



... 香取地域・職域連携推進協議会では 健康づくりに取り組む事業所を応援しています！

# Health Promotion Activities

# 健康づくり活動



## 「健康づくり活動」とは、

従業員の健康づくりに向けて取り組んでいる事業所や、  
今後取り組む予定の**事業所を応援する活動**です。  
香取管内(香取市・神崎町・多古町・東庄町)の事業所が対象です。  
各事業所から教えていただいた取り組みを御紹介します。

千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

令和元年度発行



## 株式会社ミヤザキテック

(社員数42名)

### 協会けんぽと協働した たばこ対策を実施

健康づくり活動には3回目の登場になります、(株)ミヤザキテックです。以前から独自で社内の喫煙状況を調査分析するなど、積極的に活動されていきました。

今年度は、全国健康保険協会千葉支部(協会けんぽ)と協働して講演会を実施されました。

たばこの煙にどんな害があるのか、電子たばこは普通のたばこことなが違うのか等、クイズを交えた講演を社員の皆さんも興味深く聞いていらっしやいました。講演の後のアンケートでも、「今後禁煙をしようと思った」という回答が見られました。

代表者の方は、「外部の専門家を招いての啓発は今回初めてだったが良かった。自分の周りにも肺がんで命を落とした人がいたので、早期に禁煙できるように取り組んでいきたい。社内の喫煙対策も進めていきたい。」



講演会の様子



とおっしゃっており、強い熱意が感じられました。

今後は空調設備も含めた喫煙場所の見直しやポスター等での啓発を考えているとのことでした。

今回の講演会を通し、ミヤザキテックでは、協会けんぽが実施している「健康な職場づくり」宣言を行いました。この宣言によって、今後も協会けんぽのサポートを受けながら、健診結果の分析や禁煙促進に取り組むことが出来るようになりました。

◆ 保険者と一緒に考え実施することで、より効果的な取り組みが行えることが分かりました。ありがとうございます。



## 神崎工業団地連絡協議会

(企業数7社)

毎年一回、全従業員対象の講習会を実施しています！

神崎工業団地連絡協議会では、環境、衛生、安全について考えるEHS委員会を立ち上げており、年1回全体研修会を行っています。健康づくりに関する内容を探り上げるようになって、今年で4回目実施に当たっては、神崎町や香取健康福祉センターが協力し、取組が定着してきました。

今年のテーマは「受動喫煙対策」と「減塩」。健康増進法が改正され、令和2年4月から職場や飲食店でのたばこのルールが変わります。どんな風になるのか、飲食店等を利用する際に確認して欲しい標識が示す意味など保健師の講話を聞きながら勉強されました。

そして、減塩については、「どうして減塩が必要なのか」を改めて確認しながら、「ソルセイブ」という塩分濃度の異なる紙を舐めてみて、自分の味覚を確認する



ソルセイブの実験中



実験を行いました。

結果は、9割以上の方が「薄味に慣れている」、「標準」に該当していましたが、中にはかなり塩分濃度の高い紙を舐めても「塩味を感じない」という方もおり、自分の塩味に対する味覚を振り返るよい機会となったようです。

また、塩分に関するクイズは、「濃口しようゆと薄口しようゆで塩分量が多いのはどちら？」など名称に惑わされやすいものや改めて考えたことがない出題で、解答を聞いてビックリしていた方が多く見られました。(ちなみに、答えは「薄口しようゆ」です！)

◆ 毎年継続して開催するのは大変ですが、従業員の皆様の健康づくりに役立つ取組みですね。ありがとうございました。

## 中立電機株式会社 千葉工場

(社員数72名)

女性が発信！働きやすい職場へ

中立電機株式会社では、全国の職場で「働き甲斐を感じる会社づくり」のために女性社員が様々な取組みを行っています。今回取材した千葉工場では、3年前から「ハッピースパイラルミーティング」(幸せになれるスパイラル)を月1回開催して職場環境の改善に向けて話し合われています。

今回は女性が気になる運動不足やストレス解消について、セラピストの先生を招いて講習会を行いました。

アロマの良い香りの中でゆっくり呼吸しながら、普段から出来るストレッチやリラックスを体験し、楽しみながら健康づくりをすることが出来ました。

講習会の後には、行政の保健師から健康診断結果の見方について説明があり、参加者は自分の健康診断結果を見ながら、どの項目が何を意味するのか確認されていました。



呼吸を意識してストレッチ



講習会実施後、担当の方から

「自分や家族の健康のことをどこに相談すれば良いか分からない社員も多いと思うので、行政保健師の存在を知ることが出来て良かったです。」

「働きやすい職場づくりの第一歩はコミュニケーションだと思います。部署が違うと会話をすることもなかったが、このミーティングを続けることでお互い話す機会も出来てきた。話しやすい環境が出来れば、『会社をこう変えていきたい』という意見も言いやすくなると思うのでこれからも頑張っていきたい。」というお話を伺いました。

