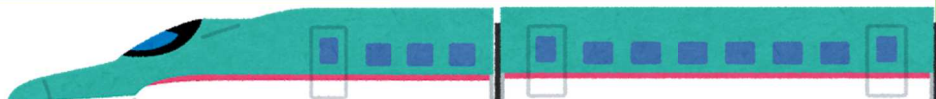


働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 2

平成30年8月

～事業所等の健康づくりの取組紹介～

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

今回は

株式会社仙水フーズさんです！



◎事業所等のプロフィール◎

株式会社仙水フーズは、仙水グループの製造部門として、魚本来の旨みを最大限に引き出し美味しく食べていただけるように、原料素材と製法にこだわった製品製造を心がけております。鮮度良好のままチルドでお届けする「朝干しシリーズ」や、数日間じっくりと低温熟成にて漬け込んだ魚漬ギフト「御神船」はお客様から高評価をいただいております。

私たちは

健診や保健指導の受診による従業員の健康管理・メタボの改善

を行っています！

どんな取組ですか？

従業員21名全員が健診を受けやすいように、一人一人に受診したい病院を聞いて、希望する病院に健診を依頼しています。わざわざ遠くの病院に行かなくても自宅近くの病院で受診できるため、受診率は100%です。

また、健診結果に目を通し、結果が良くなかった社員には積極的に声をかけています。保健指導を受ける際には、勤務扱いとして会社のスペースで実施することで、保健指導の実施率も100%です。

取組の成果を教えてください。

保健指導の対象者には、日常の会話の中で指導されたことを実行しているか確認をしています。定期的に声をかけることで気が引き締まるようです（笑）。

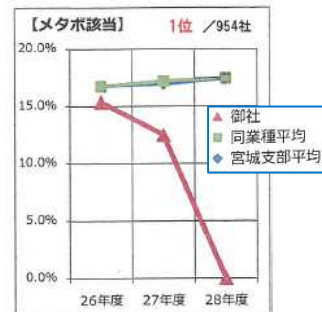
その結果、個人の頑張りもあり、この3年間でメタボ関連のリスク（腹囲・血糖・血圧・血中脂質）は全て改善し、メタボ該当率は0%を達成しました。

その他に健康づくりに関して取り組んでいることはありますか？

喫煙者が多く、以前は社内で自由に喫煙することができましたが、一昨年に事務所を改装したタイミングで外に喫煙室を設置し、社内を禁煙にしました。これを機に禁煙した従業員もおり、「ランニング時に呼吸が乱れない」、「小銭が貯まる」、「二日酔いをしなくなった」など禁煙の効果を実感しているようです。



メタボの改善などの取組が評価され、日本健康会議の「健康経営優良法人2018」に認定されました。



メタボ該当率は年々減少し平成28年度は0%で、協会けんぽ宮城支部に加入の954社中ベスト1位！

◎編集後記◎

「工場は365日稼働しており、シフト制のため、従業員の健康管理には目を光らせています。」とお話していただいた事務の伊藤さん。普段の会話の中で従業員の健康状態を把握しているそうです。顔の見える関係だからこそできることですね。これからも皆さんの健康を見守ってください！御協力ありがとうございました。

～健康情報～

テーマに沿って健康づくりに役立つ情報をお知らせします。

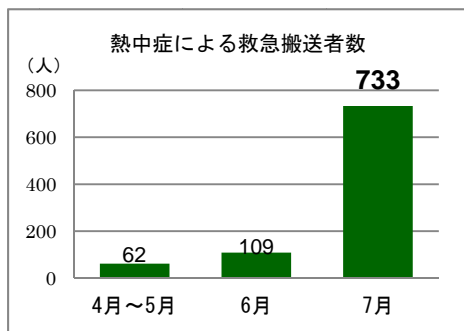


今回のテーマは

熱中症です

熱中症に要注意！！

県内では6月末以降、熱中症により救急搬送される方が増加しています。発生場所が多いのは、意外にも家中です。屋外で作業をする人はもちろん、屋内にいる人も注意が必要です。

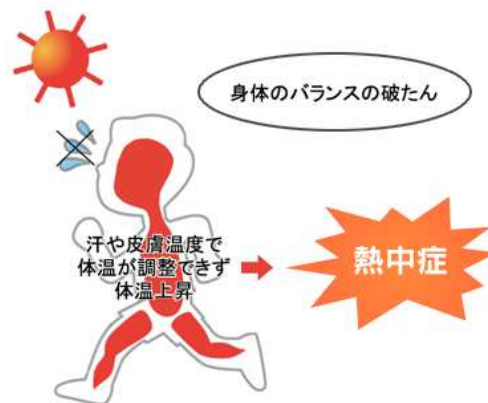


出展：宮城県総務部消防課「平成30年宮城県内における熱中症による救急搬送状況」



熱中症とは？

体温の調節機能や身体の中の水分・塩分のバランスが崩れて発症する障害のことです。



生活習慣の乱れが熱中症を引き起こす!?

熱中症予防のためには、日常の健康管理も大切です。以下の場合には特に気を付けましょう。

□ 朝食を食べていない

朝食を食べないと体内の水分・塩分が不足してしまいます。



□ 睡眠不足

注意力や集中力が低下するとともに、体温コントロールが難しくなります。








□ 前日の深酒、二日酔い

アルコールは利尿作用があるため、飲酒後の翌朝は脱水状態になることがあります。



熱中症の予防法

- 1 のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する 
- 2 エアコンで室内温度を調節する 
- 3 通気性・吸湿性・速乾性のある服を着る 
- 4 外出時は日傘や帽子を着用する 
- 5 日頃から運動をして暑さに身体を慣らす 

参考：環境省 熱中症予防マニュアル

今回の一句

歩こうよ みんなでいっしょに 脱メタボ

平成26年度脱メタボ標語 佳作 富谷町立成田中学校 早川 音々さんの作品

次号もお楽しみに！

©宮城県・旭プロダクション

【お知らせ】 宮城県では、歩かない人が多いので、「歩こう！あと15分」を目標としています。動画を作ったのでぜひ御覧ください。

「1日、あと、15分歩こう スマートみやぎ」

<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

発行元：
宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班
TEL 022-363-5503 (直通)
ホームページ
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

