

もりもりヘルスアップ通信



【第33号】発行 平成30年9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

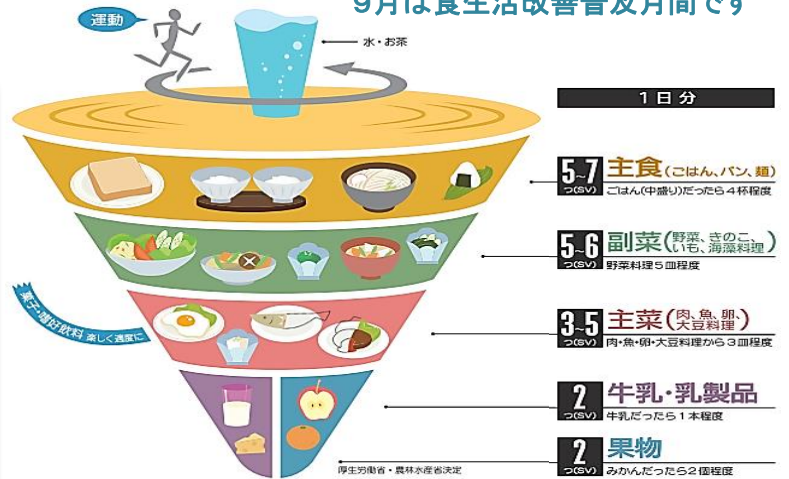


○ いつまでも健康に暮らそう～あなたの食事は大丈夫？～

9月は食生活改善普及月間です

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いのか、コマのイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。**食事のバランスと継続的な運動**がないとコマは倒れてしまいます。コマの軸は水分、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分毎に1日の料理数の目安が示されています。主食(ごはん・パン・麺)なら1日に5～7つ、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)なら3～5つなど。性別・年齢・活動量によって目安が異なります。あなたは上手にコマを回すことができますか？イラストにはコマを回すヒモも付いています。そのメッセージとは？答えは裏面の最後に！

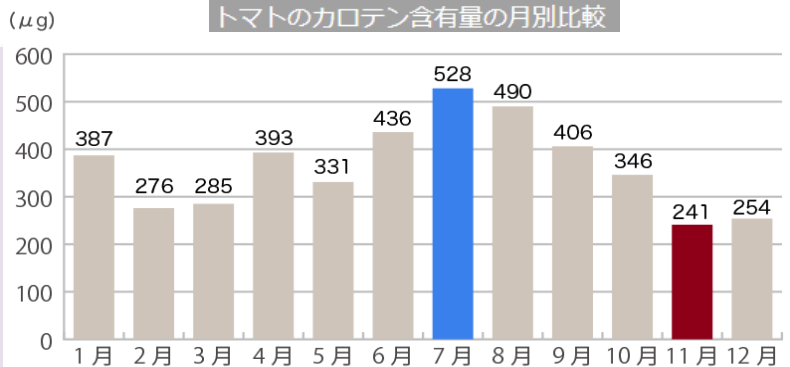


栄養バランスガイド(厚労省)へリンク

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html>

旬を取り入れた食生活

野菜には出回り最盛期とその他の時季で成分量に違いがあります。店頭で一年中並んでいるトマトを例にとると、100gのトマトに含まれるカロテン(ビタミンの一種)の量を月別に比較したのが右のグラフ。出回り期の7月と量の最も少ない11月を比べると倍以上の開きがあります。野菜や果物は出回り期が長く一年中手に入れることができますが、旬を考慮した季節感のある素材はお値段と栄養面からもお勧めです。南会津の美味しい**トマト**は食べていますか？



出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」

○ 地域のかかりつけ医にきく！



今回は、南会津町高橋医院の高橋義孝医師にお話をうかがいました。高橋医師は、医院での診察のほか、産業医として地元企業に勤める従業員の健康管理の支援を行っています。

産業医が診た現状

各社の健診結果から診た地域の現状は、働き盛りの20代～50代で脂質異常の従業員が多いことです。脂質異常症を放置してしまうと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を併発し、後戻りできなくなる可能性があります。

生活習慣を正すため、3食バランスのよい食事を取る、間食・就寝前の食事をしない、運動習慣を身に付けることが求められます。

働く世代の方に

本来、投薬は生活習慣を正してもなお異常値が改善されない場合に行うものです。ただ治療を受けている患者の多くは「薬を飲めばいいや」と薬や医師に依存してしまっています。でも大切なのはむしろ毎年の健診で自分の生活習慣を振り返ることなのです。

