



健康経営事業所レポート vol 11

平成29年度 第2回 職場の健康づくりセミナー開催

12月7日(木)に、中津教育福祉センターでセミナーを開催し、30名(13事業所)ご参加いただきました。

第2回のテーマ『少しでも禁煙したいと思う職員に職場が出来るサポート』に沿って、保健所から「職場のたばこ対策(事業所へのアンケート調査結果報告)」、中津労働基準監督署から「職場のたばこ対策に利用できる制度の紹介」をご説明しました。

講演は、はじめに中津薬剤師会の川口純市会長より「薬局における禁煙支援の実際(中津禁煙おうえん薬局ご紹介)」、続いて松永循環器病院の松永直子先生より「禁煙外来の現状について」のテーマで、日本の喫煙率やタバコによる害、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、禁煙外来について、分かりやすくご説明いただきました。実際の患者さんとの関わりを通して分かったこと、禁煙の難しさや大切さについて等、大変興味深い内容のお話でした。

中には
実年齢
+10歳以上
の方も!!



肺機能検査
(肺年齢測定)



禁煙外来
についての講話

☆グループワーク☆「職場で出来そうな禁煙のススメ&受動喫煙防止対策」

- ・受動喫煙のことに**もっと多くの人に知ってもらった方がよい。**
- ・禁煙支援は**いろんな切り口からアプローチ**をするのがよい。
- ・喫煙場所を**遠くに設置**することで少しづつ本数が減った職員がいる。
- ・トップが喫煙者の場合対策を進めにくい。
- ・「たばこの話」について**職場へ講話に来て欲しい。**
- ・健診時に**肺機能検査**が出来るとよい。禁煙のきっかけにつながるのでは。
- ・禁煙外来等**につなげる前のサポート**が大事
- ・禁煙には**“何かのきっかけ”**が必要



◇健康経営認定事業所紹介

三和酒類株式会社 (所在地: 宇佐市山本2231-1)

事業内容: 酒類の製造・販売

従業員数: 364名(男性: 252名 女性: 112名)



ワークライフバランスを大切に、働きやすい環境づくりを目指します。

◎昭和50年頃からつづく朝のラジオ体操

朝礼前に全従業員が屋外に出てラジオ体操を行います。当たり前ですと続いているため音楽が流れると自然に人が集まり、また互いに顔を合わせて挨拶をすることで、気持ちよく仕事をスタートできます。



◎従業員食堂

敷地のほぼ中央に位置する従業員食堂では、食堂業者様のご協力により、日替わり定食とヘルシー定食を常時提供していただいております。栄養バランスやカロリーについても分かりやすく表示され健康への意識を高めてくれます。また地産地消に配慮したメニューも取り入れています。お弁当持参の従業員も自由に集まり、所属部署の異なる従業員同士のよいコミュニケーションの場になっています。



◎三和運動会

毎年秋に開催する運動会。若手従業員が中心となって企画運営し、役員や家族も参加するイベントです。チームに分かれて得点も競うので声援にも熱が入ります。競技には小さな子どもから大人まで楽しめる工夫があり、体を動かすことはもちろん、子育て・孫育て世代の交流や家族のリフレッシュにも繋がっています。



