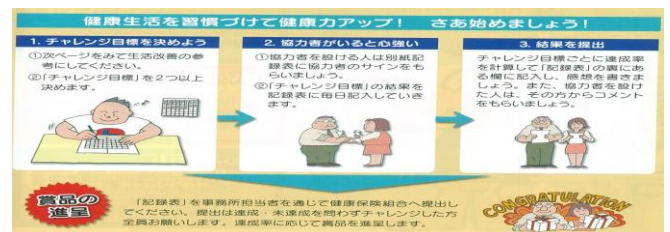


←管理栄養士による生活改善講習会



2. 生活習慣病改善月間の設置(10~11月)

- 生活習慣病改善キャンペーンとして「ハビット」の取り組みを実施。毎年、改善目標を決め従業員全員でチャレンジ! 例)「食生活改善」「運動不足」「ストレス解消」「禁煙」「適正飲酒」「歯の健康」など



生活習慣改善プログラムの作成と3カ月後の評価を行う。

☆ダイエット特集～筋トレ編～

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

脂肪を効率よく早く燃やす、それは筋肉量を増やし基礎代謝量を上げる事です。

基礎代謝量とは…身体的、精神的に安定した状態で代謝される最小のエネルギー代謝のことを言います。

性別、年齢、体格、生活状況、体表面積、平均体温などによって異なり、食事や運動などの日常行動によっても異なります。この基礎代謝量が高ければ、脂肪をより効率よく早く燃やす事が出来ます。

筋肉量（エンジン）が大きくなると、より多くのエネルギー＝脂肪（燃料）を消費します。

では、どうしたら基礎代謝量を上げる事が出来るのでしょうか？ それは、筋肉を増やすことです！

筋肉が増えると血液の流れや酸素の供給などが向上し、エネルギー消費が増えて基礎代謝量を増加させます。

筋トレで筋線維を損傷させるためには、筋線維が損傷するだけの負荷を筋肉に与えなければいけません。筋肉が発揮できる力の限界に近い負荷で筋トレをする必要があります。

《自宅でできる簡単エクササイズ（太ももとヒップに効果的！）》

① 背筋を伸ばして、両足を前後に大きく広げ後ろ脚の踵をあげます。

② 前足の踵に体重を乗せるようにして膝を曲げます。

（つま先よりも膝が前にならないように注意しながら行います。ペットボトルやダンベルを持ちながら行うとより効果的です。） ※片足 15回ずつ 2～3セット行いましょう。



健診（人間）なんて ララ ラララ ラ♪（その3）

医療法人社団圭春会 小張総合病院

昨年発行した第1号でも話題としました「特定健康診査」（通称：メタボ健診）も開始から5年経過し、読者の方では知らない方はいないと思います。（「メタボリックシンドロームという言葉を知っている」95%…①）

肥満はよくないから解消しようとテレビ、雑誌などでは必ず組まれる「ダイエット特集！」、本当にいろいろな方法があるな～と感心します。番組を観ている時には「私もやるぞ！」と一緒にストレッチを開始して…3日目にはなんだっけ？という方、多いと思います。（呼吸法にストレッチ、食べ方から断食まで）

誰でも「肥満＝不健康」と感じているのに実際メタボ健診を受診された方はどれだけいるのでしょうか？

平成23年のデータ…②より、**特定健康診査実施率は44%（全国平均47%）** そのうち**メタボリックシンドローム該当者（予備軍も含む）は26.7%**となります。該当者の中で**特定健診保健指導を受けた方は16.6%**…単純に「100名の事業所で44名が受診し保健指導対象者が12名おり、そのうち2名が保健指導を受けました。」となります。メタボは不健康だから痩せなければと思っていても、**メタボの方で5%しか実践されていないのが現状です。**

健康ちば21（第2次）の目標値は全国（健康日本21）と同様の「特定健康診査実施（目標）率44→70%」「特定健診保健指導実施（目標）率16.6→45%」としております（平成29年まで）。

特定健診保健指導が開始された当初（平成20年）は指導方法や評価についても確立されておらず、保健師や管理栄養士から「痩せなさい、痩せないと死ぬわよ！」と追立てられ…というイメージがありましたが、5年経過した今はQちゃんに寄添う小出監督のように?! 個々人に合わせたコーチングを行い、励ましながら目標までサポートしていただけます。保健指導の効果も検証されてきており、保健指導に参加されなかった方との健康に対する差は、年を重ねるごとに大きくなっております。

まだ特定健康診査を受けられていない方は一度、健診会場に足を運んでみませんか？未来は大きく変わります。

※野田市の国民健康保険に加入されている方は、わずか800円で「野田市特定健康診査」が受けられます。

注) ① 2012年 東京都健康に関する世論調査

② 厚生労働省医療費適正化計画のため提供された数値 全国値「厚生労働省 平成23年確報値」

※千葉県市町村別（平成24年）：野田市 特定健康診査実施率35.4%（26位）保健指導実施率7%（50位） / （千葉県54地域）

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