

- 1 がん検診は受けましたか？
- 2 働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ
- 3 県北地域の職場の健康づくりを支援する事業
- 4 熱中症予防について

## 参加者大募集！抽選で素敵な賞品が当たります



### ① がん検診は受けましたか？

キャンペーン詳細は

こちらから



福島県では「大切な人と一緒にがん検診キャンペーン」実施中です。

職場の方や家族など大切な人を誘って、ぜひ一緒にがん検診を受け、抽選に参加しましょう！！

◎対象者 福島県在住者

◎応募期間 令和6年6月1日から令和7年1月31日（検診受診期間：令和6年1月1日～令和6年12月31日）

がん検診の目的は、「**無症状のうち**にがんを**早期に発見**することです」まだ、受けたことがない方は、この機会に受診をおすすめします！

なお、市町村で行っている主ながん検診は「胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん」です。



市町村の

相談先はこちら



### がん検診はどこで受けれるの？



職場での検診時期にタイミングが合わなかった等受ける機会がなかった方は…

お住いの市町村でがん検診を受けることが可能です。

## いつでも視聴できます！



第2弾！

好評

公開のお知らせ



### ② 働き盛り世代の健康づくり動画コンテンツ

「働き盛り世代」は、生活習慣病（糖尿病、高血圧、がんetc.）のリスクが高まる世代です。日々の仕事・家事・育児の忙しさから、健康づくりに取り組むのが難しいとされています。休憩時間や家事の合間等の時間に、気になるテーマについて視聴してみませんか？

<今回追加されたテーマ>



◎メンタルヘルス対策

ストレスとうまく付き合えていますか？オフィスでも手軽にできる「リラクゼーション方法」や怒りをコントロールする手法「アンガーマネジメント」が学べます！

◎女性の健康～月経随伴症状～



健康経営の観点からの女性の健康が注目されています。症状への解説だけでなく、企業の取組事例も紹介されています。

◎メタボ対策～栄養・食生活～



福島県はメタボワースト4位（全国）！メタボ予防のため食事のポイントが学べます！

健康ふくしまポータルサイト「健康ふくしまTV」で公開中



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

※県北保健福祉事務所（健康増進課 024-534-4161）にて「DVDの貸出」も実施していますので、ご希望の際はご連絡ください

# ご利用ください！

## ③ 県北地域の職場の健康づくりを支援する事業



健康経営に関する相談、生活習慣病・メンタルヘルス・たばこの健康への影響等事業員向けの健康講話等を依頼することが可能です。県北保健福祉事務所ホームページよりご要望に応じた相談先一覧を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。

※費用等詳細については、各機関によりこととなります。

県北保健福祉事務所HP「働きざかりの方の健康を応援！」

URL:<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/hatarakizakari-kenko.html>



詳細は、県北保健福祉事務所HPに掲載中！

### おしらせ

### 必見

事業主  
健康管理担当者の方へ

### ◎職場での健康づくりに関連した実践報告（研修会）の開催について

健康経営や職場における健康づくりについて、何からどう始めようかと悩まれていませんか。地域で活用・協力してくれる支援の情報提供もありますので、ぜひご参加ください

日時 令和6年8月9日（金）13時30分～15時30分

場所 Zoomによるオンライン開催

☆要申込 先着100名（無料）



## ◎要注意◎暑さの感じ方は人によって違います

### 4 熱中症予防について



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分・電解質バランスが崩れ、体温調節が上手くいなくなる状態です。そのため、**室内外問わず**熱中症になる可能性が十分あります。また、暑さの感じ方は人によって違います。寝不足や体調不良などによって、同じ環境でも熱中症になることがあります。

予防のためのポイントは2つ「暑さを避ける！」「こまめに水分補給をする！」

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こんな時は要注意…

- ・自力で水が飲めない、
- ・応答がおかしい時は、救急車を呼びましょう！



熱中症の症状



(引用厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイト)



【編集後記】次回発行は12月、健康経営に取り組んでいる事業所の紹介を予定しています。掲載して欲しい情報等要望がありましたら、ぜひ事務局（県北保健福祉事務所 024-534-4161）へご連絡ください。