

Change★

～創刊号～

発行日:平成 28 年 7 月 6 日

発行:福井県丹南健康福祉センター

連絡先:0778-51-0034

Mail : t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

健康コラム①

★健康が気になる方、食事に気を付けていますか？★

福井県の平均寿命は、健康寿命はともに全国トップクラスですが、**食塩の摂取量は、男女とも全国に比べて多くとっています。**また野菜は、男女とも全国に比べて多く食べていますが、**目標の 350g には達していません。**

そこで、県では家庭でのバランスのよい食事を普及啓発するとともに、「ふくい健康美食」を認証し、**外食・中食（調理されたものを持ち帰り家で食べること）**でも安心して健康に配慮した食事ができる環境整備を進めています。

食事に栄養バランスをプラス

多様な食品から栄養素をバランスよくとるために
主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

| 副 菜 | 主 菜 |
|---|--|
| 野菜・いも・海藻・きのこなどを使った小鉢をおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。 | 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。たんぱく質や脂質を多く含みます。 |
| | |
| 主 食 | そ の 他 |
| ご飯、パン、麺類などです。炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。 | 汁物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えて食べましょう。 |
| | |

福井県の食生活の現状

(出典：国民および国民健康・栄養調査（成人）24）

★1日の野菜摂取量

目標 350g/日以上

男性 312g(全国207g)

女性 293g(全国280g)

★塩分摂取量

目標 男:8g、女:7g未満

男性 11.8g(全国11.3g)

女性 9.8g(全国9.6g)

創刊号に寄せて



福井県丹南健康福祉センター
所長 武藤 眞

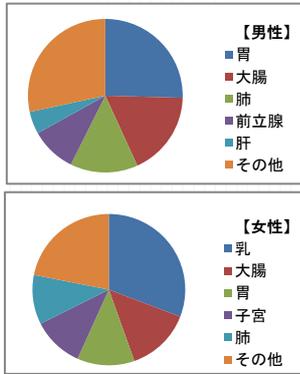
日頃から、福井県丹南健康福祉センター事業に御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
この度、当センターでは、事業所および従業員の積極的な健康づくりの取組みを推進することを目的に、事業所の健康づくり応援情報誌「Change」を発行することになりました。
当広報紙では、丹南管内の健康づくりに関する情報や事業所での取組み等について、働く世代の皆様に役立つ内容を発信したいと考えております。各事業所の従業員の皆様に、是非ご覧頂けるよう御配慮お願いいたします。
今後は、この広報紙を通じて、従業員皆様のさらなる健康の維持・増進と、ひいては事業所の生産性向上を目指すよう応援してまいりますので、御協力のほどよろしくお願い申し上げます。
「Change」が皆様の健康づくりの取組みの一助となることを祈念して、本誌創刊の御挨拶とさせていただきます。

健康コラム②

★がん検診はお住まいの市町で受けることができます★

福井県の年齢別がんの罹患は働き盛りの40-64歳の年齢層が全体の4分の1を占めています。また、40-64歳の部位別がんの罹患をみると、男性は胃、大腸、肺の罹患が多く、女性は乳、大腸、胃の罹患が多いです。**がん検診はお住まいの市町から送付される受診券や無料クーポンを使って受けることができます。**

40-64歳代の部位別がんの罹患



出典：福井県がん登録（H28.6発行）

検診場所・実施日時は…

がんネットふくい

職場でがん検診を受けていない方は
がん検診を受けに行きましょう！

事業者が先頭に立って

武生労働基準監督署
安全衛生課長 宇都宮 衛

福井県の一般定期健康診断結果の有所見率は、全国平均より高い状況にあり、有所見改善には労働者の自主的な健康管理の努力が求められます。しかし、有所見の改善について理解していても、自分ではなかなか取組もうとはしません。

そこで、事業者が先頭に立ち、社内全体で有所見改善に向けた取組を行うことで、一人ひとりの労働者が改善目標を立て、それに向けて取組むと思えますので、ぜひ実践してみてください。

また、メンタルヘルス不調を未然に防止するためにも、平成二十七年十二月一日からストレスチェック制度が施行されました。

職場におけるメンタルヘルス対策の取組みは依然として重要な課題となっておりますので、みんなが気付き、相談できる体制をつくり、心身両面にわたる健康づくりの取組みをお願いします。

やんにやんメモ

ストレスチェック制度はなんのため？

仕事や職場生活に関する強い不安・悩み・ストレスの内容

- 1位 職場の人間関係の問題
- 2位 仕事の質への問題
- 3位 仕事の量への問題

出典：労働安全衛生特別調査(H24 労働者健康状況調査)

ストレスチェックは、労働者が自分のストレスの状態を知り、ストレスをためすぎないように対処したり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するためにいきます！

我が社の健康づくり自慢

心と体の健康増進で社員一人ひとりをバックアップしていきます！

私たちの工場は、特に夏場が暑くなります。食堂では塩分と水分補給のために、全従業員に塩度計で塩分を測定した味噌汁を提供しています。休憩室には熱中症対策として無償でスポーツドリンクと塩飴が用意されています。また、勤務に合わせ朝夕二回ラジオ体操も行われます。

満三十五歳以上は生活習慣病予防健診を受診し、その受診率と有所見者の保健指導受診率は100%です。また弊社独自の状態に応じて、年二種類のセミナーを勤務にに応じて複数回行います。昨年は糖尿病と高血圧の重篤化予防と禁煙がテーマでした。今年はメタボ対策とメンタルヘルスです。受診、啓蒙、個別指導、実践（運動・食事）を柱にサーキット活動を行ってデータを蓄積し、改善向上を目指しています。メンタル面ではストレスチェックを行い、パワハラ・セクハラ、心の健康の相談窓口を設けています。

☆キョーセイ株式会社（越前市）

「我が社の健康づくり自慢」大募集！

応募内容

- ☆事業所で取組んでいる健康づくりの内容について
- ☆施設名
- ☆連絡先（担当者名・電話番号・メールアドレス）

応募方法

- ☆タイトル「我が社の健康づくり自慢」をつけて
- ☆センターメールにお送り下さい。



丹南健康福祉センター広報マスコット
キャラクター「たんにやん」