

地域・職域連携推進事業について（普及啓発等展開方針について）

地域保健福祉課

健康増進計画の健康日本21、健康ちば21を踏まえ、地域保健と職域保健の連携のもと、はたらく人の健康をめざしている。海匠保健所管内は管内市、産業保健、地域企業等の参加を得て協議会形式とし、概ね5年間程度のアクションプランを設定し事業実施している。本年度は現在のアクションプランについて事業評価を行い、令和8年度から新たなアクションプランを設定して事業実施することとしている。

1 地域と職域のうつ、ストレス対策の啓発強化

職場におけるメンタルヘルス対策の推進を行っている。これまで啓発媒体としてストレスチェックシートなど作成による情報発信を主としていたところ、専門職のいない現場では情報の活用や事業実施が難しい旨の意見が寄せられてきた。そこで、次期アクションプランではメンタルヘルスマネージメントをめざした啓発やプログラムとしての普及等を行う方針とし、今年度から試行事業(事業所等における健康教育)を実施予定である。

(1) 作業部会(メンタルヘルス)の開催

日 時 令和7年9月25日

場 所 旭市いいおかユートピアセンター

(2) 普及・啓発活動

- ・睡眠チェックシート作成
- ・地域イベントへの参加
- ・保健所だより掲載 など

(3) 事業所等における健康教育(試行プログラム)の実施

年度内開催予定

ツール等の作成：睡眠チェックシート(こころく)

こころく (こころ・体・心)

睡眠 チェックシート

睡眠時間が不十分だったり、睡眠の質が低下していると、**からだ や こころ** に悪影響を及ぼすとともに仕事などの日中活動の効率も悪くなってしまいます。忙しい日々の間に、自分の睡眠の状態をしるきっかけとして、☒ チェックしてみてもいいですか？

<input type="checkbox"/> 疲れているのに、なかなか寝つけない
<input type="checkbox"/> 夜間、途中で何度も目がさめることがある
<input type="checkbox"/> 早朝に目がさめて、それ以上眠れない
<input type="checkbox"/> 十分睡眠をとっているのに休まった感がない
<input type="checkbox"/> 日中の活動がいつもより低下している
<input type="checkbox"/> 日中の眠気がいつもよりある
<input type="checkbox"/> 夕方以降によくカフェインをとる
<input type="checkbox"/> 睡眠の質に満足していない

☒ のあった人
当てはまる状態が **2週間以上** 続いている場合は **要注意!**

裏面に、良質な睡眠のためのポイント等を記載しました

【発行】
海匠地域・職域連携推進協議会(事務局:千葉県海匠保健所内)

啓発：保健所だより

海匠保健所(海匠健康福祉センター)だより

こころのバランス 寝て整える

睡眠時間の目安は6～8時間

① 日本人の睡眠時間は、ロレックスの精度で計測(誤差1分以内)中、最も長い時間でした。しかし近年睡眠時間短縮傾向が強いと肥満、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病など様々なリスクが高まります。適量の睡眠時間には個人差がありますが、睡眠以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

深い眠りで脳をお掃除

深い睡眠中には、脳の中で起きている間に溜まった老廃物が除去されます。また、深い睡眠の間には成長ホルモンの分泌が増え、さまざまな細胞や組織の代謝を促進します。

良い眠りのコツ

② 朝・夕の習慣…朝日と朝食で「体内時計」を調整
「体内時計」が狂っていると健康にもよくありません。朝日を浴びたり、朝食を食べることでそのずれを調整します。一方、起床後のスマホやスマートフォンのブルーライトは体内時計のずれを助長します。

③ 運動の習慣…習慣的な運動は寝つきに良い?
運動習慣(週3回以上、30分以上)のある人は、寝つきの悪さを訴えている人が42%少なく、不眠の度は22%少ないと報告がなっています。

④ 飲み物の習慣…「カフェイン」と「アルコール」は飲み方次第
就寝前の飲酒はカフェイン(緑茶、コーヒー、ココア)を摂取すると、覚醒の補助に働きます。また、飲酒は深い眠りを減少させるので、就寝と避けてください。

うつ・ストレス対策

海匠地域・職域連携推進協議会では「こころく健康推進ガイド」などを発行して働きだすこころの整備づくりを応援しています。

詳しくはこちら →

行きつけのお店をつくらう! リクエストしよう!

海匠地域・職域連携推進協議会

2 生活習慣病予防のための食生活改善の推進

野菜摂取量増加促進と減塩の推進を目的に「やさ・しー・い食の応援店」の認定と推進を行っている。

(1) やさ・しー・い食の応援店の認定

認定(登録)店舗数 105店舗

(2) 普及・啓発活動

- ・地域イベント等への参加
- ・保健所だより掲載
- ・応援店店舗一覧(チラシ)配布
- ・既認定店舗へのメニュー啓発 など

(3) 作業部会(食)の開催

令和7年12月開催予定

地域イベントにおける啓発(銚子)



地域イベントにおける啓発(旭)



○やさ・しー・い食の応援店とは



このステッカーが目印です！



やさ・しー・い食の応援店とは？

※ やさ・しー・い(野菜たっぷり、塩はマイナス1g)食べ方ができる
以下のような取り組みを ひとつ以上 行っているお店です。

- ①健康情報等を提供しているお店
- ②1食当たり野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
- ③野菜(含カット野菜)または野菜の惣菜を販売しているお店
- ④地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
- ⑤野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
- ⑥1食当たりの食塩相当量が3g以下のメニューを提供しているお店
- ⑦食塩を控える取り組みがあるお店

「海匠地域・職域連携推進協議会」が募集、認定しています。