食生活の改善と運動習慣で、服薬治療を脱却することだって可能なのです。もう一度、諦めず、健康づくりに取り組んでください。



○ 健康経営～私の会社における健康づくり～

今回紹介する会社は只見町にある(株)会津工場です。従業員110名、Hプロセスという独自の工法により高精度が要求される自動車部品等を製造しています。健康づくりに力をいれるようになったきっかけは、社員が大きな病気になってしまったことです。



会津工場



H30只見町トリムウォーク&トリムランに参加した社長と研修生。健康イベントにも積極的に参加

具体的な健康づくりの取組みについて

①非喫煙者を「タバコを吸わない賞」で表彰し、夏期ボーナスを増額。講習会などの禁煙支援を行い、喫煙率が18%と県の喫煙率(22.3%)を下回る結果となりました。②健診で要精検者となった従業員には、受診の手配を確実に行って二次健診を受けられるよう調整しています。③食堂の自販機に、何種類もの野菜ジュースや栄養補助飲料を安い価格(90円)で販売し、手軽に野菜を摂ってもらうようにしています。



健康づくり担当より・私たちは24時間体制で、工場を稼働させています。体が資本になってくるので、健康づくりには社を挙げて取り組んでいます。

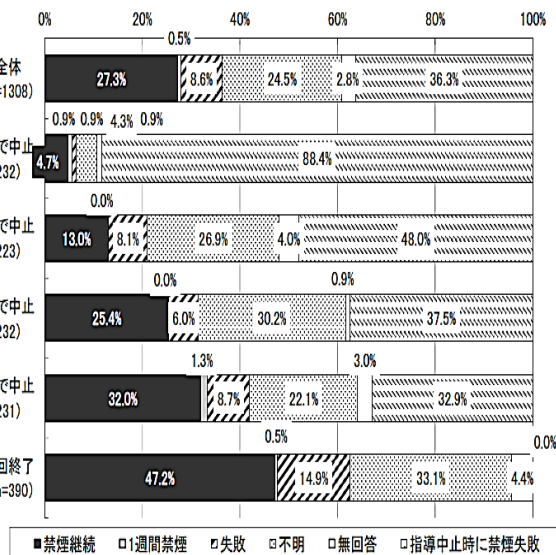
・若い従業員に健康への関心を深めてもらうために、驚くほど簡単で効果のある健康づくりを企画していきたいです。



○ 喫煙ゼロを目指して～禁煙治療～

健康保険を利用し、禁煙治療を受けることができます。
【禁煙治療を受けることのできる方】次の4要件をすべて満たしている方が対象です。①ニコチン依存症判定テストで5点以上②1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(ただし、35歳未満は200未満でも可)③直ちに禁煙することを希望④文書で禁煙治療に同意
【治療の流れ】12週間に5回のプログラムによる治療です。
【治療の効果】中央社会保険医療協議会の調査によると、禁煙治療終了9か月後の時点で、禁煙継続の方は全体で27.3%(右図の一番上)。ただし、5回の治療すべてを終了すると47.2%(右図の一番下)に上昇します。通院回数が増えるにつれ、禁煙継続の割合が増加します。禁煙を成功させるコツは、喫煙サイクルから抜け出すとする強い意志と5回全ての禁煙治療を継続することです。
【管内で禁煙治療を行っている医療機関】只見町国保朝日診療所(只見町) なかやクリニック(南会津町) 佐藤医院(下郷町) ぜひ受診を!

図表 130 治療終了9か月後の禁煙状況(全対象患者、算定回数別)



出典: 中央社会保険医療協議会
「ニコチン依存症管理料による禁煙治療効果等に関する調査報告書」

○ 保健福祉事務所からのお知らせ

保健福祉事務所では、9月15日(土)11:00～ヨークパニマル田島店で「アルツハイマーデーと自殺予防の普及啓発キャンペーン」、23日(日)9:30～南会津物産館で「薬物乱用防止街頭キャンペーン」を行う予定です。

①9月10日～16日は自殺予防週間。自殺や精神疾患の知識や自殺の危険を示すサインに気づいた時の対応方法などの理解を深めます。
②9月21日は世界アルツハイマーデー。病気に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的に設けられました。
③10月と11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間が予定されています。薬物乱用による危害を広く周知し、薬物乱用の根絶を図ります。

【答え】ヒモは菓子・嗜好飲料。楽しく適度にとというメッセージです。

