

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに向けて、事業所ぐるみで取り組んでいただけるような各種サービスの情報などを発信するものです。【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5476】
この情報は、庄内保健所ホームページに掲載しています。【庄内保健所で検索】

元気に働くための昼食のといかた講座☆No.2

——今回の企業通信では、第6号に続き、バランスのとれた「食事管理」についてご紹介します——

もっと野菜を食べましょう！

～野菜の摂取量は年々減少しています～

取材協力：

ルネサス山形セミコンダクタ株式会社

- 所在地 鶴岡市宝田一丁目11-73
- 事業概要 デジタル家電、携帯電話、自動車等に使用される半導体（IC、LSI）の製造
- 食堂運営 株式会社NECライバックス

ルネサス山形の健康への取り組み

- ① 食堂で「ヘルシーメニュー」の提供（500～650kcal）
 - ② 「ヘルシーコンテスト」の実施
従業員の参加型により、ヘルシーメニューへの意識向上！
 - ③ 「食堂ニュース」による定期的な情報発信
 - ④ 栄養展示会の開催（毎年）
厚生労働省 Smart Life Project に賛同し、食の大切さを啓発する健康活動を実施（NEC ライバックス）
- 従業員の健康意識を向上させ、無理なく継続的に取り組んでいけるようさまざまな工夫をしています。

ある火曜日のヘルシーメニュー（526kcal）



【トマト鍋】

大きめに切った野菜がたっぷり。彩りも鮮やかに！

【洋風卵とじ】

野菜摂取は1日350gを目標に！（小鉢5皿分）チーズとベーコンの風味で薄味でもおいしく

【胚芽米】

米の胚芽には食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で栄養UP！

【かぼちゃの含め煮】

だしを効かせておいしく減塩。

【わかめの味噌汁】

汁物があることで満腹感がUP！

栄養士に学ぶ

3 つ のポイント

野菜を大きめに切り、少し固めに調理する！
噛む回数が増え、肥満防止＆満腹感が得られます。

ごはんを減らし、野菜を増やす！
カロリーの抑制＆ボリュームUP 効果あり

薄味でもおいしく！

- ① 天然だしをしっかり効かせる。
- ② こしょうやスパイス、辛みや酸味を効かせる。
- ③ 香りのよい胡麻、青のり、海苔を利用する。



まずは1日1食気をつけることから始めてみましょう！

街のいたるところで禁煙・分煙が進む中、事業所にとっても例外ではありません。平成 22 年 6 月に閣議決定された「新成長戦略」では、2020 年までの目標として、「**受動喫煙の無い職場の実現**」を掲げています。従業員をたばこの煙から守ることは、従業員がいつまでも元気に快適に仕事をするためにとても大切なことなのです。

隣の人の健康、大丈夫？

受動喫煙による肺がん・虚血性心疾患の死亡者のうち、なんと **52%** が職場での受動喫煙によるものとされています。(平成 22 年 厚生労働省研究班「今後のたばこ対策の推進に関する研究」)

そこで、庄内労働基準監督署 安全衛生課 鈴木課長に職場のたばこ対策について取材しました。

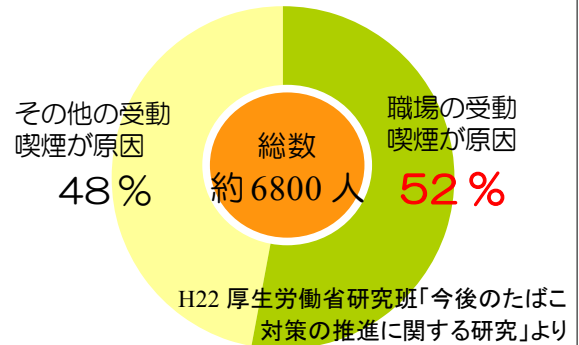
受動喫煙対策として禁煙・分煙を実施している事業所は全体の **46%** と少なく、多くの従業員がたばこの煙の害にさらされているのが現状です。(平成 19 年 厚生労働省「労働者健康状況調査」)

さらに山形県は、生活習慣病による死亡者数、男性の喫煙率がともに **全国 2 位** と深刻な状況です。(平成 18 年 総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた 2006」)

最近では、従業員が事業者を受動喫煙による健康被害を訴える訴訟を起こすケースもあり、庄内地域でも受動喫煙に関する相談が寄せられているとのことでした。

たばこは喫煙者だけでなく、事業所で働く全ての従業員の健康に関わります。従業員をたばこの煙から守り、元気に働ける職場づくりを目指しましょう。

受動喫煙が原因とされる年間死亡者数



取材協力：
【庄内労働基準監督署】
鶴岡市大塚町 17-27
TEL0235-22-0714

労働に関するご相談
はこちらまで

さらに詳しい受動喫煙に関する情報は

で検索



庄内地域で働く人の

が ん 検 診 だ よ り

職場でがん検診を受ける人が増えています！「がん検診受診向上委員会(事務局:庄内保健所)」では、庄内地域でがん検診を受診している人の数を把握する調査を行いました。

その結果、職場で胃がん検診を受診している人は **38160 人**、大腸がん検診は **41073 人** いることがわかりました。(H22)

またこれらは、2 年前と比較して **約 10% も増加** していることがわかりました。

ぜひ、あなたの職場でもがん検診を実施しませんか？

問い合わせ先: 鶴岡労働基準協会 0235-22-1759
酒田労働基準協会 0234-22-1311
協会けんぽ山形支部 023-629-7225

調査結果は
庄内保健所 HP まで

