

まらりっ!

企業元気通信

第6号

平成 23 年 9 月発行

庄内地域健康づくり協議会だより

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに向けて、事業所ぐるみで取り組んでいただけるような各種サービスの情報を発信します。【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5476】この情報は、庄内保健所ホームページに掲載しています。【庄内保健所で検索】

■元気に働くための昼食のとりかた講座

今回の企業元気通信では、健康管理に欠かせない「食事の栄養管理」についてご紹介します。

★ 働く人の食事のとりかたのポイントとは？

Q. 働く世代の、食事のとりかたのポイントとは？

A. コレステロールが高い、血圧が高いなどありませんか？一人一人が、自分の体の特徴を知り、自分に合った食べ方を考えることが大事なんです。

Q. まずはじめに考えることはなんですか？

A. 洋服でいう「サイズ」を決めましょう。性別・年齢・お仕事の活動量に合わせた量がどれくらいか、確認してみましょう。⇒①を参照！

★ 栄養成分表を活用しましょう。

Q. 次に考えることはなんですか？

A. 洋服でいう「機能性」（栄養バランス）を重視して「デザイン」（メニュー）を選びましょう。

⇒②を参照！

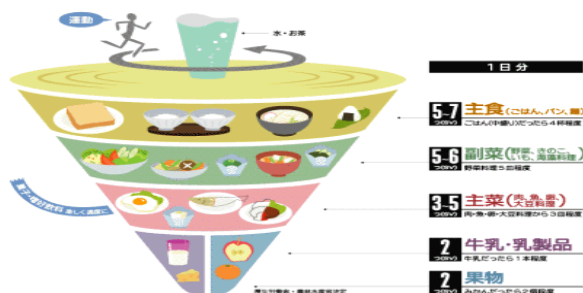
Q. 栄養バランスを良くするコツはありますか？

A. 食事バランスガイドを参考に、1日3食バランスよく食べることです。昼食を外食にした場合、外食の過不足は、家庭の食事調整しましょう。

⇒③を参照！

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



①サイズを決める！

◎ 1食分のエネルギーの目安量(kcal)

	男性		女性	
	活動量少ない	活動量ふつう	活動量少ない	活動量ふつう
18~49歳	760	880	580	660
50~69歳	700	820	550	650

つまり…

例:活動量がふつうの20代男性の1日の目安

⇒ 880 × 3食 = **2,640kcal**

(このうち、昼食でどれくらい食べるのか決めましょう。)

②機能性を決める！

◎ 栄養成分表の例

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
671 kcal	26.0g	18.5g	3.4g

⇒特に**外食をする時**に、チェックしましょう！

③バランスガイドを参考にする！

⇒詳しくは**インターネット**に様々な

情報があるので**検索**してみましょう！

例えば … 厚生労働省:健康:「食事バランスガイド」について

⇒<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

この記事に関する問合せ先:

0235-66-4736 (庄内保健所保健企画課)

元気に働くための

こころの健康づくり

知っていますか？睡眠のこと

睡眠は脳の休息のために必要です。

十分な睡眠が取れないと疲労が増大して事故の元になるだけでなく、こころのバランスを崩し、こころの病気にかかる恐れがあります。



よい睡眠のポイントは？

- ①決まった時間に起き、朝日を浴びると体内時計がリセットされます。日中の規則正しい生活がリズムを作り、睡眠の質を高めます。
- ②就寝前のストレッチ、軽い運動やぬるめの入浴、アロマなどのリラックス法が、自然な眠りを誘います。自分なりの方法を見つけましょう。
- ③寝るためのお酒は効果が続かず量が増え、アルコール依存症になる恐れがあるため厳禁です。

庄内保健所の事業

◆第49回山形県精神保健福祉大会

10/13(木) 13:30~16:00 酒田市民会館 希望ホール
講演：篠原鋭一氏

(NPO 法人 自殺防止ネットワーク風 理事長)
～あったかさを回そう～『無縁社会から有縁社会への回帰』

◆自死遺族の会「集い」

大切な人を自死で喪った方々が共に語り合う場として開催しています。

11/15(火) 13:15~ 庄内総合支庁 3階 32号会議室

◆企業向けこころの健康講座

精神科医師によるこころの健康、こころの病気に関する出張講義です(1時間程度、日時相談可)。

◆こころがホッとする相談会

勤労者を対象に医師が心の健康相談を行います(各回とも 13:30~、要予約)。

旧鶴岡保健所 10/6(木)、12/1(木)、2/2(木)

旧酒田保健所 11/10(木)、12/8(木)、2/9(木)

詳細は下記までお問い合わせ下さい

庄内総合支庁 地域保健福祉課
障がい者支援担当
TEL 0235-66-4931

庄内地域で働く人の

が

ん

検

診

だ

よ

り

あなたの職場内に、がん検診受診の雰囲気作りを！

従業員が、がん検診を受診することは、会社にとっての『人財』を守ることにつながります。毎年、がん検診を受けることが当たり前！という雰囲気作りが大切です。

<職場で取り組めることは、ありませんか？>

- ・職場での通常の健診と一緒に、がん検診を設定する。
- ・市町の検診を受ける人の、就業時間に配慮する。
- ・事業主や労務担当者が、従業員に声かけをする。
- ・被扶養者や家族が受けているか、従業員に確認する。

