

「ながら」で  
できる!! ちょっとこれだけ体操! ②

① かかと上げ



② 片脚立ち



転ばないように台を支えにしてOK

③ その場足踏み



④ 空気椅子



まずは1つから**チャレンジ**しましょう

「ながら」でできる!! ちょっとこれだけ体操! ③

仕事の合間に腰痛・肩こり予防

腰



仙骨に手を当て  
押し込むように  
腰を反らす



足をクロスさせ  
しっかり身体を  
傾ける

肩

5秒×2～3セット



背中で肩甲骨を  
近づけて引き離す

お腹



背中が倒れないように



繰り返す



ゆっくり両脚をあげて  
ゆっくり戻すが  
足は地面につかない

# できることから 即実践!! 健康的な食生活で仕事モバリバリ!

## ◆ 自分に合った量がチェック

ポイントは摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス!  
食事が多ければ太ります。



(食事摂取基準2020年版)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )	
18～49	18.5	24.9
50～64	20.0	24.9
65以上	21.5	24.9

これより低いと“やせ”  
これより高いと“肥満”

BMI(体格指数)を計算して判定してみましょう

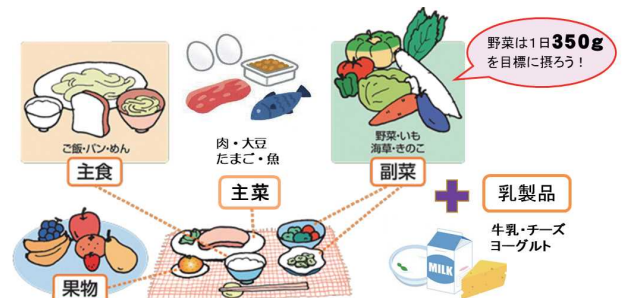
$$\text{あなたの体重( )kg} \div \text{身長( )m} \div \text{身長( )m} = \text{BMI}$$

☆体重をはかる習慣をつけ、目標とするBMIを維持しましょう

## ◆ 食事の内容(バランス)をチェック

ポイントは主食、主菜、副菜がそろうように  
食べること!

1日のうちどこかで果物・乳製品をとればさらに  
バランスアップ!



例えば「今日のお昼は牛丼!」と思ったら...

- ① できれば「単品」より「品数」の多い「定食」がおすすめ
- ② 単品(または品数が少ない)でも「1品にいろいろな食材が入っている物」を
- ③ でもやっぱり“牛丼”・・・なら「もう一品(副菜)プラス」を!



☆食材や味つけ、調理方法なども考えながら組み合わせて、楽しく食べましょう

## ◆ 食べ方をチェック

- 脂っこい料理が好き →  調理方法や食材を上手に選びましょう  
揚げ物より炒め物の方が、また、鶏ももよりむね、豚ロースよりヒレの方がエネルギー↓
- メインの料理から食べる →  まず野菜から!  
血糖値の急激な上昇を防ぎ、また、満腹感で肥満予防にもなります
- めん類の汁は全部飲む →  汁を半分残せば・・・食塩摂取量 約2g減
- つい醤油をかける →  まず味見、かけずにつける 全体ではなく端に
- 食べるのが速い →  ゆっくり時間をかけて食べましょう  
よくかんで(例:一口ごとにお箸を置く)、味わって、感謝しながら

## ◆ 職場でできそうなことをチェック!

例えば

- ・会議には減塩弁当や野菜多めのメニューを注文する
- ・飲み会では野菜メニューからスタートする
- ・みんなで食事を楽しむ環境をつくる



# 望まない受動喫煙をなくそう

健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号）が成立し、原則屋内禁煙となりました。受動喫煙対策と禁煙支援対策が必要です。

## 環境を整えましょう

多数の者が利用する施設等の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、当該施設等の管理について権原を有する者が講ずべき措置等が定められました。自分の事業所はどの区分になるか確認し、それに応じた措置を講じましょう。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り扱いは、マナーからルールへと変わります。



