

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

R4年度健康づくりパートナー実績報告書の結果について

健康づくりパートナー実績報告書のご提出ありがとうございました。

回答数：188事業所

各項目	取組みの実施率		
	50人未満 事業所	50人以上 事業所	全体
健康づくりに必要な知識の普及	96.1%	90.0%	94.1%
健診・保健指導の受診率向上	94.5%	93.3%	94.1%
身体活動・運動:階段利用の促進	81.3%	86.7%	83.0%
従業員の適正体重の維持	53.9%	40.0%	49.5%
栄養・食生活の改善	62.5%	43.3%	56.4%
飲酒(アルコール)対策	39.1%	26.7%	35.1%
禁煙・分煙:敷地内禁煙	93.8%	96.7%	94.7%
メンタルヘルス対策	38.3%	83.3%	52.7%
委員会等の開催	39.8%	83.3%	53.7%
その他	87.5%	86.7%	87.2%

◎よく取組まれている項目

- ・ 禁煙・分煙:敷地内禁煙
- ・ 健診・保健指導の受診率向上



- ・ 健康づくりに必要な知識の普及



●取組みワースト3位の項目

- ・ 飲酒(アルコール)対策

飲酒対策については、2pに適正飲酒について掲載しています。また、安全運転管理者は運転者の酒気帯び有無確認等の業務があります。

安全運転管理者制度の概要→ <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/insyu/index-2.html>



- ・ 従業員の適正体重の維持

適正体重は、女性へ体重については言いにくいなどの意見も聞かれますが、ご自分の適正体重を知り、定期的に体重測定を行うように啓発をお願いいたします。

詳しくは、3pに掲載しています。

- ・ メンタルヘルス対策



何から始めてよいかわからない場合など、鹿児島産業保健総合支援センターでは無料で相談にのっていただけます。→ https://kagoshimas.johas.go.jp/about/about_category/mental





適正な飲酒量をご存知ですか？

かごしま市民すこやかプラン（鹿児島市健康増進計画）では、「節度ある適度な飲酒に心がけます」という目標がありますが、令和4年度の鹿児島市民への調査では、適正飲酒量を知っている人の割合は、どの年代においても、男女ともに、50%未満でした。まずは、適正飲酒量を知り、生活習慣病予防に努めましょう。



節度ある適度な飲酒の量を1日に純アルコールで20g程度と厚生労働省は「健康日本21」の中でうたっています。



★純アルコール量の計算の仕方アルコール量の計算式
お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 (アルコールの比重)



いつも飲んでいる「1日のお酒の量」を確認し「純アルコール量」を計算してみましょう！

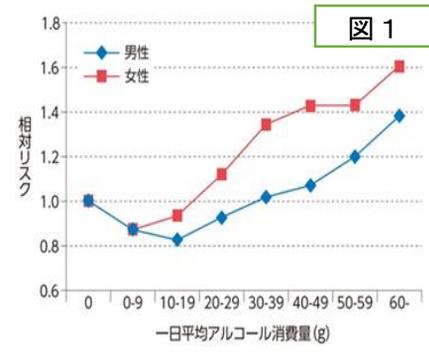


例) 500mlのストロングチューハイ アルコール度数9% の場合
【 500 × 9/100 × 0.8 = 36g (適正量を超えます) 】

やってみよう!

()ml × ()/100 × 0.8 = ()g

・がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に、関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されており、これらの知見からは生活習慣病のリスクを高める飲酒量の域値は、低いほど良いことが示唆されています。



1996年発表された海外論文において、14の研究をまとめて解析した結果、「Jカーブ効果」（図1参照）といって、飲酒量と総死亡リスクの相関関係を表したグラフがJの字を描く、適度を超えて飲むほどリスクは上昇するというを示しています。

<女性のアルコール>

～女性本人の努力だけでなく、周囲の理解、気遣い、支援が大切です～

- ・一般に女性は男性に比べて肝臓など臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いと言われています。
- ・妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こし、安全域は不明であります。断酒が望ましいと言われています。また、血中のアルコールが母乳に移行するため、授乳中も飲酒を控えるべきと言われています。