☆ 職場のたばこ対策 アンケート結果 ☆

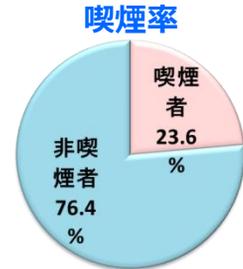
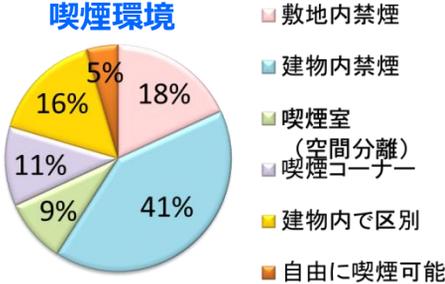
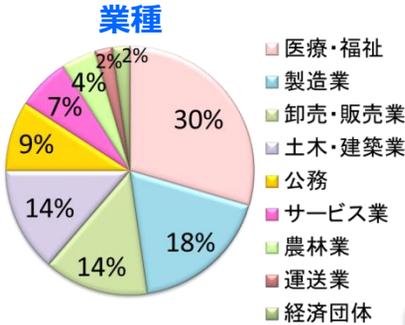
平成29年11月に行った調査結果をご報告します。職場のたばこ対策の取組の参考にしてください。

目的：北部地域の事業所の現状を把握することで職場のたばこ対策推進のためのよりよい情報提供や支援体制につなぐことを目的とする。

実施時期：平成29年11月

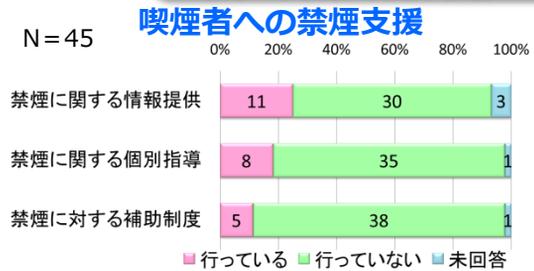
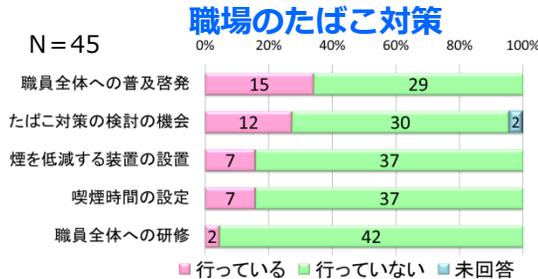
対象：北部地域健康経営登録・認定事業所143ヶ所

回答率：44ヶ所（30.8%）＊7割が従業員数50人未満の事業所



約6割の事業所が敷地内又は建物内禁煙を実施していました。

「喫煙者」は23.6%と、「H28年度県民健康意識行動調査」における20歳以上の喫煙率全県19.2% 北部地域20.3%と比べても高い状況でした。



「職場のたばこ対策」や「喫煙者への禁煙支援」の実施率は、いずれもまだ低い状況にあることが分かりました。

職場のたばこ対策の基本は、喫煙者や喫煙箇所の確認等の「現状把握」から始まり、対策の3本柱①「環境整備」（喫煙箇所や喫煙時間の設定）、②「教育・啓発」（健康教育の実施、ポスター掲示、パンフレットの配布、禁煙デーの設定等）、③「喫煙者への禁煙支援」（禁煙外来や禁煙相談が出来る薬局の紹介等）を地道に計画的に行うことが大切です。また、所属として取組が出来るように管理者のご理解とご協力も必要です。保健所も、今後、皆様が活用できる情報提供に努めてゆきます。

★健診後 フォローについてのお願い★

結核は現代の病気です。青壮年期の方も「要精密者」は必ず早めの受診を！



職場の定期健康診断で胸部レントゲン検査が「要精密」となるも、仕事が忙しく受診できず、症状がひどくなって受診した方が「結核」※と診断され、周囲の方にも感染したという事例が大分県内で発生しています。

※【結核の初期症状】

- ◆ 2週間以上続く咳
- ◆ 長引く身体のだるさ
- ◆ 痰（血痰）が出る
- ◆ 微熱が続く

★胸部レントゲン検査で「要精密」となった方や気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

★事業主の方は、従業員のみなさんがスムーズに病院受診出来るよう、ご配慮をお願いします。



めざせ健康寿命日本一！健康寿命を延ばす鍵は・・・

減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩

【お問い合わせ先】北部保健所地域保健課 TEL:0979-22-2210 平成30年2月26日発行