

Future
From
Fukushima.ふくしまから
はじめよう。

職場の健康ニュース



生活習慣、危険信号！

福島県の現状をご存知ですか？

福島県の生活習慣の状況は、肥満、食塩摂取量、喫煙の項目で、全国ワースト上位となっており、特に喫煙については、全国ワースト1位となっています。

肥満の状況

<肥満者の割合 (BMI 25以上)>

福島県	28.5%
全国	25.4%

ワースト6位！

食塩摂取量の状況

<食塩摂取量の平均値>

	男性	女性
目標値	9g	7.5g
福島県	12.1g	9.9g
全国	11.3g	9.6g

摂取量の
多い方から
男性 **8位**
女性 **13位**

喫煙の状況

<習慣的に喫煙する者の割合>

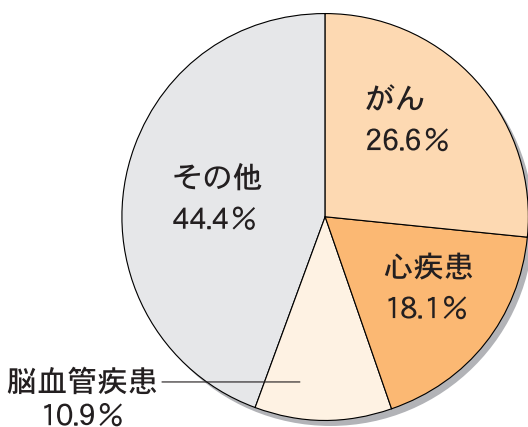
福島県	39.2%
全国	33.2%

ワースト1位！

出典：平成24年度国民健康・栄養調査等(厚生労働省)

福島県の死亡原因は？

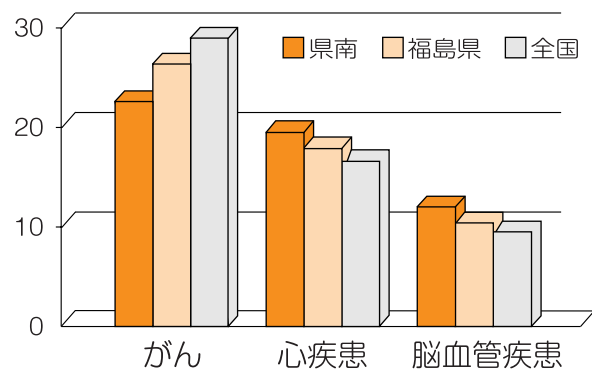
福島県の平成24年の死亡原因は、「がん」、「心疾患」「脳血管疾患」で50%以上を占めています。



出典：平成24年人口動態統計(確定数)の概況(福島県)

県南地域の死亡原因は？

県南地域は、福島県や全国と比較して、「心疾患」、「脳血管疾患」の死亡率が高くなっています。



出典：平成24年人口動態統計(確定数)の概況(福島県)

事業報告

働く人の健康づくり担当者研修会の開催

職場における健康づくりが促進されることを目的に、H25年9月4日に白河労働基準監督署にて開催し、事業主や衛生管理者等約10名が参加されました。「働き盛りの労働者の健康づくり」と題して、白河医師会長関元行先生から御講演をいただき、生活習慣病を予防するための運動食事等の実践方法についてわかりやすくお話いただきました。



お知らせ①

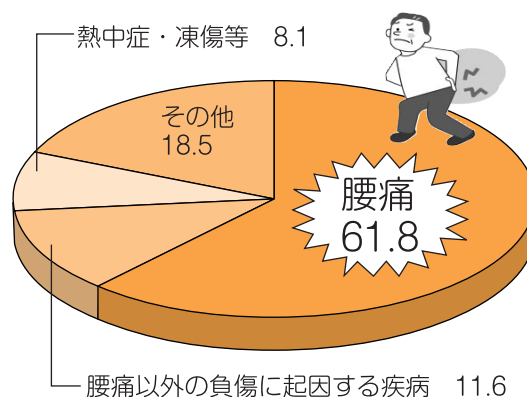
職場での腰痛を予防しましょう！

腰痛は、休業4日以上職業性疾患の6割を占める労働災害となっています。

厚生労働省では「職場における腰痛予防対策指針」を策定し、重量物を取り扱う事業場などへの啓発・指導を行ってきましたが、平成25年6月に、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げるなど、改訂を行いました。この指針では、腰痛の発生が比較的多い作業についての対策をまとめたものです。

