



かたらんかい通信（2024年夏号）



蒸し暑い日々が続いていますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年度もご家族やご友人、職場のみなさんで健康づくりに取り組んでいただけるよう、かたらんかい通信をお届けします。

今回は、健康経営事業所での健康教室の様子とおおいた心と体のアドバイザー派遣事業の取組紹介です。

今年度も、みなさんで健康づくりに取り組んでいきましょう♪

特別養護老人ホーム日田園（健康経営事業所）にて健康教室を行いました

6月25日に特別養護老人ホーム日田園にて保健所の保健師と管理栄養士が健康講話を行いました。

当日はベジチェック®という機械を使って野菜をどのくらい摂取しているかを職員に測定してもらいました。

ベジチェックは、ケチャップや野菜ジュースなどで有名なカゴメ株式会社が出している機械です。

皮膚のカロテノイド量を測定するため、採血が不要で、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量の2つの結果を見える化することができます。

成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は350gですが、大分県では男女ともに350gには達していません。

野菜350gはきんぴらごぼうやほうれん草のおひたしなどの小鉢5皿分に相当します。

今の食事に野菜ジュースをプラスするなど、できることから始めてみませんか？



標準体重、体重維持を目指して

■身長から標準体重を計算してみよう

1. あなたの身長はメートルにすると何メートル？
() cm → () m
2. 下記の計算式で標準体重が出てきます。計算してみましょう
身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

$$\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

標準体重



統計上、BMI (body mass index) 法によってBMI=22になるとき、高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能異常等の有病率が最も低くなるとされている。



野菜摂取

350g



おおいた

心と体の職場環境改善アドバイザー派遣事業

昨年度、当事業を利用していただいた日田自動車学校の取組内容を紹介します♪

<会社概要> **日田自動車学校**
所在地 日田市桃山町2441
設立 1959年10月15日
業務内容 免許取得のための講習
従業員数 18名



特徴

- ①従業員は業務上、運動不足気味
- ②振動が激しい大型車の教習にあたる職員はぎっくり腰や腰痛になりやすい
- ③ストレスチェックは未実施で従業員のメンタル状況が把握できない



好取組

- ◎事務所内は清掃が行き届いており動線に物が置かれていないため適切な移動路や照度が保たれている
- ◎毎朝の朝礼に全員参加し、校長から時事に合わせた注意喚起が行われている
- ◎従業員の業務スケジュールをホワイトボードで一括管理しており従業員同士の業務状況の見える化が行われている



～理学療法士からのアドバイス～
★始業前のラジオ体操による腰痛予防をおすすめ
★広い敷地内でのウォーキングと歩く時のポイントを紹介



～公認心理師からのアドバイス～
★メンタルヘルスに関する講話を実施
★呼吸法や筋弛緩法を実践



～事業所の感想～
腰痛の原因となる環境への配慮をしていきたいです
今後も積極的に取組んでいきます



無料

今年度も心と体の職場環境改善アドバイザーを派遣します！

対象事業所は？

県の健康経営事業所に登録している事業所で、従業員が**50人未満**の事業所を原則とします。

利用の流れは？

- ①**事前打合せ**…アドバイザーと保健所保健師等が事業所へ訪問
- ②**派遣**…健康づくり処方箋を作成
- ③**フォローアップ**…職場へ訪問し健康づくり処方箋を基に講話等でフォロー

★詳細は西部保健所 健康増進班 (0973-23-3133) へお尋ねください★

発行：大分県西部保健所、地域・職域連携推進会議（令和6年7月）