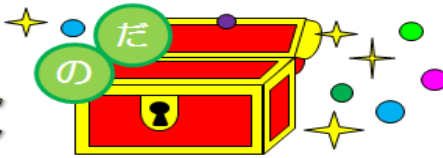


# 笑いはこころの宝物な



第1号

平成25年10月発行

野田地域・職域

連携推進協議会

この新聞は野田地域・職域連携推進協議会で作成しています。皆様が健康の保持増進に役立つ内容をお届けします。

くわしくは「野田地域・職域」で検索！

事務局:千葉県野田健康福祉センター[野田保健所]

## 厚生労働省「受動喫煙防止対策助成金制度」を充実

柏労働基準監督署

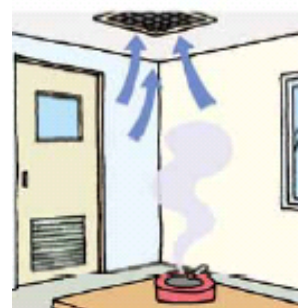
～5月16日から対象を全業種に拡大、補助率を1/2にアップ～

【目的】事業主が喫煙室以外での喫煙を禁止するために喫煙室を設置するなどの取組みに対し助成することにより、受動喫煙防止対策を推進します。

【対象】労働者災害補償保険の適用を受ける中小企業事業主

【交付額】喫煙室の設置などに係る経費のうち、工費、設備費、備品費、機械装置費など（上限200万円：助成率1/2）

【詳細】厚労省 受動喫煙 助成金25で検索！千葉労働局健康安全課 043-221-4312



## キッコーマン(株)の健康づくり

キッコーマン食品(株)

☆当社では、キッコーマン総合病院の全面協力を得ながら

社員の「心と体の健康づくり」を進めています☆

【創立】1917年(大正6年)12月7日

【業務概要】しょうゆ しょうゆ関連調味料 食品 酒類などの製造販売



▲キッコーマン総合病院での健康診断  
人間ドックのあとは当社製品を使ったヘルシーな食事が食べられます。



▲社員向けヘルスアップ教室  
コーチも付きます。ヨガ教室、テニス教室も盛況です。



▲キッコーマン総合病院のドクターを招いて健康セミナーを開催しています。  
ノロウイルス等疾病予防も専門的！

**ポイント5** 塩分を摂り過ぎないようにしましょう。  
・塩分は1日10g未満を目標に。

① 香辛料・香味野菜・少量のつけしょうゆで満足

例) こしょう・辛子・唐辛子などの香辛料  
みょうが・しょうがなどの香味野菜  
レモンやゆずなどの柑橘類



② 食卓のしょうゆは減塩に

例) 減塩しょうゆや酢しょうゆ、だし割りしょうゆ  
しょうゆは直接はかけず小皿にとってつけて食べる

③ 加工食品は塩分が多いので控えめに！

例) 魚の干物、練り製品、肉の加工品は毎日食べないようにする。

「私の嘆き」サイン:メンタル不調の早期発見

わ 忘れっぽい  
た 退職したい(辞めたい)と言い出す  
し 失敗が増える  
の 能率の低下(残業の増加)  
な 泣き言を言う・涙もろくなる  
げ 元気がない  
き 勤怠問題(欠勤・遅刻)の発生

▲キッコーマン総合病院の管理栄養士による  
栄養指導。ヘルシーメニューのレシピも  
充実しています。

▲メンタルヘルス教育。早期発見  
のサインも役立ちます。  
カウンセリング制度も充実しています。

ご意見・ご感想募集中！

下記ページからアクセス  
願います。(野田市歯科医師  
会ホームページをクリック！)

QRコードが使用できない場合、[野田市歯科医師会ホームページ](http://noda.cda.or.jp/)からアクセスできます。

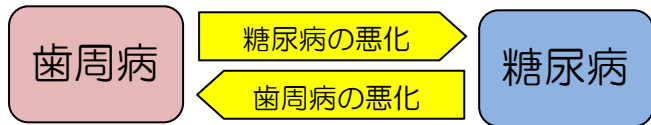
## 糖尿病と歯周病

歯周病は第6番目の糖尿病合併症と言われ、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いという報告があります。