皆さまの事業所での腰痛予防対策に、ぜひ、お役立てください。

【H24 業務上疾病の内訳】



パンフレット→<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/131114-01.html>

詳しくは →<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

お知らせ②

地域産業保健センターをご活用下さい

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の事業者や働く方を対象として以下の産業保健サービスを無料で提供しています。

①脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導

職場で実施した健康診断の結果、「血中脂質」「血圧」「血糖」「尿糖」「心電図」の項目に異常の所見があったときは、医師または保健師による日常生活の指導などを受けることができます。

②メンタルヘルス不調者に関する相談・指導

こころの健康に不安を感じているときは、医師または保健師に相談することができます。

③長時間労働による疲労や健康不安に関する健康相談

時間外労働が長時間に及び、疲労が蓄積したときは、医師による面接指導を受けることができます。

各サービスの利用にあつては、地域産業保健センターへの事前の申し込みが必要です。

(問い合わせ先) 福島県白河地域産業保健センター ☎0248-23-3701



事業所様へ 受動喫煙防止を推進します！

平成23年度協会けんぽ福島支部の生活習慣病予防健診の結果から、男性の喫煙率は48.4%、女性は17.0%と全国平均男性44.6%女性16.7%より高くなっております。

平成26年度に保健指導で伺う事業所様へタバコをすわない方のための環境づくりとして受動喫煙防止支援をご案内いたします。



訪問する保健師が、労務ご担当者様や健康保険委員様へ事業所様の分煙、喫煙状況をお聞きし、サポートをさせていただきます。

分煙した事業所様の事例紹介や生活習慣病と喫煙に関する情報もご提供いたしますので、お気軽にご相談ください。

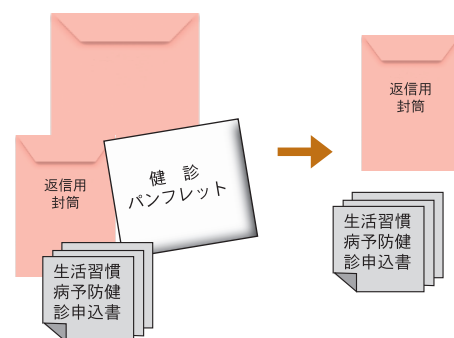
協会けんぽの健診と特定保健指導 をご利用ください！

○健診について

4月上旬に、事業所様へ35歳から74歳までの従業員様を対象とした「生活習慣病予防健診」のご案内を送付いたします。

＜申込方法は・・・＞

- ①健診機関へ予約
- ②申込書に記載して協会けんぽへ送付



○定期健診をご利用の事業所様へ

