



# ふみん健康づくり

第3号

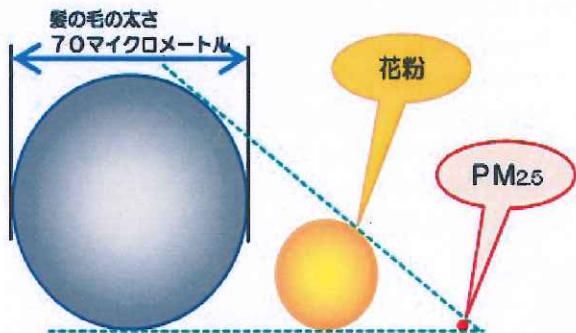
発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

厳しい冬がようやく過ぎ、暖かな日差しが嬉しい春を迎えました。春になるのは嬉しいけれど花粉症の人はコウツです。さらに、PM2.5 も気になるところです。このPM2.5 と「タバコ」について働き盛りの健康・生活習慣アンケート（平成24年中丹東保健所で実施）を交えて紹介します。

京都府では、この冬2月26日～27日にかけてかすみがかかったような空模様で、PM2.5の濃度の上昇が観測されました。

PM2.5は「微小粒子状物質」といって、髪の毛の太さの30分の1ほどの非常に小さい粒ですから、肺の奥深くまで入り込み喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患への影響のほか、肺がんのリスクもあるとされています。

これが、1日平均値70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ （マイクログラム/立方メートル）を超えると予測される場合に注意報が出されます。



## たばこの煙もPM2.5だった！

大きく報道され、大変気になるPM2.5ですが、実は「タバコ」の煙もPM2.5です。さらに大気中のPM2.5より、「タバコ」の煙の方が有害性（60種類以上の発がん物質が含まれている）は高く影響が大きいと言えます。

ある調査によるとPM2.5は、喫煙家庭で45.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ・飲食店の不完全分煙禁煙席で336 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ・喫煙自由居酒屋で568 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を測定したそうです。

タバコの副流煙を吸わされる受動喫煙で大気汚染注意報発令基準以上のPM2.5を吸っていることになります。

喫煙をやめれば

男性がん死亡の3分の1が減る

日本人の3人に1人が「がん」で亡くなっていることはご存知のことと思いますが、遺伝による「がん」発症は全体の5%程度で、原因の多くは生活習慣によるものです。特に喫煙はがん発症の大きな原因の一つです。喫煙習慣（受動喫煙も含む）をなくすことで、男性のがん死亡の3分の1が減ると言われています。



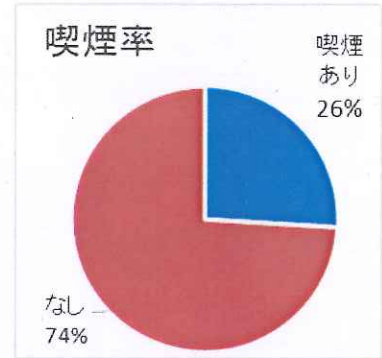
働き盛りの健康・生活習慣アンケートでは、

喫煙率は26%という結果でした。

平成24年の国の調査では日本人の喫煙率は20.7%ですから、5%も高い結果となりました。

また、年代別喫煙率は子育て世代の20～30歳代が高く、成長期の子どもへの影響が危惧されます。

家では、「換気扇を回して」「窓を開けて」喫煙するという人もおられるようですが、子どもが煙を吸い込まないように配慮してほしいものです。



年代別喫煙率



大気中のPM2.5を気にするのと同じくらい「タバコ」の煙を気にしてください。

JRの駅から灰皿が撤去されました。学校は早くから敷地内禁煙になっています。

世の中は禁煙化に向かっていきます。喫煙者は自分のために、あなたの周りの人のために「タバコ」を止めましょう。周りの人も応援しましょう。

## 働き盛りの健康・生活習慣アンケート

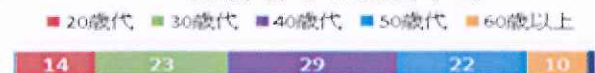
平成24年9月に綾部工業団地立地企業に協力いただき従業員の方を対象にアンケートを行いました。

