

衛生委員会報告

■健康について

★健康とは

- 人は、「仕事（work）、遊び（play）、日常生活動作（ADL）」が、その人にとってバランス良く遂行された状態が維持されている時、健康や幸福であると言われています。
- 日本政府は、21世紀において日本に住む国民全員が稔り豊かで満足できる人生を全うできるように、一人ひとりの健康を実現するため、健康施策「健康日本21」を国民健康づくり運動として推進しています。その運動では、身体及び心の健康を保つための5大要素は、適度な量の「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」、適切な時間の「仕事」、心身の疲労回復と脳を休めるための質のいい「睡眠」とされています。各要素のポイントは次の通りです。

◆運動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」と言います。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

身体活動量の目安ですが、18~64歳では、普通に歩く時の強度以上の生活活動を1日に60分行うことを目指し、息が弾み汗をかく程度の運動を1週間の合計が60分程度取り入れるようにしましょう。65歳以上では、生活活動を1日に40分行うことを目指し、運動は無理のない範囲で行いましょう。身体活動量が多いほど病気や死亡のリスクが下がります。少しでも、まずは体を動かすことが大切です。最初は少しずつゆっくと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。

◆栄養・食生活

食生活改善のための工夫には、次のようなことがあげられます。

- ・食べ過ぎない ・よく噛んで食事を楽しむ ・規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- ・砂糖が入った飲み物は控える ・食事に野菜や海藻類を取り入れ、先に食べる
- ・麺類の汁は、飲み干さない ・麺とごはんの組み合わせなど炭水化物のセットを避ける
- ・油物は控えめにする ・塩分を取り過ぎない ・アルコールは控えめにする

生活習慣病予防のためには運動習慣と食習慣の改善が重要ですが、どちらかひとつだけでも取り組むことで効果があります。

◆休養

休養は疲労やストレスと関連があり、休養の時間を取っても、単にごろ寝をして過ごすだけでは真の休養とはなりません。リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を1日の中につくること、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週休を積極的に過ごすこと、長い休暇で、家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどが真の休養につながります。肉体の疲労だけでなく、心の疲労も癒すことで心身をリフレッシュしてあげましょう。

◆仕事

職場においての健康づくりのポイントは次のようなものがあります。

- ・法で定められた時間以上の労働をしない ・空き時間にストレッチをする
- ・ストレスを溜めすぎない（ハラスメントなどの場合は窓口に相談する）
- ・会社が行う健康診断やストレスチェックは必ず受けるようにする

◆睡眠（推奨6時間以上）

しっかりと睡眠をとるには、次の事柄に注意しましょう。

- ・寝る前2時間は食事をしない ・カフェイン摂取は夕方から控える ・できるだけ室内を暗くする
- ・寝る前1時間はスマートフォンやパソコンを使用しない ・空調機器を使い室温を一定に保つ

この他に喫煙や口内環境（歯周病や虫歯など）も健康の維持に大きな関わり合いがあります。

★事務局からのお知らせ

【健康診断の受診期間】

毎年9月1日(年度初め)～翌年の1月末までの間に1回、一般健診の受診をお願いしております。その後、省略健診が必要な方は2月1日～6月末までに省略健診の受診をお願いいたします。省略健診の受診が必要な方には個別にご連絡いたします。自分が該当するかわからない方はサ責または総務部までお問い合わせください。

【生活習慣病予防健診】

生活習慣病予防健診

35歳以上の方は協会けんぽの生活習慣病予防健診の①一般健診で、通常の一般健診では受けることが出来ない胃部レントゲンの検査を受けることができます。

この健診の結果を会社に提出することで、年1回の一般健診に置き換えることができます。ただし省略健診の代わりに受けることはできません。

この健診は予約前に会社への申請等は不要です。希望する健診機関へ直接お電話でご予約ください。（当社提携医の原町田診療所で受診された場合は健診料金の立替が不要です。）

この生活習慣病予防健診の対象者には毎年個別に連絡いたします。詳細はそちらをご覧ください。

【健診結果に異常があった方へ】

健診結果に異常の所見があった方には再検査や精密検査をお勧めしております。再検査や精密検査にかかる費用は自己負担ですが健康保険を利用することができます。保険証をお持ちください。

再検査は当社提携医の原町田診療所ではなく、かかりつけ医や専門医での受診も可能です。なお、再検査や精密検査は強制ではありません。また、再検査の結果を会社に提出する必要はありません。

従業員の皆様の健康と安全のため、ご協力をお願い申し上げます。

★最後に

- 健康な体は、毎日の習慣の積み重ねでできています。生活習慣のポイントを押さえて、元気な体づくりに役立てましょう。