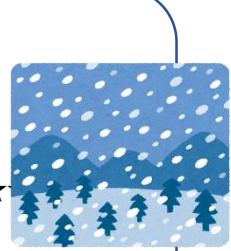




もりもりヘルスアップ通信



【第38号】発行 令和元年12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～身体活動と運動～

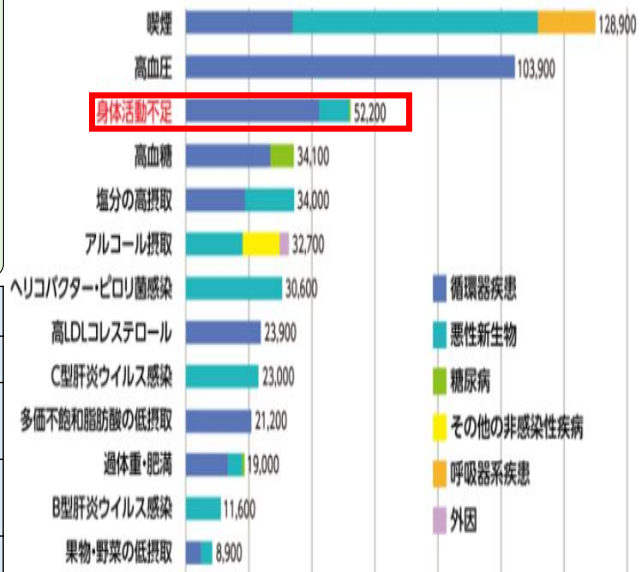
身体活動不足は死亡リスク要因の上位3番目です！

身体活動不足は、喫煙、高血圧に次いで、3番目の死亡リスクと言われています。からだを動かすことが私たちの健康にどれだけ影響しているのかよく分かります。健康で暮らすにはどのくらいの運動が必要なのか、年齢別に**身体活動と運動**の目標が定められています。目標は無理という方も今より**+10分（プラス・テン）**からだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。

健康づくりのための身体活動基準（18～64歳）

身体活動 = 生活活動※1 + 運動※2	運動 ※2
歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を 毎週60分
今より少しでも増やす (例えば10分多く歩く)	運動習慣を持つようにする (30分以上の運動を週2日以上)
※1 生活活動：日常生活における労働・家事、通勤・通学などの身体活動 ※2 運動：スポーツなど特に体力の維持・向上を目的に実施する身体活動	

リスク要因別の関連死亡者数【2007年】



健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

メッツ / METs（めつつ）とは？

運動や身体活動の強度の単位で、安静時（横になったり座って楽にしている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

身体活動の基準である「歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動」の例として、普通歩行(3.0メッツ)、犬の散歩(3.0メッツ)、掃除(3.3メッツ)、自転車(3.5～6.8メッツ)、速歩き(4.3～5.0メッツ)、雪かき(6.0メッツ)、運動の基準である「息が弾み汗をかく程度の運動」の例として、ゴルフ(3.5～4.3メッツ)、ラジオ体操第一(4.0メッツ)、卓球(4.0メッツ)、ウォーキング(4.3メッツ)、ジョギング・サッカー・スキー(7.0メッツ)などがあげられます。



出典：Smart Life Project , e-ヘルスネット

○ 地域のかかりつけ医にきく！



今回は、北海道函館市に拠点を置きながら、郡山市や南会津町館岩と伊南の両地区においても診察されている**あおい眼科院長の松浦恭祐先生**にお話を伺いました。

先生の趣味はお酒を飲むこと。健康的にお酒を楽しむなら、血糖値が上がりにくいワインやウィスキーがおすすめです！



南会津地域の現状

この地域では、**白内障の発見スピードが遅く、視力低下を自覚していない方が多い**ように感じます。それと、煮物など和食の機会が多いと思いますが、和食には、砂糖やみりん、日本酒など糖を多く含む調味料が使われています。減塩とともに糖を少なくすることも大切です。他の地域に比べ**糖尿病の患者で眼科を受診する人が少ない**ように思います。



診療所医師の想い

私が南会津町で診察を始めたのはある患者さんとの出会いがあったからです。私が郡山で診察をしていた患者さんで南会津町から通っている方がいました。「なぜ、郡山まで来るの？」と尋ねたところ「南会津には常勤の眼科医がいない。非常勤眼科医の診察日になると患者であふれかえり、自宅に帰るのは夕方、一日がかりで疲れてしまう。だから、家族に頼み、郡山まで連れてきてもらっている」と話されました。



