

まらりっ!

企業元気通信

第8号

平成24年8月発行

庄内地域健康づくり協議会だより

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】

なお、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.3

—今回の通信では、バランスのとれた「食事管理」について、事業所の取組みをご紹介します—
従業員の健康意識を向上させ、健康管理に役立てられるよう、さまざまな工夫をしています。

■ 本間ゴルフの健康への取組み ■

- 1 「保健室だより」の発行（毎月）
- 2 衛生講話の実施（産業医他：年数回）
- 3 食堂と連携した取組み

- バランスのいいメニュー選びをサポート
- 健康テーマに沿ったナビメニューの提供（週1回）
- 卓上ポップ等による情報発信
- 健康イベントの開催（年数回）

取組みを詳しくご紹介すると…

取材協力：株式会社
本間ゴルフ酒田工場

- 所在地 酒田市宮海字中砂畑 27-18
（本社 東京都港区）
- 事業概要 ゴルフクラブ、ゴルフ用品の製造及び販売
- 食堂運営 エームサービス株式会社

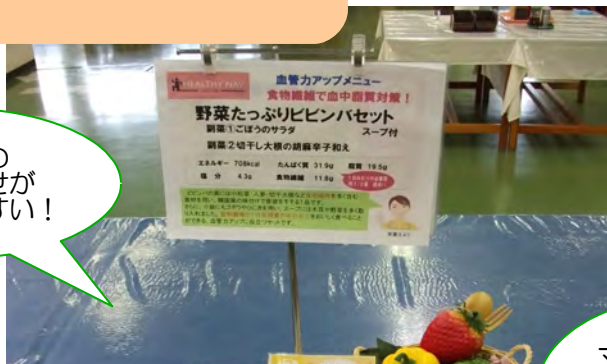


7月のナビメニュー テーマ

血管力アップで血液サラサラに！
～食物繊維の多い食品をとりましょう～

血管年齢、骨強度、肌やストレス等のチェックをしています。

おすすめの組み合わせがわかりやすい！



健康イベントの様子

ある火曜日のナビメニュー

- ・野菜たっぷりビビンバ
- ・スープ
- ・ごぼうのサラダ
- ・切干し大根の胡麻辛子和え

切干大根、ひじき、ごぼう、小松菜、人参、きくらげなど食物繊維の豊富な食材を使ったメニューです



マンナンご飯で、カロリーダウン、食物繊維量アップです。

若々しい血管を保つポイント

- 適正体重を保つ
- 食事のバランスに注意
- 食物繊維はたっぷり
- 肉を控え、魚や大豆製品を中心に
- コレステロールの多い食品を控える

たばこの煙から
従業員を守ろう

禁煙で肺がん予防を！



貴方自身と隣人の健康を考えよう

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24年に厚生労働省が公表した「健康日本21」では、平成34年までに成人喫煙率を12%にする目標を示しました。地域でも職域でもたばこの煙から身を守ることがいつまでも元気に人生を送るため(健康寿命)にとっても大切なことなのです。

庄内地域健康づくり協議会開催

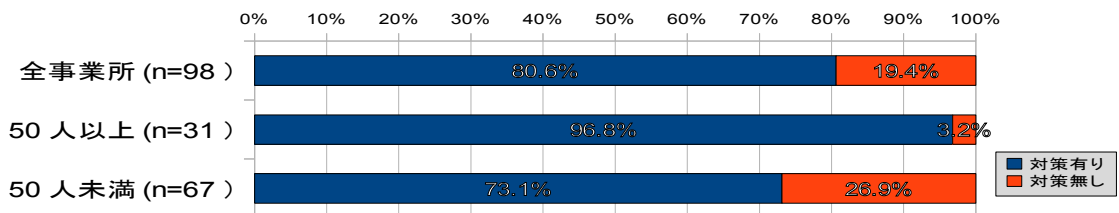
この協議会では、これまで3年間 がん検診受診向上を目標に検討してきました。24年度からは「肺がん予防推進事業」を展開します。第1回目は7月30日開催され、地域・職域での喫煙対策について協議を実施。

出席委員からの活発な意見交換や順天堂大学医学部の福田准教授のアドバイスで、事業推進の方向性を検討しました。



健康づくり協議会様子

禁煙対策実施状況(平成24年庄内保健所実施アンケート結果)



国・県の健康づくり

平成24年に国が示した「健康日本21(二次)」では、成人喫煙率を平成34年には12%にする目標です。

山形県でも健康増進計画「県民健康づくりプラン」を24年度中の作成予定しており、今後「公共的施設への受動喫煙対策の状況」や「県民の意識調査」を行う予定です。

詳しい情報は

厚生労働省健康日本21で検索



庄内地域で働く人の

が ん 検 診 だ よ り

「職場の定期健診・がん検診」は、うけられましたか？
職場における健康管理は、会社では企業の社会的責任(CRS)の重要な柱です。一方従業員は、健康診断を受診する事で自分の健康状況を知ることが可能となり、健康づくりを考える機会となります。

このように従業員が、自分で必要な情報を調べ・理解して使えるようにし、企業はそのために支援をすることを「ヘルスリテラシー」(health literacy)といいます。「健康に関する自己管理能力」の高い職員の存在は企業にとっても宝物です。

県民栄養調査結果は
庄内保健所 HP まで



健康診断 問合せ先:

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