協会けんぽへ、労働安全衛生法に基づく定期健診結果データをご提供ください。ご提供いただきますと、無料で特定保健指導をご利用できます。

○特定保健指導について

健診と特定保健指導をセットでご利用ください。

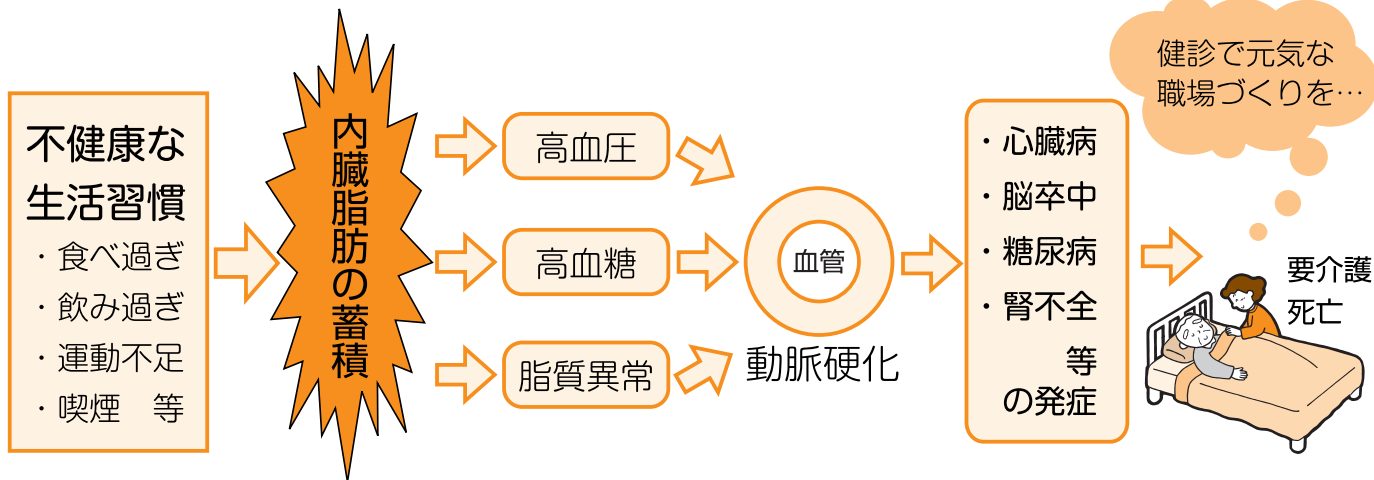
「特定保健指導（健康相談）」を無料で実施しております。協会けんぽの保健師等が事業所様へ伺い、生活習慣改善のサポートをさせていただきます。

健診を受けた機関で、同じ日に特定保健指導（健康相談）を利用すると一日のうちにご利用できますので便利です。従業員の皆さまの利用時間の確保にご配慮くださいますようお願いいたします。詳しくは、協会けんぽ福島支部のホームページをご覧ください。下記までご連絡ください。

(問い合わせ先) 全国健康保険協会福島支部 保健グループ
電話 **024-523-3919**

従業員とその御家族は、 特定健康診査とがん検診を受けていますか？

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した、40歳以上の従業員とご家族の健診です。従業員と御家族が、健康を維持することで、事業所での仕事の効率アップにもつながります。また、医療費や保険料の増加をおさえることにもなります。

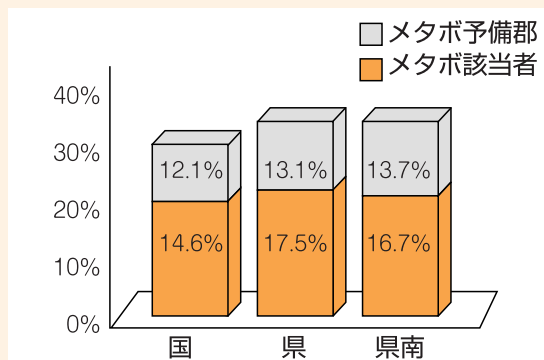


メタボは万病のもと！

内臓脂肪の蓄積・メタボの状態は、特定健診しか早期発見できません。健診結果から体の状態を知り、予防につげることが大切です。

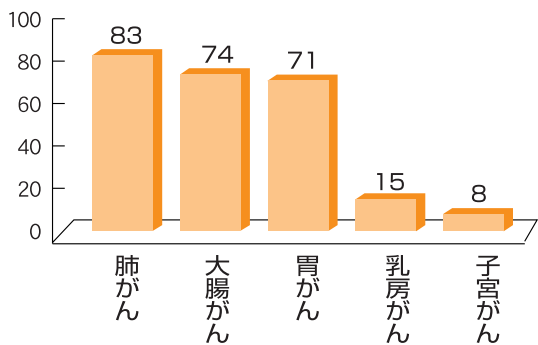


県南地域は、福島県と同様に全国に比較して高く、メタボの状態にあります。



出典：H24福島県国保特定健診結果 速報値

県南地域のがん死亡人数 (H23)



出典：H23年人口動態統計

年1回
がん検診を

職場で、がん検診を行っていない場合、市町村で、がん検診を受けることができます。お住まいの市町村へお問い合わせください。

□県南の地域・職域連携推進協議会（構成機関）

白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 全国健康保険協会福島支部
 日本労働組合総連合会福島県県南連合 白河地域産業保健センター (社)白河医師会
 (社)東白川郡医師会 白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター
 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村 県南保健福祉事務所
【事務局】 福島県県南保健福祉事務所(健康増進課) 電話0248-22-5443