

◎ご存知ですか？ たばこがお口の健康にもよくないって事！

野田市歯科医師会

たばこの煙には数千もの化学物質が含まれていて、そのうちニコチンや発がん性物質などの有害物質は200とも300とも言われます。たばこの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げます。「ニコチン」は一種の神経毒であり、血管を縮ませて酸欠・栄養不足状態になります。更に身体を守る免疫の機能も狂わせ、病気に対する抵抗力が落ちアレルギーが出やすくなります。また傷を治す組織（線維芽細胞）の働きまで抑えてしまうので、手術跡も治りにくくなります。

お口にとっては臭いやヤニがつき、歯がザラザラしてバイ菌がはりつき易く、汚れているため歯肉の腫れや出血が見た目上抑えられ、歯周病（歯槽膿漏）に気づくのが遅れてしまいます。また非喫煙者よりも歯周病にかかり易く、悪化し治療しても治りにくいことがわかっています。

ある統計データによると、歯周病にかかる危険性は

1日10本以上喫煙すると5.4倍に、
10年以上吸っていると4.3倍に上昇し
重症化しやすくなります。

身体のためにもお口のためにも禁煙をお勧め致します。

歯周病治療前

⇒ 歯周病治療後



サカタインクス(株)東京工場の健康づくり

サカタインクス(株)



《 当社概要 》

創 業：明治29年11月1日

従業員数：約306名（平成24年5月現在）

業務内容：各種印刷用インキ・補助剤の製造、販売
印刷用・製版用機材の販売
機能性材料関連品の製造・販売

☆ポスターやパンフレットを有効利用

当工場は従業員が多く、情報がなかなか行き届かない面もあります。そのため、利用者の多い食堂や通路に掲示板を設け、皆様に周知してもらえるように工夫しています。



☆旬の情報は健康だよりを発行

健康に関する情報は季節や環境によって急速に変化します。インフルエンザや熱中症など、季節に大きく影響する記事の「健康だより」を発刊して、一人ひとりが早期から予防に努めることができるようにしています。更に健康に関する講習会も開催しています。仕事の都合などで参加できないことがないよう、1日3回×4～5日間にわたり行います。

こういった工夫の結果、毎回の講習会**参加率は100%**となっています。

その他、メンタルヘルスは「セルフケア」「ラインケア講習会」を各々年1回行い、それぞれの立場からのメンタルヘルス対策を行っています。

サカタインクス(株)では、様々な側面から社員の健康保持・増進を目指しています。



チーバくん

☆ダイエット特集～有酸素運動編～

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

有酸素運動とは…酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動のことを言います。

身体の血液中には脂肪が流れています。その脂肪が体脂肪となる前に酸素と結合して燃焼されることによって、肥満は回避できるのです。すでについてしまった体脂肪は、血中脂肪の後に燃焼されます。

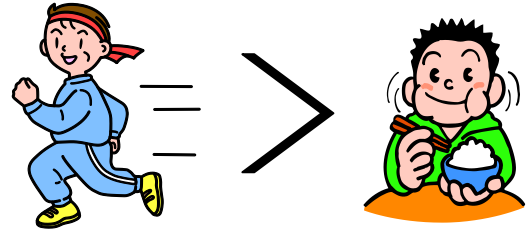
血中を流れる脂肪やついてしまった体脂肪を減らすには、ゆっくりと深い多くの酸素を取り込みながら行う有酸素運動が効果的です。

ここで問題です！**体脂肪1kg**を消費する為にはどのくらいの運動量が必要と思いますか？

実は…**7,000kcal**も必要となります。7,000kcal?!… って

思いましたよね？（何時間歩き続けなければならないのやら…）

そこで大切なのは基礎代謝量を高める＝脂肪を消費しやすい体質になることです。（前号で紹介しました～筋トレ編～参照）消費カロリー（基礎代謝＋運動）と摂取カロリー（食事）のバランスがとても重要になります。



《 有酸素運動の種類 》

①ウォーキング ②自転車（エアバイク） ③エアロビクス ④ゆっくりとした水泳 など…

上記のような有酸素運動を20分以上続けることで脂肪の燃焼が効果的に起こります。

健診（人間）なんてララララララ♪（その4）

医療法人社団圭春会 小張総合病院

平成26年3月末、世の中は増税前の駆け込み需要の対策に追われている中、厚生労働省より健康保険組合に対し「健康保険法に基づく保健事業の実施等に指針の一部改正について」という通達がありました。改正の趣旨は「特定健康診査」（メタボ健診）や「診療報酬明細書」（皆様が病院や薬局にかかった時に使用した保険料の明細）のデータを分析し、被保険者・被扶養者（皆様）の健康課題を明確にし健康保持増進の計画を立てる、いわゆる「データヘルス計画」（第1、2号参照）を実施するようにとのことでした。

（日本は「国民皆保険」ですので、国民全員で取組まなければならないということです。）

平成20年から始まった「特定健康診査」の標準的な問診票は、皆様の生活習慣が分析出来るように考えられており、「たばこ」「身体活動・運動」「食生活」「アルコール」などの生活習慣病に関わる項目、および既往歴や生活改善の意思について質問されています。健診を受けた後に分析を行い、全国のデータと比較（特定健康診査のデータおよび問診は統一されているため）すると、全国平均よりも「喫煙者が多い」「血圧が高め」「肥満傾向にある」などの健康課題が明確になり、「喫煙率を30→20%」「肥満解消のために保健指導を100%実施」など、明確な（数値化された）計画を立てる事ができます。健康保険組合はもちろん毎月お金を払っている被保険者（皆様）も、限られた資源（保険料）を効率よく使うことができる＝保険料や医療費の無駄がなくなることにつながります。

（健康ちば21 第2期目標に「成人の喫煙率の減少」が新たに加われました。具体的には、平成34年度までに喫煙率を 男性29→20% 女性9→5% まで減少することを目標にしております。）

日本における死亡の状況は、1位：悪性新生物（がん）、2位：心疾患、3位：肺炎、4位：脳血管疾患…となり、メタボリックシンドロームや喫煙に関係する生活習慣病が関係しております。「データヘルス計画」にて健康保険組合（国保も含む）より分析された「健康情報」がお手元に届いた時、できることから取組まれると自分自身はもちろん、世界に例を見ない超高齢化社会の健康保険制度の在り方として、世界中の方々よりお手本にされるかも知れません。「長寿と平和の国 日本」は、あなたのちょっとした行動から始まります。

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