### Information 財政・税制支援等について

受動喫煙対策を行う際の支援策として各種喫煙室の設置等に係る財政・税制上の制度が整備されています。

【財政支援】 受動喫煙防止対策助成金

【税制措置】 特別償却または税額控除制度

【お問い合わせ先】

都道府県中小企業団体中央会、商工会議所、商工会、商店街振興組合連合会、認定経営改革等支援機関等

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049868.html>



## 具体的な取組をみんなで考えよう

あなたの職場でできる受動喫煙対策を考えましょう。ある事業所の取組をご紹介します。

**取組** 勤務時間中に『喫煙タイム』を設けて喫煙できる時間を決めました。



**効果** 喫煙出来る時間が決まったので、業務のメリハリもつき、作業効率もアップ。

## 確認しよう！タバコの害について

### たばこの煙

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん物質が含まれています。これらの物質は喉、肺だけでなく、血流を通じて全身に運ばれ、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中の原因となります。



### ニコチン

ニコチンは、タバコへの依存性を高める化学物質です。使用を止める困難さや離脱症状の厳しさなどにおいて、ヘロインやコカインなどの薬物と同等の特徴と強度を有しています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が出ます。

### Information 禁煙支援対策

禁煙について相談できる医療機関をご紹介します。

下記URL（おおいた医療情報ほっとネット）にて、大分県内の「禁煙相談を受け付けている病院、診療所」を確認頂けます。まずは、相談してみましょう。

[https://iryo-joho.pref.oita.jp/srh\\_yaku/inputdetail.html](https://iryo-joho.pref.oita.jp/srh_yaku/inputdetail.html)



