

健康セミナー

「食生活と運動により健康で長生きする」

平成27年12月5日(土)

午後2時～4時

野田市中央公民館 講堂

講師：キッコーマン総合病院 院長

久保田芳郎 先生

健康で長生きするための食事・運動・睡眠について考えてみませんか？

申し込み：11月2日(月)から

電話かFAXにて受付↓

野田健康福祉センター(保健所)

☎ 04-7124-8155 FAX 04-7124-2878



「ストレスチェックの実施」について

柏労働基準監督署

平成27年12月1日から、労働者数が50名以上の事業場ではストレスチェックの実施が義務となります。

(労働者数50名未満の事業場は、当面努力義務です)

柏労働基準監督署では、事業場において実施するストレスチェック制度の流れについて、事業場労務・安全衛生担当者を対象に説明会を実施します。対象事業場には監督署より案内状を郵送します。ご参加お待ちしております。

日時 平成27年11月6日(金)

1回目 午前9時30分～、2回目 午後2時～

場所 さわやかちば県民プラザ ホール

(柏市柏の葉4-3-1)

-裏面に関係記事-

天馬(株)野田工場の健康づくり



《天馬(株)会社概要》

創業：1949年(昭和24年)

従業員数：748名(国内6工場)

※野田工場 134名

業務内容：プラスチック製品

(家庭用品※Fitsケース、自動車部品

OA機器部品、メディアケース、

建築資材など)の製造及び販売

♪一日はラジオ体操からスタート

『♪腕を前から上にあげてのびのびと背伸びの運動～♪』 当社はラジオ体操で一日が始まります。

これは、『これから仕事するぞ』と体にスイッチを入れる儀式のような存在です。ラジオ体操を侮るなかれ、伸ばすところ動かすところを意識するとなかなかの運動量になります。

日頃から運動不足を感じている方はラジオ体操をしっかりとやることから始めては如何でしょうか。

最近の若い方はラジオ体操を知ってはいるけれど、一度もしたことがないという方もいるようです。

私も昨年の新人研修を担当し、それを聞いて驚きました。これもジェネレーションギャップでしょうか！

☆協会けんぽの健康相談受診☆

協会けんぽから保健師を派遣頂き健康診断の結果に基づいた健康相談を行っています。主にメタボに対する改善ですが、改めて指導頂くと『やってみるか』という気持ちになります。

筆者もこれをきっかけに体重6kg減/ウエスト6cm減となりました。それでもまだメタボですが・・・(*。^*)



肥満とは・・・

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

「全体重に対して、脂肪の占める割合が異常に大きいこと」をいいます。

身体を構成している脂肪の割合は、脂肪重量を体重で割った比率（パーセント）で表します。

| | 理想域 | 境界域 | 肥満 |
|----|----------|----------|-------|
| 男性 | 15～20%未満 | 20～25%未満 | 25%以上 |
| 女性 | 20～25%未満 | 25～30%未満 | 30%以上 |

※表より男性は25%以上、女性は30%以上を肥満と判断しています。

肥満が身体に及ぼす影響

肥満は外見だけでなく内臓にも影響し、日常生活に支障を及ぼすと共に様々な疾患の原因となります。

- ①生活習慣病（心臓血管疾患・高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化症・痛風・脂肪肝など）
- ②肉体的ハンディキャップ（疲れやすい。背痛・足の障害など・・・）

脂肪を燃焼するには・・・

- ・長い時間の「有酸素運動」を行うことが望ましい。（最低12分以上）
- ・一度の運動で300キロカロリーを目標にしましょう!!（歩行：体重60kg×50分）

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動

- ・軽く息がはずむぐらい。自分で「楽」～「ややきつい」かな?と思えるぐらいの自覚的強度で行いましょう!!
- ・正面を向き、肘を曲げ後ろに大きく振りながら歩くことで、より消費率は高まります。

健診（人間）なんて ララ ララララ ララ♪（その5）

医療法人社団圭春会 小張総合病院

◎あなたの心の健康を守る、ストレスチェック制度って？（平成27年12月～実施）

（導入の経緯を知って参加しよう。自分のストレス状況を知ろう）

2010年の民主党時代、長妻厚生労働大臣の「3万人を超えている自殺者を、何とか減らせないのか？」を発端に「対自殺・うつ病プロジェクトチーム」が設置されました。また近年では怪我でなくうつ病などの精神的な病気で労災認定される方が増えているという現状。

高ストレス→睡眠が取れない（不眠、睡眠障害）→メンタル不調→自殺・・・

とくに勤勉な日本人に多いこのパターンは増え続けています。（心の病で労災認定：497名/2014年）



だから、

◎従業員一人一人が自分のストレス状況に気づいていただく！

◎本人が希望すれば医師（産業医など）との面接指導を受けることができる！

◎個人情報（結果）は、本人の同意がなければ実施者（産業医・保健師など）以外は見られない！

※ストレスチェックの結果であなたが不当な扱いを受けることは法律で禁止されています。

実際には平成28年度より開始し、従業員数が50名以上の事業主は「定期健康診断結果報告書」と同様に年1回、ストレスチェック実施人数や面談者数を労働基準監督署へ報告することになります。

正しく知れば良い制度、気になる方や労務管理をされる方は、下記支援サイトをご覧ください。

【こころの耳】 [検索](#)

【厚生労働省ホームページ】 [検索](#)

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。（事務局：野田保健所 04-7124-8155）

【参加団体】（50音順） 学識経験者・柏労働基準監督署・（一社）柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・

小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・

野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田