肥満と病気のメカニズムご存知ですか？

かごしま市民すこやかプラン（鹿児島市健康増進計画）では、「バランスのとれた食事を楽しく食べ、適正体重を維持します」という目標がありますが、現状では、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合は3割以上で国の指標よりも高く目標値を達成できていませんでした。
 (適正体重を知るためには→ BMIチェック https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html)



厚生労働省生活習慣病対策室資料

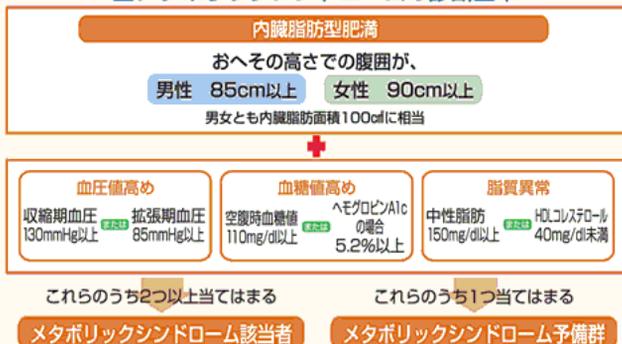
肥満は血管に炎症を起こす？！

メタボ疾患の裏には生理活性物質（アディポサイトカイン）の異常が存在します。アディポサイトカインは血管壁に炎症や動脈硬化を起こし、臓器の炎症を介して発ガンに関わる可能性も一部指摘されてきています。

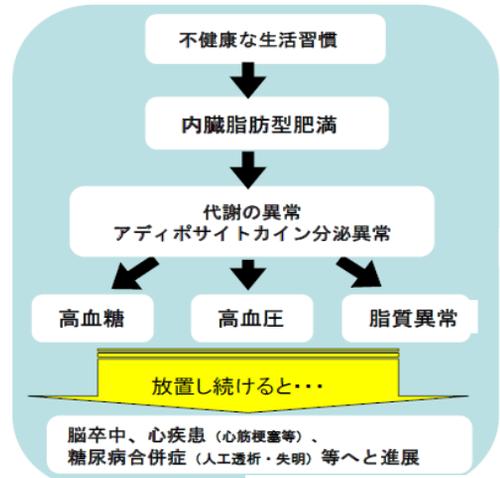
内臓脂肪は、つきやすいが、落としやすい脂肪です。偏った食習慣、生活リズムの乱れ、運動不足等から蓄積しますが、逆を言うと、バランスの良い食事を3食摂り、アルコールや間食などを抑え、早寝早起きなど生活リズムを整え、適度な運動習慣を身につける事で、抑制する事は十分可能です。

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要です。

■メタボリックシンドロームの診断基準



参考資料:「厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」



厚生労働省生活習慣病対策室資料



熱中症を防ぎましょう

熱中症 予防

①熱中症は予防が大切です！

熱中症は生命にかかわる病気ですが、適切な対策で防ぐことができます。体がまだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けから多発する傾向があるため急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう。

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠を取り、体調を整えましょう。
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。



●詳しくはこちら↓

- ・鹿児島市ホームページ

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/yoboutaisaku/nechusyobo2.html>



- ・環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



職場における熱中症対策をまとめたパンフレットもあります！

- ・厚労省熱中症予防情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html



②熱中症警戒アラートを活用しましょう！

熱中症警戒アラートとは、都道府県ごとに熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の夕方または当日早朝に環境省から発表されます。

発表されている日には、外出を控える、家族や職場などの身近にいる人で熱中症予防について声をかけあうなど積極的に熱中症予防行動をとりましょう。

●LINEを活用した熱中症警戒アラート等の情報配信は、こちら↓

環境省熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php



体づくりのために体組成の測定をしませんか！

市の成人健康相談では、四肢の筋肉量とバランス等の体組成の測定（要予約）を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

●詳しくはこちら↓

鹿児島市ホームページ

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/kenko/kenko/sodan/sei jin2.html>

