

地域・職域連携だより 第13号

発行年月日：令和5年6月1日

発行：県北地域保健・職域保健連携推進連絡会

ご存じでしたか？

「働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ」公開

福島県・福島県立医科大学健康増進センターが連携し、働き盛り世代を中心とした県民の健康リテラシー（※健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力）向上に向けて、福島県の健康課題解決のための動画コンテンツを制作しました。是非活用下さい。

①「休養／睡眠」



解説：福島県立医科大学健康増進センター副センター長 大平哲也教授

学ぼう：睡眠不足の健康影響や睡眠改善のポイント

やってみよう：オフィスでも現場でもその場でできるストレッチ

よい睡眠の実践方法やコツを紹介する「実践編」も公開！

②「メタボ対策」



解説：福島県立医科大学糖尿病内分泌代謝内科学講座 島袋充生教授

学ぼう：メタボって何？その健康影響と予防・改善のポイント

やってみよう：オフィスでも現場でも！簡単にできる食事や運動

スキマ時間でメタボ予防・改善「実践編」も公開！

③「喫煙対策」



解説：福島県立医科大学 法医学講座 西形里絵准教授

学ぼう：喫煙によるじぶんと周りへの健康影響

優良事例の紹介：県内企業の禁煙サポート受動喫煙防止の取組

県内企業の禁煙サポート、受動喫煙防止の取組では禁煙成功者の体験談も！

動画は健康ふくしまポータルサイト、福島県立医科大学健康増進センター公式YouTubeで公開しています。

各アドレス・二次元コードはこちら↓

健康ふくしまポータルサイトはこちら

<https://kenkou-fukushima.jp/archives/tv>



福島県立医科大学健康増進センター公式YouTubeはこちら

<https://www.youtube.com/@user-em3vg9dd2j>



県北保健福祉事務所 出前講座再開のお知らせ

県北保健福祉事務所では出前講座を再開しました。

テーマ

- 生活習慣病予防、がん予防(小学生向け)
- 健康づくりに活かす栄養表示の見方
- 歯と口の健康づくり
- たばこと健康 等



詳しくは県北保健福祉事務所ホームページをご覧ください

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/kenpoku-demaekoza.html>



令和4年度「元気で働く職場」応援事業 取組紹介

令和5年度は2つのモデル事業所で取り組んでいます。

- ①令和4年度モデル事業所 (令和4・5年度取組) 二本松市 株式会社菅澤建設
- ②令和5年度モデル事業所 (令和5・6年度取組) 桑折町 株式会社半沢林業建設

今回は、株式会社菅澤建設の令和4年度の取組についてご紹介します！

(株) 菅澤建設の取組

(株)ルネサンスの生活習慣病対策の健康づくりプログラムを4ヶ月間実施

- ①カラダわかるセミナー・体成分測定
- ②機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～
- ③ウォーキングセミナー
- ④アクティブムーブセミナー・体成分測定



短期目標の達成状況

- ①運動を持つ者の増加(目標:30%)
ほとんど毎日:16%(+5) 週2回～4回程度:16%(+7)
- ②栄養バランスのとれた食生活を実践している者の割合の増加(目標:50%)
40%→44%に増加
- ③禁煙する者の割合(目標:3名の増加)
3名が禁煙



担当者の声

わが社が健康経営を始めて8年目になります。今回「元気で働く職場」応援事業に参加し、外部の様々な専門家の方からサポートを受けることができました。サポートにより、多角的な視点から自社の健康問題を捉えることができ、これまでにない取組を実施することができました。今後もこの経験を活かし、従業員の健康保持・増進に努めたいと思います。



プログラム参加者の声

☆民間支援プログラムの参加前と参加後の体成分測定で、筋肉量や体脂肪率などを数値で把握し、自身の健康課題を明確にした上で、健康セミナーに参加できたことが良かった。

☆生活習慣を見直すために、どんなことから始めればよいか漠然としていた時に、民間支援プログラムに参加したことで、生活習慣を見直すための良いきっかけとなった。

「働き盛りの健康づくり健康推進研修会」を開催します!

令和4年度は「働きざかりの健康と睡眠について」を開催しました。

大好評であった前回を受けて、今年度も「睡眠」をテーマとした第2弾を開催予定です。詳細が決定しましたらホームページ等でもお知らせしますので、ぜひ御参加ください。



開催時期：8月頃

テーマ：「交代勤務の睡眠と健康」(予定)

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