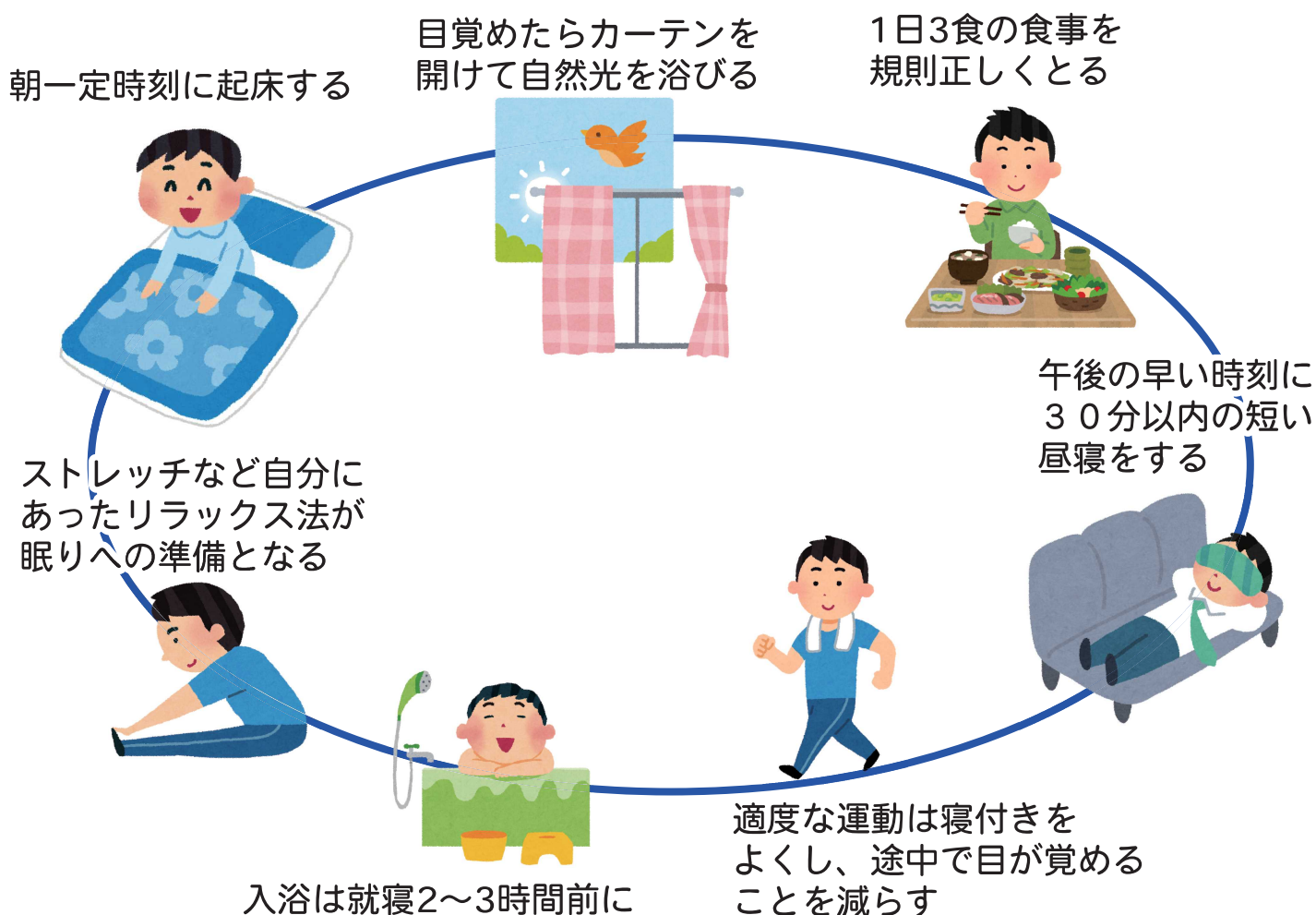
## 良質な睡眠のすすめ

日本人の睡眠時間は年々短くなっており、日本人の5人に1人は睡眠の問題で悩んでいます。

睡眠不足は仕事の効率の低下や事故につながり、肥満・糖尿病・高血圧・狭心症・心筋梗塞のリスクを高めます。

睡眠は心身の健康を保つために非常に大切なものです。

### ～快眠太郎さんの一日～



#### 快眠太郎さんが気をつけていること ～寝不足にならないために～

- ① 就寝前の刺激物やコーヒー・緑茶などカフェインを含む飲食物は控える
- ② 就寝前はPC、タブレット、スマートフォンなどの画面を長時間見ない
- ③ 睡眠薬代替りの寝酒は控える
- ④ 寝室を睡眠以外で利用しない



## こころのサインに目を向けよう

### ストレスチェック制度を活用しましょう

ストレスチェック制度とは、労働者が自分のストレス状態を知り、適切に対処することで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防ぐための仕組みです。

※従業員数50人未満の事業場は当分の間、努力義務

### 最近職場で、こんな変化があった方はいませんか？

- 遅刻・欠勤：遅刻や早退、欠勤が増えた
- ミスの増加：ミスや事故が増えた
- 環境の変化：人事異動があった、身内が亡くなった
- 仕事の能率：判断力の低下、仕事の能率の低下
- 会話：周囲との会話が減った、□数が減った
- 表情：表情が暗い、元気がない、顔色が悪い
- 身体の症状：頭痛、めまい、微熱などの訴えがある



上記のチェックにひとつでも当てはまれば・・・  
以下のチェックを本人にしてもらいましょう

- 憂うつ感：気分が落ち込む、何事にも悲観的になる
- おっくう感：何事にも興味もてない、おっくうだ
- 焦り、不安感：イライラして落ち着きがない、不安だ
- 睡眠の変化：朝早く目覚める、夜中に何度も目覚め眠れない、寝付きが悪い
- 身体の症状：頭痛、めまい、微熱、吐き気、下痢・便秘が続く
- 食欲・体重の変化：食欲がない、食欲が急に増えた
- 疲労がとれない：朝から疲れきっている、疲労感がぬけない

これらの「サイン」が10日から2週間以上続く場合は  
産業医やかかりつけ医に相談して専門医にかかりましょう。



ちょこっとメモ!