◆ 女性が輝いて働ける職場、素敵です。自分たちの力で環境を変えていくパワーを感じました。ありがとうございました。



# 飲食店・職場等の **原則屋内禁煙** が義務化されます

「望まない受動喫煙の防止」を目的とする改正健康増進法が2018年7月に成立しました。

この改正法により、学校・病院等の「第一種施設」は2019年7月1日から「原則敷地内禁煙（屋内全面禁煙）」が、飲食店・職場等の「第二種施設」は2020年4月1日から「原則屋内禁煙」が義務付けられます。

特に皆さんの利用頻度の高い「第二種施設」の中には、下のような喫煙室をルールに従って設け、喫煙する人・しない人がお互いに利用しやすく、望まない受動喫煙を防止できるようにしている施設もあります。それぞれの専用室の違いを知り、上手に施設を利用しましょう！

**\* 喫煙室を設けている施設は、施設の出入口と喫煙室の出入口に標識を掲示することが定められています。どの喫煙室も、20歳未満の立ち入りは従業員であってもできません。**

## ① 喫煙専用室

施設出入口用標識



喫煙室出入口用標識

## ② 指定たばこ専用喫煙室

施設出入口用標識



喫煙室出入口用標識

## ③ 喫煙可能室



施設出入口用標識



施設出入口用標識



喫煙室出入口用標識



「喫煙可能室」は小規模飲食店のみ設置できます！

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」



# ココロの健康チェック

ストレスが続くと、自分でも気づかないうちに「ココロ」の健康状態がよくない方向へ進んでしまっている場合があります。  
まず、自分の「ココロ」の健康状態をチェックしてみましょう。

## チェック項目

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

## 判定方法

左にあげた状態のうち**2項目以上が2週間以上**、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり、**毎日の生活に支障**が出ている場合にはうつ病の可能性がありますので、医療機関、健康福祉センター（保健所）、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、「眠れない」、「食欲がない」、「頭が重い」などといった身体症状があり、検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。

千葉県パンフレット「あなたのココロ元気ですか？」を一部改編

## お知らせ

私たちが事業所の健康づくりをサポートします！



名称/連絡先	対象	内容
全国健康保険協会 千葉支部 043(308)0522	協会けんぽ加入 事業所	①事業所訪問、健診や医療費の状況をデータ化した「事業所健康度診断カルテ」の提供、②「健康な職場づくり宣言」の勸奨
千葉産業保健 総合支援センター 043(202)3639	県内の事業場	①産業保健に関する情報提供・広報啓発、②メンタルヘルスの取り組み等に係る相談、その他 ※いずれも無料。要予約。
印旛香取地域 産業保健センター 0476(27)0331	労働者数50人未 満の小規模事業 場の事業者	①健康診断結果に基づく医師の意見聴取、②労働者の健康管理に係る相談、③長時間労働者に対する面接指導等 ※いずれも要予約。詳しくはコーディネーターまで。
香取市健康づくり課 0478(50)1235	それぞれの市町 にお住まいの 市民、町民の方	○一般住民向けの健康教室やスポーツ教室、健康相談の実施 ※サービスの内容は市・町によって異なりますので、お住まいの自治体に問い合わせるか、下記（千葉県香取健康福祉センター）のホームページから検索ください。
神崎町保健福祉課 0478(72)1603		
多古町保健福祉課 0479(76)3185		
東庄町健康福祉課 0478(80)3300		
千葉県香取健康福祉 センター(香取保健所) 0478(52)9161	香取地域に在住、 在勤の方	①お住まいの地域の健康情報の検索（パソコン、スマートフォンから「香取地域 健康情報」を検索）、②事業所や団体が行っている健康づくりの取り組みの紹介

皆様の事業所で、「私の事業所はこんな健康づくりをしています！」という活動や、日頃の工夫などを御紹介ください。事業所の活動を地域に広めて、みんなで元気になりましょう！

★健康に関する講演・講話への協力や今後の活動の御相談も承ります。

**応募方法**：千葉県香取健康福祉センター(香取保健所)のホームページから応募用紙をダウンロード出来ます。

**お問い合わせ先**：千葉県香取健康福祉センター(香取保健所) 地域・職域連携推進事業担当

☎ 0478-52-9161(代) 土日祝を除く 8:30 ~ 17:00