

ガシオペア健康ニュースレター Vol.5

発行日：令和5年8月23日

発行元：ガシオペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所

保健衛生ニュース

9月1日～30日は健康増進普及月間
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



+10で健康寿命を延ばしましょう！

普段からからだを動かすことで生活習慣病やうつ、認知症等になる
リスクを下げるすることができます。

まずは、今より「+10」分多く、からだを動かしてみませんか？

地域で

- ・公園や運動施設を利用しましょう
- ・地域の運動教室に参加してみましょう
- ・ウィンドウショッピングで楽しくからだを動かしましょう

職場で

- ・自転車や徒歩で通勤してみましょう
- ・からだを動かしやすい職場環境にしましょう
- ・健診や保健指導をきっかけにからだを動かしましょう

人々と

- ・家族や友人と外出を楽しみましょう
- ・顔を合わせたコミュニケーションは自然とからだ動きます



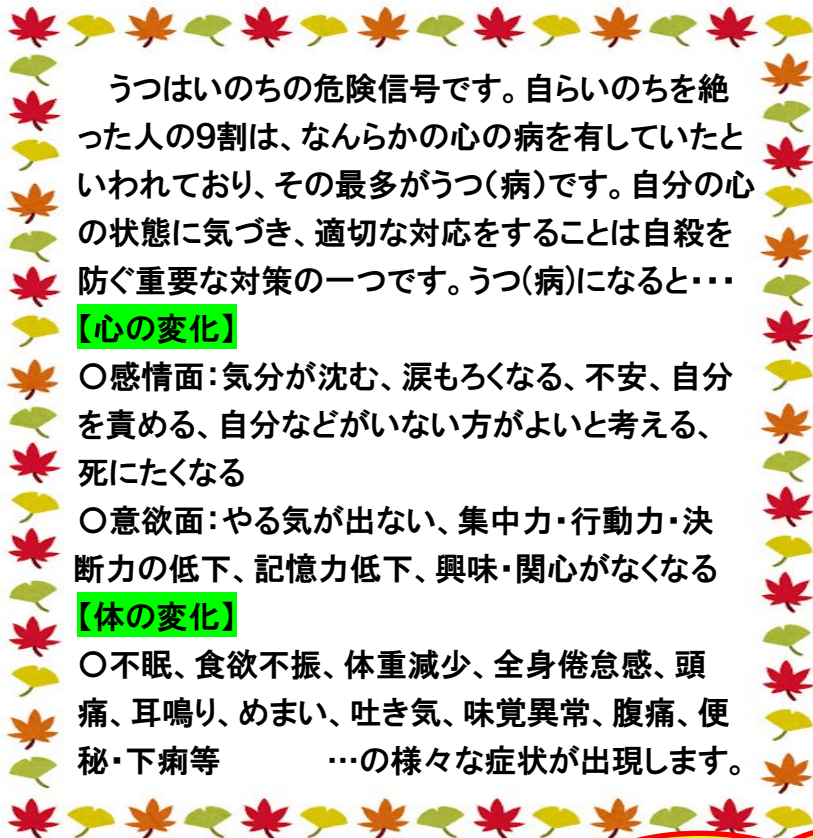
子どもも大人も気を付けたい7つの『こ食』

コロナ禍や食の欧米化の影響で「7つのこ食」が増えています。

- | **孤食**：1人で食事をする
- | **子食**：子どもだけで食事をする
- | **個食**：家族と一緒に食事はするが、各々が好きなものだけを食
- | **固食**：決まったものだけを食
- | **小食**：食べる量が少
- | **粉食**：パンや麺類など、粉を使った主食を食
- | **濃食**：濃い味付けのものを食



食事は、からだはもちろん、こころの栄養にもなります。
楽しく、バランス良く食べることが心身の健康の維持につながります。



うつはいのちの危険信号です。自らのいのちを絶った人の9割は、なんらかの心の病を有していたといわれており、その最多がうつ(病)です。自分の心の状態に気づき、適切な対応をすることは自殺を防ぐ重要な対策の一つです。うつ(病)になると…

