

出前講座の利用や職場でのがん検診の実施により、健康経営の取り組み（受動喫煙対策・職場ぐるみの健康づくり）が前進！

＜取組その1＞「女性のがん検診」を事業所にて実施
～事業所からの受診の積極的な声かけと、
受診しやすいよう勤務体制を配慮！～



＞受診者の声「勤務時間内で、身近なところで受診できてよかった」

＜取組その2＞「受動喫煙防止対策研修会」の開催
～禁煙にチャレンジしたい方にも必見！～



たばこはがんのリスクを高めることをご存じの方は多いと思いますが、ほかにも糖尿病などの生活習慣病のリスクも高めることをご存じですか？ 講話では、たばこの害のほか、禁煙外来や薬局での禁煙支援の情報について紹介があり、吸う人も吸わない人もたばこについて理解が深まった研修でした。

＞参加者の声「加熱式たばこや電子たばこの害が分かった」「吸わない人への影響を知った」

健康講話

長門在宅リハビリテーションクリニック 理学療法士 前田先生

腰痛予防のポイントや簡単ストレッチを紹介！
朝礼や昼休みを利用して、職場のみなさんで
取り組んではいかがでしょうか？



＜ポイント＞

- ☆エクササイズは「息をとめない」「痛みのない範囲で反動をつけずに行う」
- ☆同じ姿勢を長くとらないようにする
- ☆日常生活における動作や姿勢を意識することが何より大切

テーマ：健康経営のステップアップに向けて
～あなたの事業所のめざす健康経営～

意見交換

あなたの事業所では健康経営に向けた取り組みはいかがですか？
今後、取り組みそうなところ、力を入れたいところなどを
まずは、職場内で話題にしてみましょう！
3人寄れば文殊の知恵！ユニークなアイデアが出てくるかも！

各事業毎に今年度の取り組みを振り返りを行った後、互いに情報交換を行いました。他の事業所の取り組みを知り、今後の取り組みのアイデアを得る機会になったようです。

＞参加者の声「保健所の出前 講座を活用したい」「セミナーの内容を職場で話題にしたい」「健康情報をトイレや更衣室にも掲示しよう」など

このほか、『健康寿命日本一 おうえん企業』の大分県信用組合佐伯支店からお得な情報提供を行いました。

保健所が実施している『出前講座』のご希望についてもお気軽にご相談ください。



南部保健所版
健康経営サポートニュース
(第三号)

[発行月] 平成30年12月
[発行元] 大分県南部保健所
(TEL)22-0562

南部保健所版の健康経営サポートニュースでは、地域の健康に関する情報や健康経営にかかる情報などをお伝えします。各事業所での健康づくりの取組等にお役立てください。

インフルエンザ等の感染症を予防しよう！

インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する季節となりました。大分県では、感染症の流行状況について毎週、各保健所のホームページ（あなたの街の感染症情報）に更新をしています（右記QRコードからご覧頂けます）

【日頃の対策】

丁寧な手洗い、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠、定期的な部屋の換気など
※そのほかにも大分県や南部保健所のホームページには様々な健康情報が満載です。