5分でできる  
職場のストレス  
セルフチェック

こころの耳 検索

ゆっくりと安心できる環境を整えて話を聴きましょう

- ◎ やさしく声をかけてサポート  
「最近元気がないみたいだけど・・・?」「毎晩ちゃんと眠れてる?」
- ◎ 気持ちに寄り添いながら共感的にサポート  
「本当につらかったね・・・」「話してくれてありがとう。」





# 事業所ぐるみの健康づくりメニュー ～元気で明るい職場づくりを応援します～



## ★ 無料の出張基本メニュー（健康講話・実践指導）★

### どんな内容？

事業所の要望に応じます。例えば以下の内容等です。

- ◆ 職場を元気に活性化！イキイキ職場づくりのコツ
- ◆ 知ってますか？健診結果の見方！
- ◆ みんなでやろう！ヘルスチェック
- ◆ うす味メニューで美味しく健康に
- ◆ プラス1皿で食事にバランスを
- ◆ 職場でできるかんたんチョコットと運動
- ◆ 知っていますか？歯周病
- ◆ あなたの禁煙サポートします
- ◆ 適正飲酒で楽しいお酒に
- ◆ あなたのストレス気づいていますか？ ……等



簡単に、楽しく  
できる取り組みの  
コツを  
お伝えします！



### 実施場所・時間は？

基本的には各事業所に出向き  
事業所のご都合に応じて実施します。

- ◆ 就業時間内
- ◆ 朝礼時間
- ◆ お昼休み
- ◆ 就業後等

### 対象は？

事業所の希望に応じます。

- ◆ 全従業員
- ◆ 安全衛生委員
- ◆ 新任従業員
- ◆ 管理職等

\* その他複数の事業所の事業主及び  
安全衛生担当者等の会合にも応じます。

### 申し込み・連絡先 (窓口)

★ 大分県中部保健所  
地域保健課  
TEL (0972)62-9171

★ 臼杵市保険健康課  
TEL (0972)86-2731

★ 津久見市健康推進課  
TEL (0972)82-9523

## ★ 出前腰痛予防・運動エクササイズ！

- \* 17時30分以降の対応が可能です。(希望の日時により調整します)
- \* 講師；臼津地域リハビリテーション広域支援センターのリハビリスタッフ
- \* 料金は1回5,000円程度

◆ 申し込み；臼津地域リハビリテーション広域支援センター  
(臼杵市医師会立コスモス病院内) TEL (0972) 62-5599

## ★ 健康に関する総合的な保健指導！【無料】

【労働者50人未満の事業所】

医師、保健師による事業所への個別訪問による保健指導

\* 医師、保健師が事業所を訪問し、作業環境の対策や作業管理、メンタルヘルス対策等の  
状況を踏まえ、労働衛生管理について総合的な助言を無料で行います。

◆ 申し込み；県南地域産業保健センター TEL070-2153-0813

## 事業所での健康づくりの取組は企業の成長・発展につながります！

まずは  
上記メニューを  
活用して実施！

### ★ 職場ぐるみで取り組める健康づくり対策（例えば・・・）

#### ◆ 健康教育・講話の機会を提供

様々な職員が集まる機会、朝礼等において健康講話の  
話を取り入れました。(A事業所)

#### ◆ 食事

栄養士の指導のもと、減塩みそ汁の試飲会を行いました。  
好評だったので、希望者は、うす味メニューを提供する  
店に昼食を頼むことになりました。(B事業所)

#### ◆ 運動

歩数計を職場で購入し、希望者に貸し出しました。  
また、就業後希望者と一緒にウォーキングする曜日を決めて取り組み  
ました。ランキング、景品もあり大いに盛り上がりました。(C事業所)

#### ◆ コミュニケーション

職場ぐるみの取組で、従業員間の会話が増え職場が明るくなりました。  
仕事の相談もしやすくなりました。(E事業所)



美味しく健康！  
会話もはずみ  
ます★

#### ◆ 環境

血圧計・体重計・体脂肪計等を職場内に設置しました。  
意識して測定する職員が増えました。(D事業所)



