

もりもりヘルスアップ通信

【第28号】発行 平成29年7月 ☆★南会津地域・職域連携推進協議会★★

事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

日中の暑さが増してきてクーラーの使用頻度が増えました。みなさんは元気でお過ごしでしょうか。日本各地では、続々と梅雨明けが発表され、いよいよ夏本番となる季節となりました。気温の高い日が続くことが予想されるので熱中症にならないよう気をつけたいものですね。

○ 「健康経営」ってご存知ですか？ シリーズ1

今年度は、健康経営に関する情報をシリーズでお伝えします。

第一回は、健康経営を行うことによる効果です。

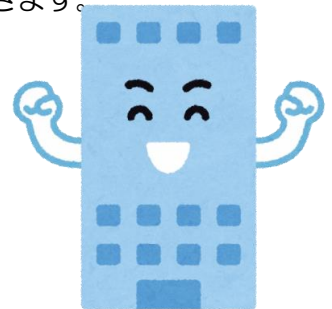
あらゆる企業活動の根本は、従業員の健康が大前提です。とくに中小企業では、従業員が一人でも欠けてしまうとその影響は計り知れないものとなります。従業員の健康管理を個々に任せるだけではなく、企業が健康を大事にする経営を行うことで従業員・企業・社会に好循環をもたらすことができるかと期待されています。

健康経営	従業員	企業	社会
行うことによる効果	<ul style="list-style-type: none">健康で長く働ける。健康への意識の高まりが主体的な業務の遂行につながる。精神的な安定が図れる。	<ul style="list-style-type: none">従業員の生産性が向上し、効率に業務を進められる。企業価値が向上しアピールポイントにできる。安定した人材確保ができる。	<ul style="list-style-type: none">ワークライフバランスの実現により安心して結婚、出産子育てのでき、少子化対策となる。生活習慣病予防により、医療費の抑制が図られる。
やらないことによる影響	<ul style="list-style-type: none">体調不良やメンタルの不調が起りやすくなる。疲弊した従業員は生産性が低下したまま業務を進めることになる。	<ul style="list-style-type: none">欠勤や病休が増えることで安定した生産性が得られなくなる。出勤しても体調や不安定な精神状態から最善の業務ができない。	<ul style="list-style-type: none">生活習慣病の増加やうつ等の精神疾患の増加により、医療費が増大する。ワークライフバランスの改善ができず、結婚や子育てを諦めてしまう。

健康経営は、資金ゼロでも時間をかけなくても工夫して始めることができます。

健康経営に関して、詳しくお知りになりたい方は

- ・加入している医療保険者 までお問い合わせ
- ・南会津保健福祉事務所 総務企画課 ください。



○ 禁煙支援をお手伝いします

あなたの喫煙指数はいくつですか？

1日の喫煙本数×喫煙年数＝喫煙指数を計算することができます。

例) 一日20本×30年＝600

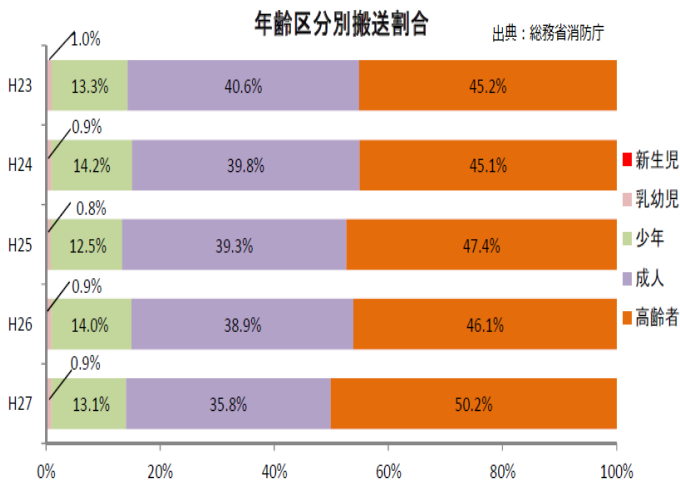
	リスク
400以上	肺がんが発生しやすい状態
600以上	肺がんの高度危険値
1000以上	喫煙者の喉頭がん発症者平均値
1200以上	肺がんに加え喉頭がんの危険性が激高

健康者であっても歳をとってくると肺は老化していきますが、喫煙者の場合は肺の老化に加え肺気腫が進行していく可能性が高く、呼吸機能が低下していきます。この障害は徐々に進行するため気づきにくいという特徴があり、かなり進行しないと自覚症状がありません。

管内禁煙外来の案内や出前講座をご希望の方は、南会津保健福祉事務所総務企画課までご連絡ください。

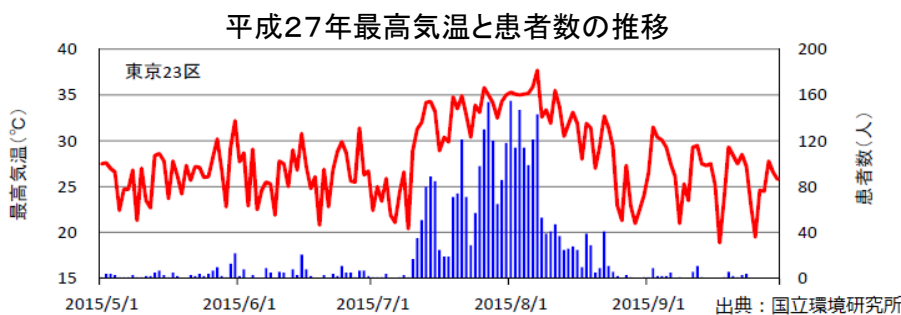


○ 熱中症にお気を付けてください



● 熱中症で注意したい点 ●

- ・発症者の多くは**高齢者**であり、体内の水分量の減少や暑さを感じにくくなるのが原因とされています。気温が高くなる日は外出を控え**普段からこまめな水分補給と衣類等での体温調節**が必要です。
- ・最高気温の高くなる8月は熱中症が増加しますが、7月は**暑さに体が慣れていないため、汗をかきにくく熱中症になりやすくなります。**



主な症状と原因、対処法

重症度	症状	原因	対処法
小	めまい・頭痛	熱失神の症状です。血圧が低下して脳への血流が低下している状態です。	風通しのよい日陰や、クーラーの効いた室内に移動する。意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなど、水分補給を行う。
	足がつる 筋肉のけいれん	熱けいれんの症状です。大量に汗をかき水だけの水分補給で起こりやすいです。	露出させた皮膚に冷水をかけ、うちわや扇風機で風を送り冷やす。
	吐き気・嘔吐 全身倦怠感	熱疲労の症状です。大量に汗をかき水分補給が追い付かないときに見られます。	吐き気がある場合は無理には水分補給せず、医療機関で点滴の処置が必要となります。
大	意識障害 不自然な言動	熱射病の症状です。体温の上昇のため中枢神経が異常をきたした状態です。	意識がない場合はすぐに救急車を要請する。太い血管が走る頸部、股関節、わきの下を中心に冷やして体温を下げましょう。

○ 会津地域産業保健センターからのお知らせ

下記の日程で「健康相談窓口」が開設されます。事業者や労働者の方が、健康診断の結果が気になる、最近気分がすぐれない、生活習慣病予防のアドバイスがほしい、従業員の健康管理はどうすればよいかなどを、医師に”無料”で相談できます。

※事前申込みが必要です。

(1) 日程 ① 7月27日(木) 13時～15時

② 11月16日(木) 13時～15時

(2) 場所 南会津町商工会館 (南会津町田島字行司12)

(3) お問い合わせ・申込み先 電話(0242)85-6075 [会津若松医師会館内]