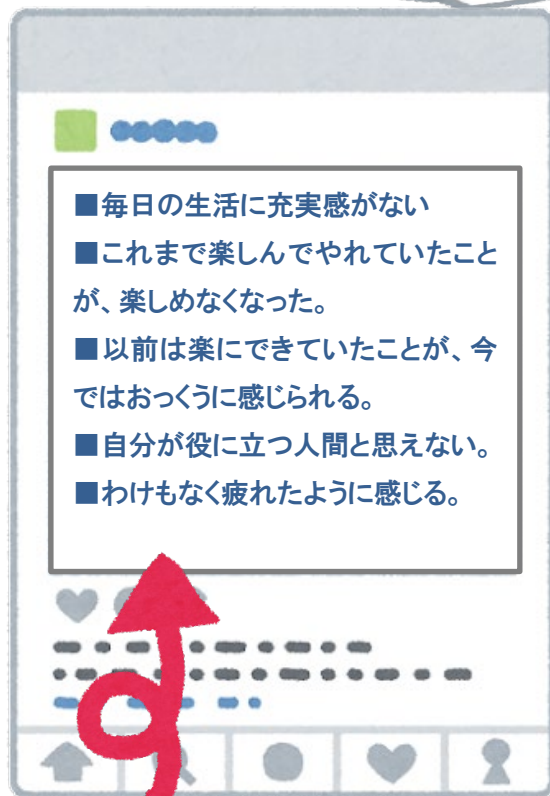
【心の変化】

○感情面：気分が沈む、涙もろくなる、不安、自分を責める、自分などがいない方がよいと考える、死にたくなる

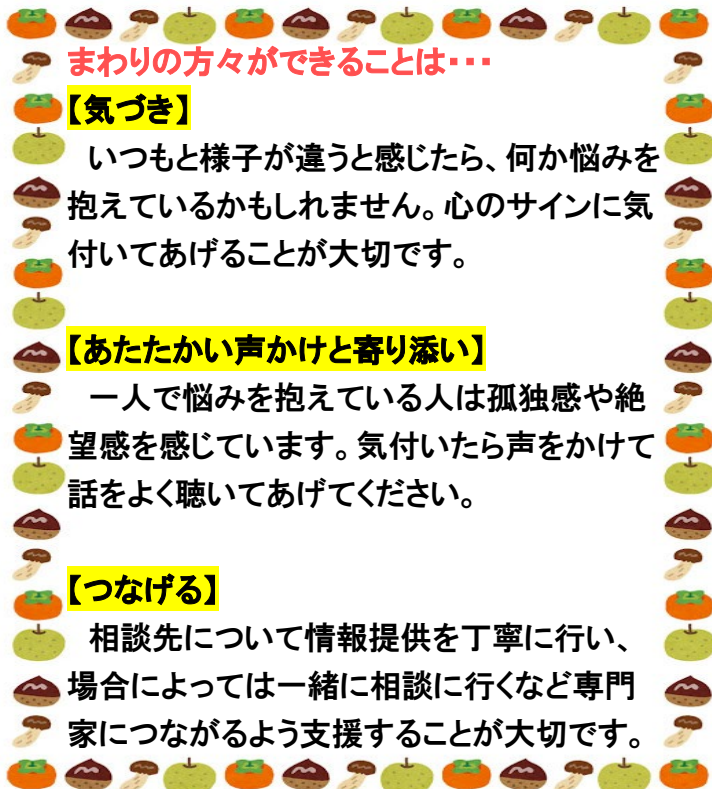
○意欲面：やる気が出ない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力低下、興味・関心がなくなる

【体の変化】

○不眠、食欲不振、体重減少、全身倦怠感、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、味覚異常、腹痛、便秘・下痢等 …の様々な症状が出現します。



これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて生活に支障が出ている場合は、うつ(病)の可能性を考えてみてください。



