



ふみん健康づくり

発行元: 中丹東地域府民会議事務局(中丹東保健所)
舞鶴市字倉谷1350-23 TEL0773-75-0806

職場での健康づくりを応援します!



健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間が「健康寿命」
この健康寿命を延ばすには、若いうちから健康づくりに取り組むことが大切!
京都市中丹東保健所では、生活習慣の改善による疾病の発症予防に向けて、職場や地域団体への健康出前講座や研修会等を開催し、誰もが健康でいきいきと生活ができる地域をめざしています。
今回は、健康企業プロジェクト事業で企業に出向いた健康セミナーから豆知識をご紹介します!

知っ得! メタボ対策



社員の健康は会社の宝です。
そして自分自身の人生にも宝です。
様々な病気に進展するメタボリック
シンドロームを予防しましょう!

綾部市立病院
糖尿病看護認定看護師 木下淳氏



ターゲットは内臓脂肪! すぐに実践できる予防は運動!

★運動を続けるコツは?

- 極意その1
目標をつくる
- 極意その2
ながら運動を取り入れる
- 極意その3
お助けカードも作っておく
体調の悪い時や忙しい時は苦痛なく
できる運動と量でOK(腹筋5回など)

まずはプラス10!
10分は1000歩に相当



★運動を効果的に行うには?

- 体温を上げる
 - 筋肉に力を入れる
 - 特に足が重要!
- 例えば・・・筋トレウォーク!
大股で5秒間かけて1歩歩きます。
例えば・・・どすこい!
5秒間かけて1歩前に押します。



きょうと健康づくり実践企業認証制度

がん検診受診率の向上や健康づくり活動に取り組む企業を応援する京都府の認証制度です。



～認証企業の健康づくり活動の例～

- * 健康診断、各種がん検診の受診率 100%
- * メンタルヘルス研修会・カウンセリング
- * 運動教室、月1回健康ニュースメール配信
- * 完全分煙(喫煙室・換気扇を設置)
- * 朝昼始業前にラジオ体操
- * 食事・運動などポイント化して景品付与 等

- 【舞鶴・綾部の認証企業】平成30年1月現在
- 特別養護老人ホームグレイスヴィルまいづる
 - 社会福祉法人松寿苑
 - 日東精工(株)
 - 新規 ○ ジャパンマリンユナイテッド(株)舞鶴事業所
 - 新規 ○ (株)片山化学工業研究所綾部工場

◆◆◆◆◆職場での健康づくりをすすめてませんか?
従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として、京都市府ホームページに掲載される等、広くアピールできます。

認証企業募集中!!

きょうと健康

検索



春はご注意！心の健康 ～セルフ・ネグレクトのこと～



こんな状況はありませんか？
セルフ・ネグレクトをチェック！

- 入浴・洗顔・歯磨きがおっくう
- 部屋の片付けや掃除が面倒でできない
- ゴミ捨てがなかなかできない
- 栄養バランスを考えた食事をするのが面倒・できない
- 身体の不調を感じても病院になかなか行けない・行きたくない
- 規則正しい生活を送れない
- お金を普通以上に節約しているまたは普通以上に散財している
- 金銭管理がわずらわしい
- 一人暮らし又はあまり家族と一緒にいない
- 信頼できる友人・恋人・家族等が近くにいない

春は異動・進学・転職・転勤の多い時期なので、清掃・片付けサービスのお仕事の方は大忙しです。

その裏には、引っ越しをしたりしなければならないのに、自分1人ではどうにもならないくらい家の中がゴミであふれているような、いわゆるゴミ屋敷の片付けが必要な人が多い状況があります。

最近、「家の中がゴミや物でいっぱい」「お風呂に入らない」「病院にかからない」などといった「自分で自分の面倒をみることが出来ない人」が増えています。

この問題は、最近では「ネグレクト（育児放棄・介護放棄）」という用語から転じて「セルフ・ネグレクト（自己放棄）」と呼ばれています。

セルフネグレクトになってしまう原因として、孤独による意欲低下や経済的問題、うつ病などのこころの問題があげられます。高齢の方では、認知症の可能性も考えられます。発達障害といった元々の社会生活を送る上でのしんどさが影響している場合もあります。

セルフネグレクトは重症化すると「孤独死」につながりかねない深刻な問題です。「生きるのがおっくうだ」「自分のことをしない方が楽」と感じるようになったら、自分のこころがつかさを感じているサインです。自分で抱え込まず、遠方でも信頼できる誰かか、地域の相談機関にSOSを出してください。また、そんな人がまわりにいることに気付いたら、心と生活のケアをした方がよいと教えてあげてください。（精神保健福祉相談員）

連絡先 TEL0773-75-0856（福祉室）

中丹東保健所で相談も出来ます



保健所には医師、保健師、精神保健福祉相談員、管理栄養士、臨床心理士など健康づくりのアドバイスが出来る職員がいます。

地域にある医療・福祉などの資源などもご紹介できますので、ご利用ください。

←中丹東保健所はH29年12月に
舞鶴市民病院横に移転しました！



所長コラム

～ 花粉症の話 ～

昨年ノスギ・ヒノキの花芽の野外調査では、今年の花粉飛散量は大半の地域で昨年を上回ると予測されています。近畿では2月中旬から2月下旬にかけてスギ花粉前線が到来する見込みで、花粉症に悩まされている人にとっては嫌なシーズンとなります。

医師が患者に勧める花粉症対策としては、マスク使用が最も多く、次いで眼鏡・ゴーグル、空気清浄機、鼻洗浄液・鼻洗浄器となっています。治療についての最近の話題は何といっても舌下免疫療法で、1980年代から海外で開始された新しい治療法ですが、わが国ではスギ花粉症に対する開発が進み、2014年から一般治療として開始されています。

アレルギー疾患に対する免疫療法とは、アレルゲン（アレルギーの原因）を少量から投与し徐々に増やすことで身体を慣らしアレルギー症状を抑える治療法で、スギ花粉症に対する治療薬は液体で舌の下に垂らして使用します。治療期間は3～5年かかるようですが、治療開始1年目のシーズンから治療効果が見られ、約8割の人に効果があるようです。

現在は12歳以上で気管支喘息の合併がなくステロイド剤など特定の薬剤を使用していない人が治療の対象となっていますが、今後は小児への適応拡大に向けて治験が進んでいるようです。また、ダニを原因とする通年性アレルギー性鼻炎にたいしても2015年から舌下錠が販売開始されており、今後も安全性と有効性を見据えたこの治療法の検討が進められることと思われます。



中丹東保健所長
常盤 和明