

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. 34  
令和4年9月

★ 大人のあなたに…

## 職場の健康づくりは **感染症予防&生産性向上** にも

### 従業員の健康づくりで感染症予防

新型コロナ重症化のリスクとなる基礎疾患等には、**慢性閉塞性肺疾患 (COPD)**、**慢性腎臓病**、**糖尿病**、**高血圧**、**心血管疾患**、**肥満 (BMI30以上)**、**喫煙**が挙げられています。

生活習慣病の予防は、新型コロナの重症化も防ぐことにつながります。従来から実施している労働安全衛生に基づく**健診受診率 100%**を目指す、**要医療・要検査**となった従業員に受診を促す、**定期通院しやすいよう配慮**する等について、**コロナだからこそ積極的に取り組んでいただけますよう**、お願いいたします。



#広がれありがとうの輪  
**STOP! 感染拡大**  
— COVID-19 —

### 歩数&ベジチャレンジ締切(9/16)迫る！

これまで塩釜・大崎保健所独自で実施してきた歩数アップチャレンジを全県で、また、塩釜保健所では今年度新たに、食生活の改善に挑戦するベジプラス（野菜摂取アップ）チャレンジを実施します！本チャレンジは事業所単位でのお申込みが必要です。詳しくは下記 URL をご確認ください。

多くの皆様の挑戦をお待ちしております！



#### 歩数アップチャレンジ 2022

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hosuuappu.html>



#### 大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2022

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe2022.html>



### 新型コロナウイルス感染症について

## 県ホームページをご紹介します

### 検索は「宮城県 コロナ」から

第7波の感染拡大を受け、職場でも多くの対応が求められていると思います。県では各種情報をホームページに集約しておりますので、ぜひご活用下さい。



#### 全ては「新型コロナ感染症特設サイト」へ

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/>



#### 事業所で陽性者が発生したら…

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/shisetuchosa.html>



#### 受診できる病院を探したいな…

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/jyusin.html>



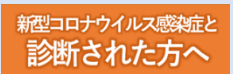
#### 濃厚接触者の待機期間が知りたい。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/noukoutaikitansyuku.html>



#### キットで陽性になった。どうすればいい？

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/haiso-touroku-center.html>



#### 新型コロナと診断されたらまずはチェック！

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/yoseishindan.html>

## お知らせです

今月は…「がん」の早期発見  
&「生活習慣」見直しを！

- 毎年9月  
健康増進普及月間 (厚生労働省)  
食生活改善普及月間 (厚生労働省)  
がん征圧月間 (日本対がん協会)
- 毎年10月  
がん検診受診率50%達成  
に向けた集中キャンペーン  
月間 (厚生労働省)

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪



# 子どもと大人の健康づくりは何が違う？ 大人の“節目”だより

今回の主役は  
30代 だよ

僕の20年後か…



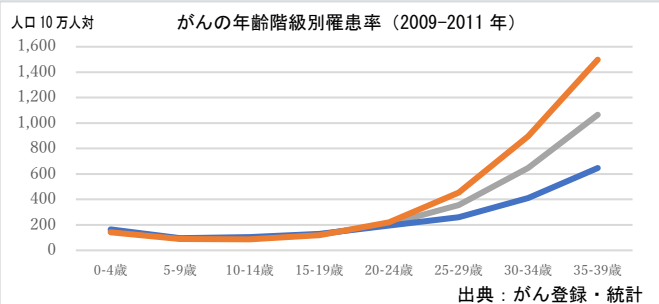
## 「三十而立」 by 論語

前回は20代を考えましたが、今回は30代の健康づくりです。  
 いよいよ孔子の言う30歳に「自信が付き自立できるようになった」年代に突入します。  
 自分が選んだ道で、“自立”できましたか？  
 “自立”したことで「分からない」「知らない」「できない」を無邪気に言えなくなり…  
 “自立”は“責任”を伴うため、精神的な負担も増えたのではないのでしょうか。  
 そんな30代の健康を、今回は考えてみます。（次回は40代特集です！）



### Check1 がん検診は30代から

30代はがんの罹患率が上がり、女性は「乳がん」と「子宮頸がん」、男性は「大腸がん」と「胃がん」が多い傾向があります。早期発見できれば治る確率も高くなりますが、健康を後回しにしがちなのも30代の悪いクセです。職場健診、人間ドックなどうまく活用し、早期発見に努めましょう。



### Check2 メンタル不調も30代から

厚生労働省の調査では、働く30代の59.5%が職場で強いストレスになっている事があると答え、仕事の量に関する悩みが多いという結果でした。

「自分は大丈夫！」と思っていても、心に疲れがたまりイライラしながら仕事をし、結果的にミスをする…といった経験は、働く先輩方に理解していただけると思います。

そんな30代には、自分や職場を客観的に見つめることから始めるのがオススメ。厚生労働省の「こころの耳」の、セルフチェックなども活用してみましょう。



URL : <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



### Check3 メタボ健診対策も30代から

40歳から74歳までは、腹囲を測ってメタボリックシンドロームの有無を判定する「特定健診（いわゆるメタボ健診）」が始まります。

メタボ該当者及び予備群となると、もれなく「特定保健指導」のご案内が届きますが、面倒な案内を…

回避するか!?  
 受け入れるか!?  
 あなたはどちらを選びますか!?



### Check4 男性は痛風にも注意！

風が吹いても痛いと言われる「痛風」が起こる原因は、血液中に尿酸が高い状態（高尿酸血症）が続くことで、高尿酸血症を発症する年齢別発症頻度は30代男性が多いと言われています。意外でしたか？

尿酸値が高いと言われたら、放置することはお勧めしません。「痛風」になる前に、病院を受診すること、また生活習慣を見直すことをおすすめします。



出典：生活習慣病予防のための健康情報サイト（厚生労働省）

