

Future  
From  
Fukushima.ふくしまから  
はじめよう。

# 職場の健康ニュース

## 「しょっぱいもの」 食べ過ぎていませんか？

全国の県庁所在地と政令指定都市、全51市の食品の購入額のランキング結果です。  
福島市のデータになりますが、ラーメン、塩鮭、漬物などを購入することが多いようです。

### 【食品の購入金額】

- ・カップ麺 全国6位
- ・塩鮭 全国8位
- ・大根漬 全国9位
- ・はくさい漬 全国9位

### 【外食にかける金額】

- ・中華そば 全国2位
- ・飲酒（居酒屋等）全国9位

お酒を飲んだ後の「ラーメン」。  
おいしいけれど、  
塩分の摂り過ぎ  
ですよ！



総務省「家計調査」 2011-2013平均値

## 食塩摂取量の目標値が新しく変わります！

「日本人の食事摂取基準2015年版」が発表され、1日の食塩摂取量の目標値が新たに示されました。  
今後5年間は、この目標値に向かって減塩に取り組めます。

	男性 <b>4gオーバー!</b>	女性 <b>3gオーバー!</b>
福島県の平均食塩摂取量 (H24国民健康・栄養調査より)	 <b>(12.1g)</b>	 <b>(9.9g)</b>
1日の食塩の目標値 (食事摂取基準2015年版より)	 <b>(8g以下)</b>	 <b>(7g以下)</b>

## 「働く人の健康づくり研修会」を開催しました!

平成26年11月7日(金)に、「働く人の健康づくり研修会」を、西郷村商工会と共催で実施しました。西郷村商工会員・工業部会員 約20名の出席がありました。

研修会では、「職場における健康管理について」と題し、かねこクリニック院長の金子大成先生から、生活習慣病予防のための食事療法と、腰痛対策のための運動療法について、ご講演いただきました。

また、西郷村役場 健康推進課から、健診の重要性の説明と、役場で実施しているがん検診等の案内がありました。

商工会では、「健康づくり」をテーマにした研修会は初めてのことでしたが、出席された方は、ご自身や従業員の健康管理について意識するよい機会となりました。



## 白河労働基準監督署からのお知らせ

～ストレスチェックの実施が、平成27年12月1日から義務化されます。～

常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査（ストレスチェック）の実施（※ 労働者50人未満の事業場は当分の間、努力義務）が事業者の義務となります。また、検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することも事業者の義務となります。

ストレスチェック制度の創設は、**労働者のストレスへの気づきを促し**、原因となっている職場環境の改善につなげるということによって、**労働者がメンタルヘルス不調に陥ることを未然に防止する**という非常に重要な意味を持つものです。

労働者のストレスの状況を把握するための検査の項目は、事業場で既に行われている取り組みにも十分勘案して、中小規模事業場でも十分に取り組むことができるようなものとする必要があります。

そのため、標準的な項目を示す必要があることから、平成27年12月1日の円滑な施行に向けて、ストレスチェック項目、評価方法等ストレスチェック制度の鍵となる事項について、現在、産業保健、精神分野の専門家による議論を進めています。