さらに最近の研究で、歯周病になると糖尿病の症状が悪化することが明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は密接な相互関係にあり、悪影響を及ぼしあっていると考えられます。歯周病の治療により、糖尿病も改善することが分かっています。

また、歯周病は心疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳血管疾患（脳梗塞）の発症に関係があることも分かっています。定期的に歯周疾患検診を受け、歯周病の予防をすることが重要です。

### 【悪循環】



一般社団法人野田市歯科医師会

## 枝豆のすみつかれ風

### 【料理の由来】

初午の日は、節分の残り豆と鬼おろし器でおろした大根を使い「すみつかれ」という特別な料理を作る慣わしがありました。



また農家では油揚げを混ぜてお稲荷さんにお供えたようです。その応用として野田市特産の「枝豆」を使って、栄養バランスを考え、見た目も美しく仕上げました。

【材料】枝豆 100g 大根 200g 人参 50g 油揚げ 1/2 枚 豚もも肉 30g きざみ昆布 5g だし 1/2 カップ 酢 小2 調味料A〔砂糖 小2と1/2 醤油 小2と1/2 酒 大1〕

【作り方】①枝豆を茹でさやからだす。②大根・人参は鬼おろししておろす。③油揚げは油抜きしてせん切り、豚肉もせん切りにする。④昆布は3〜4分ほど茹でておく。⑤鍋にだしを入れ②を煮る。煮立ったら③と調味料Aを入れ弱火でコトコト煮込む。⑥煮汁が少なくなったら①④を入れ煮含める。

野田市食生活改善推進員

## 健診（人間）なんてラララララ♪（その1）

皆様はなぜ、年に1回人間ドックや定期健康診断（または特定健康診査）を受診するのでしょうか？

「めんどくさいな〜」「仕事忙しいのに〜」「痩せろとか禁煙しろとか言われるし…」と思うことはありませんか？ 何となく「やらされている…」という方が多いのではないのでしょうか。

健康診断は「労働者の安全と健康を確保する」（労働安全衛生法第66条）に基づき、就業中の災害を防止する目的（安全や健康に配慮した適性配置されているなど）があるからです。…と言われても「自分の身体だから…」

平成20年より特定健康診査（メタボ健診）が開始され「メタボ＝腹囲」という言葉が蔓延しました。特定健康診査の目的はそれだけだったのでしょうか？

健康診断の形式は、今まで行われていた住民健診や定期健康診断の検査項目（全てまたは一部）が特定健康診査に変わり、健診データの標準化・電子化（XML）による経年データに基づく健診受診後のフォロー（保健指導など）が行われるようになりました。健診データは、健康診断の目的（法令）により検査項目が異なり、単純に比較することが難しいものですが、健診データが標準化・電子化されたことによって事業所という垣根を越え、他の地域、他職種などが同じ土俵で比較することができるようになりました。集団特性を把握することは集団のリスク（病気）を把握し、アプローチ（保健指導など）を効果的に行うことに繋がっております。

健診データに関する分析の第一人者、ヘルスケア・コミッティー株式会社代表取締役社長の古井祐司先生(1)によると、標準化された健診データを読み解くことにより、「運送業は痩せの高血压」「食品の卸売・小売に従事する方は肥満でメタボ」「ホワイトカラーはメタボ、糖尿病、心筋梗塞が多い」「ブルーカラーは肝臓病、脳梗塞が多い」といった分析が行え、職業病に対する効果的なアプローチが行えるようになりました。

生活習慣病は重症化すると「心筋梗塞、脳梗塞、脳出血」などの大きな疾患に結びつきます。健診データの分析は未病の時からアプローチできるため、早めに治療すれば医療費全体が抑えられる＝保険料が節約できることによって、皆様に還元されるのではないのでしょうか。

皆様の健診データは未来の日本を変えていきます。健康診断を受けて医療費を抑えましょう。

注）（1）ヘルスケア・コミッティー株式会社（HCC）

[www.hcc-jp.com/](http://www.hcc-jp.com/)

小張総合病院健診センター