私は大きなショックを受けました。「**このままでは、この地域の人たちは病院に行くことさえ諦めてしまう。だったら私が南会津に行って診察すれば良い**」と思ったのです。今は館岩に加え、伊南でも開業し、南会津西部地区で眼科の診察が受けられる機会をつくっています。



○ 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
(株) 渡部工務所です。
 従業員は40名、建築や土木工事を担う会社です。「身体が資本の会社なので、従業員の健康づくりは欠かせない」とのことです。

健康経営の取り組み
 渡部工務所は、平成30年に「健康事業所宣言」を行い、社内で健康づくりを進めてきました。今年11月には県の「ふくしま健康経営優良事業所」に選ばれました。血圧計の設置やラジオ体操の実施、年1回は外部講師を招き講習会を開いています。健康に気を付ける従業員が増え、ダイエットに成功した社員もいます。

健康管理者の渡部さんからひと言
 「ふくしま健康経営優良事業所」に認定されたのは、正直驚きでした。これまで、従業員のために何気なくやってきたことがこのような形で認められるのはとても嬉しいです。
 従業員は会社の原動力であり彼らに**元気に働いてもらわないと会社は成り立ちません**。いつまでも心身ともに健康で仕事を続けられるよう、全員参加を目標に健康づくりを進めています。
 今後は、禁煙支援や食生活改善、従業員のメンタルヘルスを中心に専門機関と連携し取り組みたいと考えています。



○ 受動喫煙防止のススメ

～ 改正健康増進法のポイント ① 喫煙室への標識の掲示義務 ～

改正法のポイント
 望まない受動喫煙の防止を図るため、令和2年4月1日から多くの施設は屋内が原則禁煙となりますが、施設における事業内容や経営規模への配慮から喫煙室の設置が認められています。今回は改正法のポイント①として「**喫煙室への標識の掲示義務**」について説明します。


標識の掲示義務
 喫煙可能な設備を持った施設には必ず、指定された標識の掲示が義務づけられています。紛らわしい標識の掲示、標識の汚損については禁止されており、罰則の対象となります。

喫煙室の種類別	喫煙専用室	加熱式たばこ専用喫煙室	喫煙目的施設 施設の一部に喫煙室がある場合	喫煙可能室 施設の一部に喫煙室がある場合
喫煙室の設置者	一般的な事業者	一般的な事業者 (経過措置)	特定事業目的施設 (喫煙を主目的とする バー・スナック等)	既存特定飲食提供施設 (条件を満たす既存の 小規模飲食店)に 限定(経過措置)
施設内の各種喫煙室の標識 喫煙室の出入口に設備に応じて右記の標識掲示が必要	 喫煙専用室 Designated smoking room <small>20歳未満の方は立ち入りできません。 18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>	 加熱式たばこ専用喫煙室 Designated heated tobacco smoking room <small>20歳未満の方は立ち入りできません。</small>	 喫煙目的室 Smoking room <small>20歳未満の方は立ち入りできません。 18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>	 喫煙可能室 Smoking room <small>20歳未満の方は立ち入りできません。 18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>
施設に喫煙室があることを示す標識 施設の主たる出入口に設備に応じて右記の標識掲示が必要	 喫煙専用室あり Designated smoking room available <small>18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>	 加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available	 喫煙目的室あり Smoking room available <small>18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>	 喫煙可能室あり Smoking room available <small>18歳以下は、加熱式たばこを使用することができません。</small>

○ 保健福祉事務所からのお知らせ



12月1日は世界エイズデーです
 世界エイズデーはエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図るために定められました。エイズはHIVというウイルスに感染することで免疫力が低下し、本来なら自分の免疫力で抑えることのできる病気を発症する感染症です。
HIV感染を早期発見・早期治療することによりエイズの発症を防ぐことができます。また、治療を継続することで体内のウイルス量が減少し他の人への感染リスクも下げられます。
 HIVの感染力は弱く日常生活の中でうつることはまずありません。最も多い感染経路は性行為による感染で、その予防にはコンドームを正しく使うことが大切です。

〈HIV感染を早期発見するには〉 
 血液検査を受けましょう！
 保健所(保健福祉事務所)ではHIV検査を実施しています。
 検査日
毎週火曜日 9:00~10:30
第1・3月曜日 17:15~20:00
 ※検査を受けるには必ず事前予約が必要となりますので、次の電話番号までご連絡ください。Tel 0241-62-1156