## 臼杵市の取り組み

臼杵市は働き盛り世代の健康づくりを応援しています！！

### 健康マイレージ



臼杵市では健康マイレージ事業を行っています。  
日頃の健康づくりの行動で100ポイントをためると、商品券が抽選で当たります！  
5人以上で参加できる「グループ参加」もあります。  
職場や、ご家族、地域の方と一緒にグループ参加するのもオススメです。

【ポイント例(令和元年度の取り組み)】  
健診受診…60P 健康づくりイベント参加…1回10P(最大30P)  
1ヶ月チャレンジ(運動・食事)…自己の健康づくり目標達成毎に各1P(最大各30P)

### 臼味弁当

健康寿命を延ばすためには、日頃の食生活での減塩が大切です。  
おいしくお塩を減らし、野菜もたっぷり食べられる臼味弁当を開発しました。  
皆さんも一度ご賞味ください。



### 企業向け健康講話



臼杵市保険健康課では、従業員向けの出前講話を行っています。  
従業員の皆さんが気にしている健康の話題について、ご希望があれば保健師、管理栄養士が伺いますので、気軽にご相談ください。

従業員の健康づくりに役立つ情報をお届けします。

### 若年者健診・がん検診受診のすすめ

【若年健診】臼杵市の市民で19歳～39歳までの方は、特定健診と同じ内容の健康診査を無料で受診できます。

【がん検診】検査項目は以下のとおりです。若い時からの生活習慣病予防のためにもぜひご活用ください。(事業所健診が優先となります)

検査項目	胃がん		子宮頸がん	大腸がん (便潜血)	肺がん (レントゲン)	乳がん		肝炎 ウイルス	骨密度
	バリウム	胃カメラ				マンモグラフィ	超音波		
対象	40歳以上	50歳以上の 偶数年齢	20歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上の 偶数年齢	20歳以上	40歳以上の 未受診者	40～70歳の 5歳刻みの 女性
自己負担金	1,500円	6,000～ 7,000円	1,000円	300円	300円	1,000円	700円	無料	500円

問い合わせ先：臼杵市役所保険健康課 0972-86-2731



## 津久見市の取り組み

津久見市は、働き盛り世代の健康づくりを応援します！！  
いつでもお気軽にご連絡ください。



### 健康講話



- ◆保健師・管理栄養士等による講話
- ◆ご自身の健診結果を生かしたお話
- ◆味覚チェック
- ◆血圧測定
- ◆こころの健康/歯の健康について . . . 等

企業のご担当者と相談しながら、  
各社にあったプランを設定します。

様々なツールを活用  
して、わかりやすい  
講話を目指しています！



### 食べて実感“試食体験”♪



～体験者の声～

「減塩した料理には、マイナスイメージを持っていましたが、工夫次第でおいしくなることを知りました」  
「手軽にできるので、家でもやってみたい」  
「塩分濃度は低いのに、とてもおいしい！」



ヘルスマイト  
(食育ボランティア) 等による  
試食や試飲を通して、「減塩＝  
おいしくないもの」じゃない！  
ということを、実際に味わって  
体験していただく機会も設けて  
います。



### 有益な情報提供も随時行っています！

時間のない働き盛り世代の方に  
向けて、パッと見てわかりやすい  
資料を各種用意しています！

健康づくりのきっかけとして、  
ぜひお役立てください。

ご購入の場合は、  
健康推進課まで  
お問合せください。



絵で見てわかる！

あいうえお糖分量表

かきくけこ糖分量表

ま糖分量表

### 若年者健診・がん検診受診のすすめ

【若年者健診】19～39歳までの方は、対象によって健康診査を受けることができます。

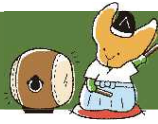
【がん検診】検査項目等は以下のとおりです。(70歳以上の方の自己負担金は下記と異なります)