まわりの方々ができることは…

【気づき】

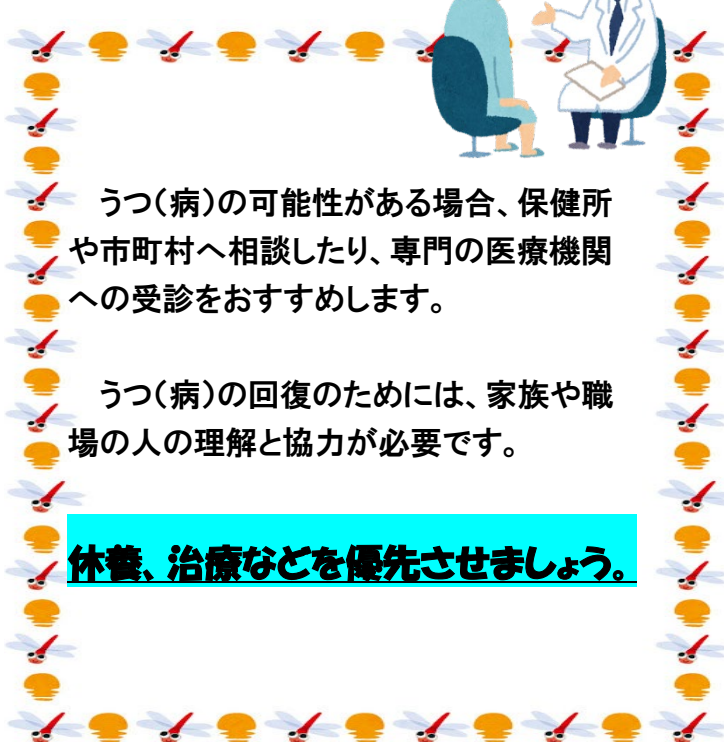
いつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。心のサインに気付いてあげることが大切です。

【あたたかい声かけと寄り添い】

一人で悩みを抱えている人は孤独感や絶望感を感じています。気付いたら声をかけて話をよく聴いてあげてください。

【つなげる】

相談先について情報提供を丁寧に行い、場合によっては一緒に相談に行くなど専門家につながるよう支援することが大切です。



うつ(病)の可能性がある場合、保健所や市町村へ相談したり、専門の医療機関への受診をおすすめします。

うつ(病)の回復のためには、家族や職場の人の理解と協力が必要です。

休養、治療などを優先させましょう。

10月1日～7日の全国労働衛生週間に合わせ 令和5年度『労働衛生研修会』を開催します！

厚生労働省において、10月1日（日）から7日（土）まで、令和5年度「全国労働衛生週間」が実施されます。

全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的に実施されます。

二戸保健所及び二戸労働基準監督署では、本週間の取組みの1つとして下記の研修会を開催します。事業主様はもちろん、労働衛生及び健康づくり担当者様にも是非、聴講いただきたい内容となっております。皆さまの御参加をお待ちしております。

日 時：令和5年10月3日（火）13:30～15:30（受付 13:00～）

開催方法：会場での対面とZoomによるハイブリッド開催

（会場：二戸市シビックセンター1階ホール（二戸市石切所字荷渡 6-2））

13:30 | 開会

13:35 | 講演① 事業場における労働衛生管理について（仮称）

講師：二戸労働基準監督署労働基準監督官

14:05 | 講演② 事業所における喫煙対策について（仮称）

講師：二戸保健所 保健所長

14:30 | 講演③ 職場におけるメンタルヘルス対策について（仮称）

講師：二戸保健所 保健師

15:00 | 講演④ 健康経営®について（仮称）

講師：二戸保健所 栄養士

事例発表 事業所における健康づくりの取組み紹介

発表者：株式会社南部美人 健康づくりご担当者様

15:25 | 二戸保健所からのお知らせ

15:30 | 閉会

参加費：無料

対象：二戸保健所管内の事業所事業主、安全衛生管理者、健康づくり担当者等

お申込み方法

申込み締切：令和5年9月22日（金）

参加方法によって申込み方法が異なります。

◆会場参加の場合：裏面の参加申込書にご記入のうえ、二戸保健所あてFAXにてお申込みください。

◆Zoom参加の場合：下記必要事項をご記入のうえ、CC0013@pref.iwate.jp あてメールにてお申込みください。

【件名】労働衛生研修会申込

【本文】①事業所名

②出席者の職・氏名（複数名で御視聴の場合は、全員分入力のこと）

③視聴URL及び資料送付先アドレス

④事前質問

岩手県二戸保健所 保健課 (担当: 小野 行き)

FAX:0195-23-6432

施設・団体・市町村名 _____

連絡先 (電話) _____

連絡先 (FAX) _____

連絡先 (メールアドレス) _____

令和5年度「労働衛生研修会」

参加申込書 (会場参加)

職名	氏名 ^{ふり がな}	備考

※ Zoomによる視聴をご希望方は、直接メールにて

お申込みください。

申込み締切: 令和5年9月22日(金)