【問い合わせ先】 白河労働基準監督署 TEL：0248-24-1391

## 協会けんぽ福島支部からのお知らせ

### 健康宣言をしてみませんか？

#### ○協会けんぽ加入事業所様の健康増進

平成27年度に従業員の健康づくりに取り組まれている事業所（主）様を募集します。

宣言をしていただいた事業所様へ様々な特典をご用意しております。

※詳細は協会けんぽ福島支部のホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。



### 協会けんぽの健診をご利用ください！

#### ○従業員様の健診

3月末に、事業所様へ35歳から74歳までの従業員様を対象とした「生活習慣病予防健診」のご案内を送付します。

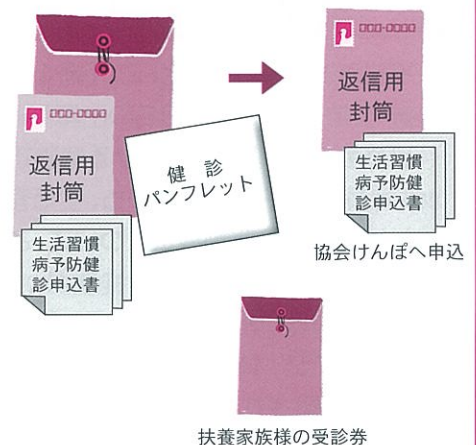
- ①健診機関にご予約
- ②協会けんぽへ申込書を送付

#### ○扶養家族様の健診

4月上旬までに従業員様のご自宅へ「特定健康診査受診券」を送付します。

扶養家族の健診は、市町村の住民健（検）診のがん検診と併せて受診しましょう！

#### 従業員様の健診ご案内



【問い合わせ先】 全国健康保険協会福島支部（協会けんぽ）  
保健グループ TEL：024-523-3919

## 白河医師会からののお知らせ

労働者50人未満の事業所に対して、産業医が訪問して健康管理の支援を行っています。  
**相談は無料**です。ぜひご利用ください。

### 事業所を訪問していて、 気になること

- 車通勤による運動不足
- 脂質異常症からの動脈硬化
- 糖尿病予備軍の増加
- アルコールによる肝機能障害
- ストレスによるうつ病
- 喫煙率が高い
- 難聴者の増加



### 【相談内容はコチラ】

- ①たばこ対策
- ②食環境整備
- ③心の健康づくり
- ④歯の健康づくり
- ⑤特定健診・特定保健指導

### 【問い合わせ先】

白河地域産業保健センター  
 (白河医師会内 TEL: 0248-23-3701)

## 白河歯科医師会からののお知らせ

### 「事業所歯科検診」を受診しましょう！

歯を失う原因で、最も多いのが「歯周病」です。

25歳以上の約80%が歯周病にかかっており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にも影響しています。