検査項目	胃がん (バリウム)	子宮頸がん	大腸がん (便潜血)	肺がん (レントゲン)	肝炎ウイルス	骨密度	乳がん	
							マンモグラフィ	超音波
対象	40～69歳	20～69歳	40～69歳	40～74歳	40歳以上の 未受診者	40～70の 5歳刻みの女性	40歳以上 (偶数年齢)	30～39歳、 40歳以上 (奇数年齢)
自己負担金	1,000円	1,000円	500円	500円	無料	300円	1,000円	500円

※若年者健診・がん検診は、巡回型健診・施設型健診・契約医療機関等で受けることができますが、職場健診が優先となります。  
※詳細については健康カレンダーをご覧ください、または健康推進課にお問合せください。

問い合わせ先：津久見市役所健康推進課 0972-82-9523

由布市の取り組み



由布市では、がん検診・健診を実施しています！

検診・健診内容	内 容	対象	自己負担額	集団健診	個別医療機関
大腸がん検診	自宅で便をとり、大腸からの出血の有無を調べます。	19歳以上	500円	○	○
肺がん検診 (胸部エックス線検査)	胸のレントゲンを撮り、肺がんや結核等の病変がないか調べます。	40歳以上	無料	○	○
肺がん検診 (喀痰検査)	喉の奥にある痰を採取し、痰に含まれる細胞や成分を測定します。 <small>※喫煙習慣あり</small>	50歳以上	700円	○	○
胃がん検診	発泡剤とバリウムを飲み、X線で撮影します。	19歳以上	1,000円	○	×
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、X線で撮影します。	19歳以上	1,000円	○	×
乳がん検査 (超音波検査)	仰向けの状態で超音波を使って乳房の病変を検査します。	19~39歳	1,000円	○	×
子宮頸がん検診	子宮の入り口付近の細胞を軽くこすり取り、顕微鏡で検査します。	19歳以上	1,000円	○	×
若年者健診	診察、血圧測定、身体測定、尿検査、血液検査など基本の健診項目がひととおり受けられます。	19~39歳	1,000円	○	×

\*がん検診・若年者健診・健康マイレージは、由布市に住民票がある方が対象です。  
詳細は、由布市健康増進課にお問い合わせいただくか、由布市ホームページにてご確認ください。

ゆふ健康マイレージ実施中！

健康づくりチャレンジに取り組むことでポイントがたまり商品券がもらえる「ゆふ健康マイレージ」も実施中！  
上記のような健診の受診でもポイントがたまります。

職場の健康づくりを  
応援します！！



気になる職場の『健康』を手助けします！

職場における健康づくり講話に関しても、  
保健師・管理栄養士がご相談を承ります！

A あんた、  
1 1回、  
C チェック  
しちよきよ

ヘモグロビンエーワンシー

HbA<sub>1</sub>C

由布市の  
糖尿病有病率は  
県内第2位です。

(平成30年版  
「KDBで見る大分県」より)

HbA<sub>1</sub>Cは  
血液検査で  
わかります。

・・・だから、受けよう **特定健診**

HbA<sub>1</sub>C (ヘモグロビンエーワンシー) は、  
血糖の値が正常に保たれているかどうかを  
見る『糖尿病』の検査です。

問い合わせ先：由布市役所健康増進課 097-582-1120



## 事業主・健康管理担当者のための健康づくりの手引き

### 作成メンバー

臼杵市役所	保険健康課	梶原 敦子			
津久見市役所	健康推進課	上野 洋美	湯前 文花		
由布市役所	健康増進課	三重野知花	江戸良也子	岩田 拓実	
臼杵市医師会立コスモス病院		竹村 仁			
中部保健所		前田 泰久			
健康安全企画課		石原 浩二	甲斐 公康	木下 優希	
地域保健課		吉富 豊子	長田裕美子	吉田 敏子	
		久々宮浩子			
由布保健部地域保健課		池田 裕美	大津 瑠璃		

令和元年度  
事業主・健康管理担当者のための健康づくりの手引き

発行年月日 令和2年3月  
発行 大分県中部保健所  
〒875-0041  
大分県臼杵市大字臼杵字洲崎72-34

TEL 0972(62)9171  
FAX 0972(62)9173

