

いしのまき スマート通信

9月はがん征圧月間です～安心を 明日につなぐ がん検診～

がん検診を受けましょう！（がん検診の種類により受診間隔が異なります。）

今年度まだがん検診を受診されていない方は、お勤め先またお住まいの市町へがん検診の受診についてお問合せください。



がんを防ぐために、自身の生活習慣を見直しましょう。

がんになるリスクを減らすためには、日頃の**たばこやお酒、食事、運動、体重**など生活習慣を改善することが大切です。

みなさんはいくつ実践できていますか？

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

【参考・引用】[がんを防ぐための新12か条 | 日本対がん協会 \(jicancer.jp\)](http://jicancer.jp)

特に塩eco（減塩）を意識しましょう

宮城県は全国と比較して食塩摂取量が多く、目標量に対して「あと3g」の減塩が必要です。

目標 1日当たりの食塩摂取量は、**男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目標です。**

日本人の食事摂取基準（厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）



ゼロ災&健康トライアル100 参加事業場募集中！

詳細はこちらから

リンク先▶
石巻保健所
webサイト



事業所ごとに決定した、労働災害ゼロを目指した取組と**健康づくりに関する取組**を
実践するトライアルです！

- 【対象】石巻市・東松島市・女川町の事業場
- 【取組期間】令和5年10月24日（火）から
令和6年1月31日（水）の100日間
- 【申込期限】令和5年10月13日（金）まで
裏面申込書または石巻保健所ウェブサイトから
ダウンロードし、石巻労働基準監督署あて申込み

下記の項目から1つ以上選択

食事 たばこ 運動 独自の取組

選択した項目に関するポスターを保健所から送付します。
けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zeroなど健康づくりイベントもあります！

けんこうクイズ！塩eco&受動喫煙zero

塩eco（減塩）と受動喫煙にまつわる全10問のクイズに挑戦し、必要事項を入力して送信
全問正解すると抽選でギフトカードが当たる！

ゼロ災&健康トライアル100に参加いただいた事業所に応募コードを送付します

けんこうクイズ！塩eco編の1問目はこれ！

日本人の食事摂取基準2020年版で定める成人一人1日当たりの食塩摂取量の目標量はどれ？

- ①男性7.5g 未満、女性6.5g 未満
- ②男性9.5g 未満、女性8.5g 未満
- ③男性10g 未満、女性 9g 未満

ヒントは↑
目標

石巻労働基準監督署から

働く人の健康づくりは職場で過ごす時間に限らず、プライベートの時間も含めた生活習慣を見直すことが重要です。毎年9月は「職場の健康診断実施強化月間」とし、労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断の実施、その結果についての医師の意見聴取、その意見を踏まえた就業上の措置の実施の徹底が求められます。本署管内における定期健康診断の結果は、この10年ほどで10ポイントも上昇しています。また、脳・心臓疾患の危険因子の一つとされる「血圧」の有所見率も、上昇しています。安心して働くために安全（危険ゼロ）と衛生（健康保持）は両輪で回ることが基本です。この機会に健康づくりへのとりくみを職場と家庭で進めましょう。

リンク先▶
石巻労働基
準監督署
webサイト



(公社)宮城労働基準協会石巻支部から

労務安全衛生管理研修を10月から開催致します。当協会では、会員向けに多岐にわたる労働分野の現状と課題を踏まえ、働く人が健康で労働災害に遭ったり、様々なトラブルが生じないようにするため、労働・安全衛生管理の専門家等を講師とし知識やスキル、実務処理のポイントを習得できる研修を実施致します。
第1回 令和5年10月24日（火）（監督関係）
第2回 令和5年11月14日（火）（安全衛生関係）
第3回 令和5年12月19日（火）（労災補償関係）
第4回 令和6年1月26日（金）（雇用均等関係その他）
詳しくは「当協会会員サイトからweb予約が必要」をご覧ください。

リンク先▶
宮城労働基
準協会石巻
支部Web
サイト



石巻労働基準監督署長 殿

ゼロ災&健康トライアル100 参加申込書

この運動に賛同し、参加を希望します。事業場情報、実施内容は下記のとおりです。

【事業場情報】

事業場名			
代表者 職・氏名		担当者 職・氏名	
所在地	〒 (電話番号： F A X 番号：)		
電子メール			
業種	<input type="checkbox"/> 製造業 <input type="checkbox"/> 建設業 <input type="checkbox"/> 運輸業 <input type="checkbox"/> サービス業（卸売・小売業） <input type="checkbox"/> サービス業（保健衛生業（医療機関、社会福祉施設など） <input type="checkbox"/> その他（)	従業員数	人
事業場名と取組予定内容を保健所ホームページ等に掲載予定です。 掲載について同意しない場合のみ、 <input checked="" type="checkbox"/> をしてください。			<input type="checkbox"/> 同意しません

【取組内容】 ※取組予定の項目・実施内容について、をしてください。

ゼロ災に向けた取組		
	取組項目	実施内容（例）
1	<input type="checkbox"/> 安全衛生教育の実施（教育計画を策定し、教育結果の評価までを含む）	・作業手順書の見直し、再教育 ・技能講習等有資格者の充足
2	<input type="checkbox"/> エイジフレンドリーな職場環境づくりの実施 …エイジフレンドリーとは高齢者の特性に配慮するという意味で、すべての労働者が安全で健康に働ける快適な環境を作ること	・重量物取扱作業手順見直し ・作業姿勢改善のための設備等導入、作業方法改良 ・高齢労働者の体力チェック
3	<input type="checkbox"/> 転倒災害防止の取組（転倒を防止するための具体的措置の構築）	・整理整頓、清掃の実施 ・危険箇所の注意表示
4	<input type="checkbox"/> その他	・リスクアセスメントの実施 ・機械設備の点検、清掃

健康づくりに向けた取組		
	取組項目	実施内容（例）
1	<input type="checkbox"/> 食事	・★けんこうクイズ ・ポスター掲示、チラシ配布 ・社員食堂での減塩メニュー提供 ・塩分チェックシートの配布 ・減塩しょうゆの活用等
2	<input type="checkbox"/> たばこ	・★けんこうクイズ ・ポスター掲示、チラシ配布 ・終日敷地内禁煙 ・禁煙支援
3	<input type="checkbox"/> 運動	・★歩数アップチャレンジへの参加（別途申込み） ・ポスター掲示、チラシ配布 ・ラジオ体操
4	<input type="checkbox"/> その他	・健康講座・セミナーの開催 ・健康教材の展示 ・体重計、体組成計、血圧計の設置 ・各事業場で実施する健康づくりの取組（)

※「参加申込受付証」は順次発送いたします。

10月23日まで届かない場合は石巻労働基準監督署までご連絡ください。