歯周病の初期は自覚症状がないため、早期発見には歯科検診が重要になります。

福島県歯科医師会では「事業所歯科検診」を実施しておりますので、ぜひご利用ください。



### 「健康な歯」は「医療費」を抑えられる！？

ある事業所で、健康な歯の本数と、一人当たりの平均年間医療費（歯科医療費、総医療費）との関係を調査したデータです。

健康な歯が多いほど、医療費がかからないことがわかります。

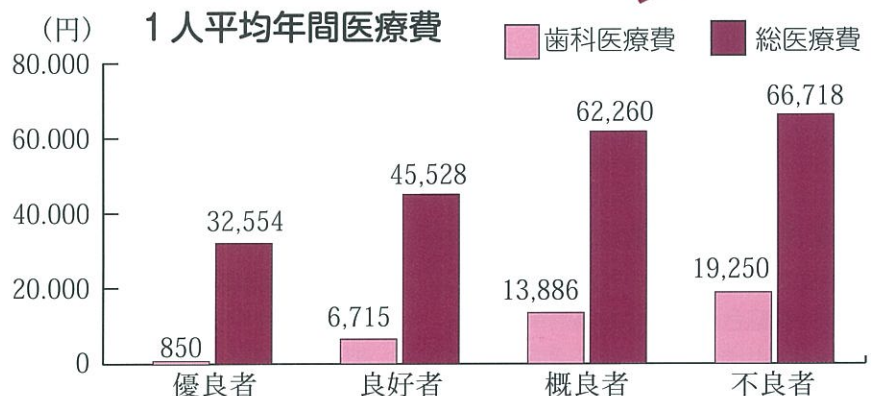
健康な歯を維持することが大切ですね！

#### 歯科医療費

優良者と不良者では、約22倍の差

#### 総医療費

優良者と不良者では、約2倍の差

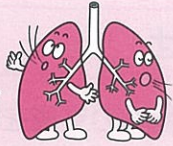


#### 【歯の本数】

優良者：27～32本  
 良好者：23～30本  
 概良者：18～22本  
 不良者：6～19本

【問い合わせ先】 福島県歯科医師会 事務局 TEL: 024-523-3266

## 「肺がん」と その予防

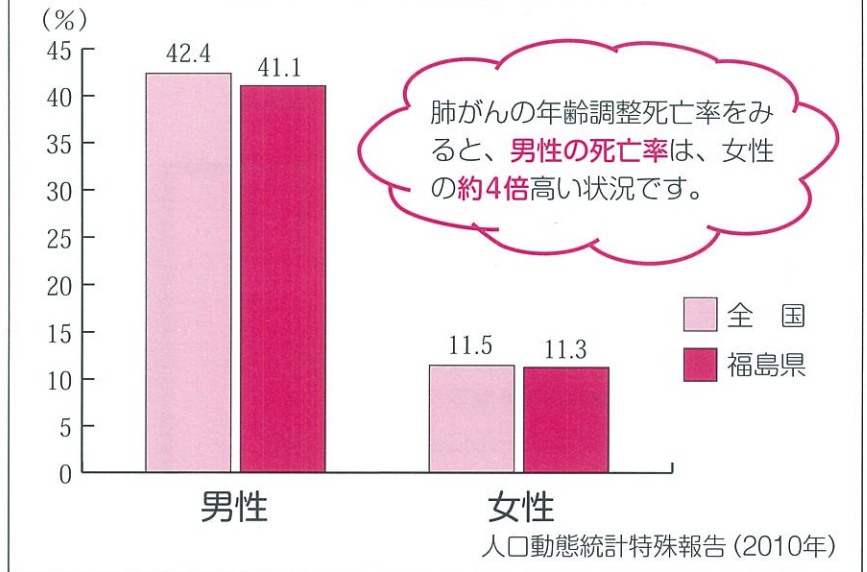


「がん」は生活習慣の見直しによる発症予防と、早期発見・早期治療が重要です。

「喫煙」を例にとってみましょう。福島県の喫煙に関するデータはよくない状況で、この先、喫煙の影響により肺がんにかかる人が増加していくことが懸念されます。

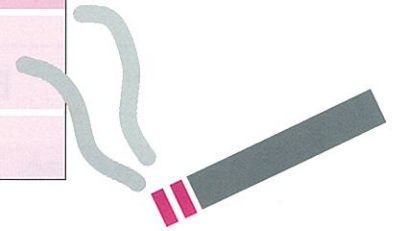
禁煙を進めるとともに、がん検診を受診してご自身の健康管理に努めましょう！

## 「肺がん」年齢調整死亡率



### 【福島県の喫煙に関するデータ】

	男性喫煙率 (H24国民健康・栄養調査)	1人当たりのたばこ税支出額 (地方財政統計・国勢調査より)
福島県	39.2% <b>【全国1位】</b>	12,012円 <b>【全国9位】</b>
全国	33.2%	10,665円



## 平成27年 市町村がん検診日程 (集団検診)

職場でがん検診を実施していないために受けられない方でも、各市町村で検診を受けることができます。がん検診の受診方法や日程等の詳細は、お住まいの市町村窓口にお問い合わせください。

市町村	窓 口	肺がん	胃がん	大腸がん
白河市	健康増進課 (0248-27-2112)	5月25日～30日、6月1日～30日(土日除く)、 7月1日～15日(日除く)、10月5日～7日		
西郷村	健康推進課 (0248-25-1115)	7月27日～31日、8月3日～8日		
泉崎村	住民福祉課 (0248-54-1333)	5月19日～23日、11月21日		
中島村	保健福祉課 (0248-52-2174)	7月20日～24日		
矢吹町	保健福祉課 (0248-44-2300)	9月7日～12日・14日～18日・24日～25日・27日～30日		
棚倉町	健康福祉課 (0247-33-7801)	6月3日～5日・8日～13日・23日～26日・28日～29日		
矢祭町	山村開発センター (0247-46-2097)	8月17日～21日・23日～28日		
塙町	健康福祉課 (0247-43-2115)	9月、11月予定		9月予定
鮫川村	保健センター (0247-29-1231)	7月6日～10日・12日～13日		

### □ 県南の地域・職域連携推進協議会 (構成機関)

白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 全国健康保険協会福島支部  
 日本労働組合総連合会福島県県南連合 白河地域産業保健センター (社)白河医師会  
 (社)東白川郡医師会 白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター  
 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村 県南保健福祉事務所  
**【事務局】** 福島県県南保健福祉事務所(健康増進課) 電話 0248-22-5443