

# 県北地域・職域連携だより 第5号

発行年月日：平成30年10月18日  
発行：県北地域保健・職域保健連携推進連絡会

朝晩はすっかり涼しくなりました。

秋は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・いろいろありますね。

福島県では、健康寿命の延伸に向けて、食・運動・社会参加をすすめています。

秋のひと時に、おいしい物を食べた後は、運動・スポーツを楽しんでみるのはいかがでしょうか。

## 働きざかりの健康づくり研修会を開催しました

下記のとおり、働きざかりの健康づくり研修会を開催し、30名の参加がありました。  
お忙しいところ参加いただき、ありがとうございました。

日時：平成30年8月22日（水）13：30～15：45

場所：福島市市民会館 4階 401号室

内容：○講演「健康経営のススメ」

講師 丹治正夫社会保険労務士事務所 社会保険労務士 丹治正夫 氏  
健康経営の考え方や先進事例などを紹介いただきました。



丹治氏の講話

○取組事例「はじめました！健康経営」

ノオコー建設株式会社 加藤さゆり 氏

昨年度からモデル事業所として取組んでいる内容について発表いただきました。

○グループワーク「事業所での取り組みについて考えよう」

4グループに分かれて現在の状況や今後出来そうなことについて話し合いを行いました。  
健康意識の差や喫煙の課題等について意見交換がされました。



取組事例について加藤さんより発表

グループワークでは、活発な意見交換がされました。



### <参加者の感想>

事業所の担当者さんから職場での取り組みを聞くことができアイデアをたくさんいただきました。

職場内でさっそく何か取り入れられるものがないか検討してみたと思います。



職場での健康づくりを進めるためには、事業主の方の理解が必要となります。構成機関の皆様からも、働きかけをよろしく願いいたします。

# 福島県健康長寿サポーター養成講座が始まりました

福島県では、「全国に誇れる健康長寿県」を目指して、県民の皆さん一人一人が家庭や地域、職場、学校などで楽しく健康づくりに取り組んでいただくことを目的に、「福島県健康長寿サポーター養成講座」を開始しました。職場や地域での研修会で、是非、御活用ください。詳しくは、当所のホームページ（[www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/kenpoku-demaekoza.html](http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/kenpoku-demaekoza.html)）をご覧ください。

## 講座の内容

- 1 共通項目（本県の健康状況、食生活、運動、社会参加について）：35分
- 2 選択項目（①～⑤の中から1項目選択する）：15分
  - ①たばこについて
  - ②アルコールについて
  - ③歯科について
  - ④肝炎について
  - ⑤がん検診について



## 「空気のきれいな施設」に 「空気のきれいな車両」が追加されました！

県では、県民のみなさまが、たばこの煙にさらされることなく、安心して過ごせる場所を増やすために、禁煙の施設や車両の認証制度を実施し、県のホームページで紹介しています。

認証要件：施設は、屋内が終日禁煙であること、車両は車内が終日禁煙であること。

※車両の対象は、バス・タクシー、利用者送迎用車両、福祉団体、施設の車両、市町村の福祉車両。

申請をお待ちしております。

認証されるとステッカーを  
お送りします。



また、7月18日に国会で成立した改正健康増進法。これは受動喫煙を防止するために喫煙を禁止する施設を指定して義務化しました。

### <該当施設>

- ①学校や保育所、病院、行政機関は敷地内禁煙（2019年夏～）
- ②多数の者が利用する施設は施設内全面禁煙（2020年4月～）

## 良い睡眠をとみましょう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じ、生活習慣病のリスクにつながります。

自分の睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善等により、からだとここの健康づくりを目指しましょう。

### 質の良い睡眠をとるため

#### ○規則正しく、睡眠をとる

基本は、毎日、一定の時刻に床に入り、起床する。

#### ○ぐっすり眠れる環境を整える

外からの明かりにも注意し、遮光カーテン等で光を遮断する。

#### ○寝る前にストレッチを

寝る前にストレッチをすることで、脳や神経は休み準備ができ、良い睡眠が取れやすくなる

#### ○寝る前の飲酒をしない

飲酒は入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなる



## あとがき

今年の夏は、大阪の地震、西日本豪雨、台風21号、北海道の地震など、全国で災害が多かったですね。

9月1日は「防災の日」。災害はいつ起こるか分かりません。日ごろからの意識や備えが大切ですね。

事務局：県北保健福祉事務所 健康増進課

電話：024-534-4161

FAX：024-534-4105

メール：[kenpoku.zoushin@pref.fukushima.lg.jp](mailto:kenpoku.zoushin@pref.fukushima.lg.jp)