



# もりもりヘルスアップ通信

【第36号】発行 令和元年6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～賢く食べる栄養3・3運動～

### 栄養3・3運動

基本的な食生活の在り方をわかりやすく示したものが「栄養3・3運動」。「3・3」は「**3食・3色**」の意味で、毎日「『朝・昼・夕の**3食**』を『**3色食品群の食品**』をそろえて食べることを勧める運動です。例えば、トーストとコーヒーの朝食は「黄色の食品」だけなので「赤色と緑色の食品も何か食べましょう」ということです。「**栄養3・3運動**」を**実践**することで、**結果として必要な栄養素を質・量ともにバランスよく取ることができるようになります**。従来は「3色」のみが言われていましたが、最近、朝食を食べない人が多いので新たに「3食」が加わりました。



### あなたは知っていますか？ 間食のエネルギー



みなさんは普段どのような間食をどのくらい食べていますか？一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。ケーキ・クッキー・チョコレート・スナック菓子などは糖分と脂肪が高く高エネルギーですが、食べてはいけないわけではありません。**食べ過ぎないように回数や量を減らすこと、種類を選ぶことが大切です**。さらに、1日の栄養素のバランスを考えて間食することができれば理想的です。日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのもひとつです。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品	働く力になる食品	身体の調子を整える食品
肉類	ご飯類	緑黄色野菜
魚類	パン類	その他の野菜
卵類	麺類	キノコ類
大豆・大豆製品	いも類	海藻類
牛乳・乳製品	油類、砂糖類	果物類



## ○ 地域のかかりつけ医にきく！

出典：e-ヘルスネット



### 診療所医師の想い

私が開業した当時の西部地区は医師の高齢化により医療崩壊の危機にありました。「何とかこの地域の医療を復活させたい」との思いで開業しました。

ただ、その後、自分自身も高齢となり、再び、医療崩壊の危機に瀕しています。若い医師に託したいのですが、著しい人口減少で患者が少なく、経費を切り詰めての経営、重い責任があり「ぜひうちに来てくれ」とは言えない状況です。

それでも私はこの自然あふれる南会津が大好きです。体の続く限りこの地域の医療を支えていきたいと考えています。



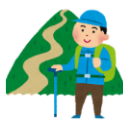
### 働き盛り世代のみなさんへ

この地域は、娯楽や外食の機会が少ないのでストレス解消として「酒やたばこに走ってしまう人」がとても多いと感じます。周りの人もそのことが分かっているのに、無理に止めさせようとしにくいことも問題です。

たばこは40歳までに禁煙できないとその後のがんや肺気腫などの呼吸器疾患の発症リスクが大きくなります。どんな形でもいいので自分自身がニコチン依存の中にいることを知って欲しいのです。当院は禁煙外来を設けています。ぜひ相談してください。

飲酒も同じです。結構な頻度で「アルコール依存にある人」を診ています。南会津はおいしいお酒がたくさんありますが楽しめる量でとどめておくことが大切です。

今回は、なかやクリニックの中谷武理事長にお話を伺いました。先生は学生時代から登山が趣味で、日本百名山を踏破するほど健脚の持ち主です。



# ○ 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下郷町にある**AI TECHNOLOGY**さんです。従業員68名、防犯カメラ、離床センサーなどを製造している会社です。「従業員が来なくなる会社」をめざし、健康経営や働き方改革に取り組んでいます。

### 健康経営の取り組み

- ①がん検診や人間ドックに係る費用は**少ない自己負担で受診**できるような会社が支援しています。
- ②作業に伴う体への負担を減らすため、**柔らかいマットの敷設**など、**作業環境の改善**を図っています。
- ③花見や運動会の開催など**従業員同士のコミュニケーション**づくりや、救急救命講習も受講しています。



### 荒井次長さんからひと言

人材不足や定年の延長が心配される中でも元氣な会社であり続けるには、従業員の目線に合わせて、**健康づくりや作業環境の改善**が必要です。健康づくりやワークライフバランス、メンタルヘルス、従業員間のコミュニケーションが図れるよう様々な企画を考えています。



救急救命講習を受講



運動会ではグランドゴルフを体験

# ○ 受動喫煙防止のススメ～健康増進法の改正について～

## なくそう! 望まない受動喫煙。

### マナーからルールへ

昨年、健康増進法が改正され、2020年4月1日から飲食店を含むほとんどの施設が原則**屋内禁煙**になります。

2019年		2020年	
7月	9月(ラグビーW杯)	4月	7月(東京オリパラ)
1/24 一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)			
7/1 一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関) 原則敷地内禁煙		4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則屋内禁煙	



多くの施設において 屋内が原則禁煙に  
 20歳未満の方は 喫煙エリアへ立入禁止に  
 屋内での喫煙には 喫煙室の設置が必要に  
 喫煙室には 標識掲示が義務付けに  
 【20歳未満の方は、従業員も含め一切、喫煙エリアへ立ち入ることはできません】

### 【財政支援】 受動喫煙防止対策助成金

一定の基準を満たす各種喫煙室の設置などにかかる工費、設備費、備品費、機械装置費などの経費に対して助成を行う制度です。詳しくは厚生労働省HPをご覧ください。

受動喫煙防止対策助成金 厚生労働省

# ○ 保健福祉事務所からのお知らせ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食べることは「生きること」。

子どもから大人まで、生涯にわたっておいしく食べられること、楽しく生活できるということは、充実した人生につながっていきます。心もからだも健康で質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？みなさんの身体は「食べたもの」で、できています！！

6月4日～10日は、「口と歯の健康週間」  
 ～いつまでも 続くけんこう 歯の力～

全国的には、減少傾向にある子どものむし歯も南会津地域では、まだまだ多い状況です。また、大人のむし歯も増加傾向で、食後の歯磨きと歯科医院でのブロのチェックを受けることが、自分の歯を長く守るカギです。

## 6月は食育月間

あなたの街で開催される様々な食育イベントに参加したり、大切な人と食卓を囲んだり、食後の食生活を振り返ってみましょう。

食育の推進