対象数は約1400人

回収は755人（回収率53.9%）

年代は30歳～50歳代の働き盛りの方が75%

回答者年代割合(%)



## きょうと健康づくり実践企業に中丹東保健所管内から2事業所が認定されました

京都府が認証する制度です。

職場の健康づくりの推進のために、がん検診の受診や健康づくり活動に積極的に取り組む企業を応援する制度です。認証した企業へは、認定書、認証マークを交付、また京都府ホームページ、リーフレット等により企業の活動事例を広くPRします。

認定には従業員の健康づくりに関する4つの項目

- ① 健康診断
- ② がん検診
- ③ 健康づくりの取り組み
- ④ 受動喫煙防止策



について基準が設定されています。

(詳しくは京都府ホームページを参照ください)

### 特別養護老人ホーム グレイスヴィルまいづる

6人で構成する衛生委員会を中心に従業員の健康づくりの取組を計画されました。

健康づくり教室では、月1回の開催を目標に、介護職に特有の腰痛予防に効果的なストレッチを取り入れておられます。勤務時間の中で時間を見つけての参加や、休みの人も参加されたり熱心に取り組まれています。



### 社会福祉法人 松寿苑

健康診断は毎年同じ時期に1日かけて実施されますが、従業員数が多いので胃がん検診車は3台並ぶそうです。

職員の間では「健診を受けるのは当たり前、待ち遠しい」と言った雰囲気があり、生活習慣や食事を見直し健康的な生活を意識する職員が多くなっています。昨年60周年を迎えられた施設でもあり、職員の健康づくりも長年の積み重ねを感じました。

松寿苑窓口に置かれた認定書



2事業所ともに、健康づくり事業や健康診断、がん検診受診促進を意識して取り組むことで従業員が働きやすい職場になるように努力されていました。特に介護職場は重労働であり、健康管理が大事な職場です。また、人手不足になりがちな職場でもあり、認証を受けることで、従業員が大切にされている職場・働きやすい職場であるというPRをしたいという思いが伺えました。



## 色とりどり白玉だんご

もちもちとした食感の「白玉だんご」は、年齢を問わず人気があります

くせのない上品な味なので、デザートだけでなく、様々な料理にも大活躍です

今回は春らしく、いろいろな色のジュースなどを混ぜて作る色とりどりのお団子です

colorful だんご＜基本の材料＞

9本分(3色各3本分)～白玉粉50gで団子が3本できます～

- ・白玉粉 150g(1色につき50g)
- ・好みのジュースなど3種類 各大さじ3

- 白色 → 水など
  - 橙色 → にんじんジュースなど
  - 赤色 → トマトジュースなど
  - 紫色 → ぶどうジュースなど
  - 黄色 → オレンジジュースなど
  - 緑色 → 緑黄色野菜ジュース
- 抹茶+水(抹茶小さじ1/2+水大さじ3)



＜作り方＞

1. 白玉粉を3つのボウルに50gずつ入れます  
それぞれのボウルに少しずつジュースなどを加えて混ぜ、耳たぶくらいの軟らかさに調整します
2. 1の生地を9等分(1個直径2cmくらい)にして丸め、バットなどにのせます
3. 沸騰したお湯に2を入れて茹でます
4. 浮き上がって2分くらいしたら、網じゃくしですくい、冷水を入れたボウルにとりまします  
粗熱がとれたら、水気を切りまします  
バットなどに移すときは、ラップの上ののせるとくっつきにくいです

～竹串に刺してあんをのせたり、みつまめに入れたり…と食べ方もイロイロ～  
着色料は使わない今回のお団子、他にもいろいろなものでオリジナルのお団子を作ってみて、華やかな食卓にしてみたいかたがでしょうか  
また、形をアレンジしてみてもおもしろいですよ♪