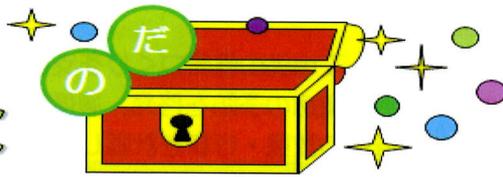


# 笑いはこころの 宝物な



第2号

平成25年12月発行

野田地域・職域

連携推進協議会

この新聞は野田地域・職域連携推進協議会で作成しています。皆様が健康の保持増進に役立つ内容をお届けします。

くわしくは「野田地域・職域」で検索！

事務局：千葉県野田健康福祉センター[野田保健所]

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

千葉県野田健康福祉センター

COPDは、たばこなどに含まれる有害物質を慢性的に吸い込むことによって、気道や肺の組織などに炎症が起こる病気です。

主な症状は、咳・痰・息切れです。たばこを吸っているから痰や咳が出るのはしかたがない

と思って放置しておく、呼吸困難になり、命にかかります。患者数・死亡数は年々増え続け、

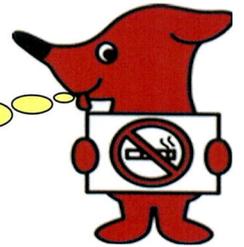
平成22年の全国の死亡率を見ると、死亡順位は9位です。

COPDは「たばこ病」といわれ、90%は喫煙が原因で発症する

といわれています。あなたに出来ること、それは今すぐたばこを

やめることです。たばこをやめる自信のない方は、禁煙外来に相談しましょう。

いつやめるの？  
「今でしょ！」



## 敷島製パン(株)の健康づくり

敷島製パン(株)パスコ利根工場

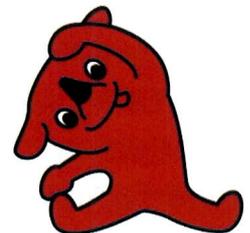


敷島製パン株式会社

【パスコ利根工場】

【創業】平成5年

【事業内容】パン・菓子製造



### ♪ 毎朝のストレッチング体操で、仕事も健康も始まり ♪

当工場は、毎朝始業と同時にストレッチング体操を行っています。このストレッチング体操は20年前、東海地区の工場が腰痛対策のためにオリジナルを作成したものです。「さー仕事が始まるぞ！」のゴングのようなもので、7分、5分、3分の各バージョンがあります。当工場では3分のものを使用しており、真剣に行うと身体がほぐれ良い状態となります。

健康管理のためにジョギングやウォーキングを毎日やろうとしても長続きしませんが、この体操だけは引継がれ長く続いています。これからも続けることで従業員の健康管理につながれば良いと思っています。

皆様の職場ではどのような健康管理が行われていますか？



ご意見・ご感想募集中！

※下記QRコードより  
アクセスお願致します。



QRコードが使用できない場合、[野田市歯科医師会ホームページ](http://nodam.cda.or.jp/)からアクセスできます。[nodam.cda.or.jp/](http://nodam.cda.or.jp/)



野田市食生活改善推進員は「食生活を通して市民の健康づくりを支援」しています。

「バランスのよい食生活」を推進、生活習慣病の予防を啓発、適度な運動習慣を推進、このような活動を通し健康寿命の延伸に繋がるように下表のとおり各種の教室・行事を計画しています。(一例：詳しくは下記までお問合せを…)

月 日	教 室・ 行 事 名	会 場
平成 26 年 2 月 6 日(木)	メタボリックシンドローム予防	保健センター
7 日(金)	メタボ予防～おなかまわり気になりませんか～	保健センター
1 4 日(金)	メタボリックシンドローム予防	南部梅郷公民館
2 1 日(金)	食習慣見直しませんか？メタボ予防	川間公民館

※健康づくり料理講習会の参加費(材料代)は300円です。

～市より一部補助あり～

【申し込み・お問い合わせ】野田市保健センター TEL 04-7125-1188 (食生活改善推進員関係の教室)

## 健診(人間)なんてララララララ♪(その2)

皆様は定期健康診断の報告書が配布された時、「小学校の成績表みたいで嫌だ」と感じて机の引出しに入れたままなんてことはありませんか？事業主の皆様は従業員の報告書を確認し、治療が必要な従業員を把握されていますか？総務・人事担当者に任せきりではありませんか？

現在、商工会議所や経営者を対象とした講演会の中で、「**健康経営**」(1)という言葉がよく聞かれます。

「健康経営」とは、事業主が従業員の健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指す経営手法です。(DBJ健康経営格付(2)制度あり) では、健康管理は何から始めればよいのでしょうか？それは健康診断後の「受診勧奨」「保健指導」などのアプローチ(声掛け)です。

報告書には身体測定から始まり、検査値に対し判定や産業医の先生からのコメント、指示事項などが記載されています。指示事項は検査項目の判定に対しD:要再検・E:要精査・F:要治療(協会けんぽ(3)はDF=5・E=4)など健康診断後の健康管理について指示されており、それに従い速やかに医療機関にて再検査することが大切です。

小張総合病院健診センター(巡回部)では事業所での健康診断の際、前回の健康診断の結果で要精査・要治療の方に対して、受付時に医療機関への受診状況を確認しております。残念なことに現在 約 7 割の方は精査・治療せずに放置されております。

健康診断後の「受診勧奨」は健診機関より結果報告を受けた際、産業医または事業所担当者より対象者の方へアプローチされていると思います。受診勧奨はきちんと受診期限(3ヶ月)を決めて対応していますか？医療機関への受診状況まで勧奨＝確認されていないと精査・治療の放置につながります。

精査・治療は昔からお世話になっている主治医に相談することから始まります。(主治医がいない場合は野田市医師会のホームページ(4)よりお近くの医療機関を検索することもできます。)精査することで異常がなければ安心を、異常が見つければ早期治療にて重症化を防ぐことができます。

多くの事業所が加入されている協会けんぽでは、生活習慣病予防健診や特定健康診査の支援だけでなく、健康診断後の健康相談を無料で行っております。「受診勧奨」が難しい場合は相談してみることも1つの方法です。また東葛北部地域産業保健センター(5)では50名未満の小規模事業所の事業者や小規模事業場で働く方を対象として、保健指導などの産業保健サービスを受けることができます。

現役世代で倒れている方の3分の2は「未治療」です。健康診断はオリンピックのように「参加することに意義がある」ではありません。「ストップ! 放置」が企業の健康、生産性の向上につながります。

注(1)「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

<http://kenkokeiei.jp/>

(2) DBJ: 日本政策投資銀行

<http://www.dbj.jp/>

(3) 協会けんぽ(千葉支部 保健グループ)

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

(4) 掛かりつけ医をお探しの方 野田市医師会ホームページ

<http://www.nodaishi.com/>

(5) 東葛北部地域産業保健センター

<http://www.kashiwa-shonan-med.jp/toukatsu.asp/>