

いしのまき スマート通信

【創刊号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
【発行】宮城県石巻保健所
電話：(0225)94-6124
E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
【協力】石巻労働基準監督署
（公社）宮城労働基準協会
石巻支部

「いしのまき・スマート・プロジェクト」Webページ



レッツ！スマート習慣

■全国ワースト2位!?

宮城県のメタボ事情

平成20年に特定健診がスタートして以来、宮城県はメタボリックシンドローム（通称「メタボ」）予備群及び該当者の割合が全国でもワースト3位以内で推移しており、直近の結果では全国ワースト2位でした。

さらに、男性は、石巻圏域（石巻市、東松島市、女川町）が県内でもっともメタボ予備群・該当者の割合が高く、メタボ以外にも腹囲、BMI、血圧、中性脂肪、肝機能が基準値以上である者の割合がいずれも県内でワースト1位でした。

このような宮城県、とりわけ石巻圏域のメタボ事情ですが、そもそもメタボとは何か。メタボとは、内臓脂肪が蓄積し、血圧上昇、脂質代謝異常、血糖値上昇などが重複する状態の総称です。動脈硬化を悪化させ、脳血管疾患や心筋梗塞などの病気のリスクを高めます。原因として、偏った食生活、運動不足、喫煙、睡眠不足、ストレスなどが挙げられます。メタボの予防・解決には、長年の生活習慣を見直し、リスクとなる生活習慣を改善することが大切です。

「いしのまきスマート通信」は、石巻圏域で働く人の「スマート習慣（健康的な生活）」のきっかけとなるような情報を発信して参ります。皆さん是非ご活用ください！



「特集」保健所長に聞く！

脱メタボの経験談

今回は、石巻保健所長の脱メタボの体験についてご紹介します。（質問者：以下（Q））ダイエットを始めようと思ったきっかけは？

（保健所長：以下（A））ダイエット計画は二段階。一段階は二年前に健診にひっかかったとき。特定保健指導を受け改善に取り組みました。しかし翌年の保健指導で効果が出ていないと言われて火が着き、本気で取り組もう！と思い立ちました。

（Q）具体的に取り組んだ内容は？
（A）一年目は週一回一時間プールに通いました。一時間プールに浮かんでいただけと言っても過言ではない。実際、アプリで体重を記録していましたが、全然変化がありませんでした。二年目は、週一回一時間しっかり泳ぎ、現在は一時間のランニングを継続中です。また、食事の量や内容も変えました。具体的には、朝は主菜二品だったのを一品（納豆など）にし、昼のお弁当は揚げ物を控えて、量をハ割に減らしました。

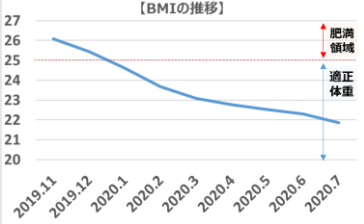
宮城県石巻保健所長
（46歳/男性） R2.7現在
特定保健指導を機に、自らも10kg以上のダイエットに成功。メタボ予備群から抜け出した。



昨年の11月から続けたら、胃が縮み少量でも満腹感を得られるようになり、運動との相乗効果で約8ヶ月で体重が13kg減りました。

（Q）モチベーションを維持する秘訣は？
（A）時間内に「何km泳ぐ・走る」など自分に課題を課して取り組みました。忙しい時に、毎日こまめに運動をすることも挑戦しましたが続きかず、週一回まとまった時間をとって運動をするスタイルが私には合っていました。また、料理を作ってくれる家族の理解と協力も必要不可欠でした。

（Q）最後に、石巻管内の働き盛り世代へのメッセージをお願いします！
（A）忙しい中で運動や食生活を改善することは大変なこと。自分のできる範囲でライフスタイルに合わせた取組を見つけていくことが大切です。今から老後を見据えて自分の健康と向き合う時間をつくりましょう！



新型コロナウイルスの影響で、健康体力の大切さを改めて実感する方も多いかと思えます。ぜひみなさんも、健康維持・増進に取り組まいませんか？継続は力なり！

みんな！スマートプロジェクト
朝・昼・夕「いただきます」は野菜から

石巻労働基準監督署から 保健指導の実施を！

令和元年の健康診断の有所見率は石巻労働基準監督署管内では**63.8%**と、全国の**56.7%**に比べて高く、業種別では清掃業が**81.4%**と最も高く、次いで運輸交通業が**77.9%**と続いています。また、検診項目別では、脳・心臓疾患発症と関連性のある血中脂質、血圧、血糖検査の有所見率が他の項目と比べ高い水準となっています。

こうした中、働く人の健康づくりが、全ての人が活躍できる職場の実現につながっていくよう、石巻労働基準監督署では「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取組について」（厚生労働省労働基準局長通達）に基づく取組を推進しています。

事業所の皆様におかれましてはこの通達に基づく有所見率の改善に向け、医師や保健師による保健指導を行うとともに、働く皆様も保健指導を利用されますよう、お願いいたします。

▲「いしのまき・スマート・プロジェクト」が制作した啓発ポスターです。社内に掲示いただける事業所の方は、ご一報ください！

「いしのまきスマート通信」の配信 - メールでの配信を希望される事業所は、件名に「いしのまきスマート通信配信希望」と入力し、必要事項（事業所名、担当者名、連絡先）を記載の上、下記アドレスにメールをお送りください。
✉:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
(石巻保健所健康づくり支援班宛て)

いしのまき・スマート・プロジェクト

新型コロナウイルス感染症に限らず、インフルエンザやノロウイルスなども、接触感染のリスクがあります。事業所内で蔓延しないよう、消毒のポイントをご紹介します。

【用語解説】

接触感染：感染者がくしゃみや咳をする際に手で押さえるなどして、ウイルスが手に付着し、その手で触れた箇所を介して、他の人の手から口や鼻にウイルスが侵入して感染すること。

飛沫：くしゃみや咳の際に出るつばやしぶきのこと。また、感染者の飛沫を他の人が口や鼻などから吸い込んで感染することを飛沫感染という。

消毒：菌やウイルスを無毒化すること。

除菌：菌やウイルスの数を減らすこと。



施設内の消毒には、市販の塩素系漂白剤の主成分「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。新型コロナウイルスを破壊し無毒化するものです。

消毒ポイントはココ

共有して触るもの、飛沫が付着する可能性のある部分は、定期的に消毒するとよいです。

例えば・・・

電話機、机、イスの背もたれ上部



照明等のスイッチ

ドアノブ、手すり



飛沫防止パネル



【他にも気をつけたい点】

- ❑ 手ふきタオルの共用は避けましょう。
- ❑ 鼻をかむなどして使用したティッシュペーパーは、袋に入れて、封を縛ってから捨てましょう。

基本は手洗い・手指消毒

手や指に付いたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。



石巻保健所オリジナルキャラクター『てあらいおん』

手洗い方法別のウイルス除去効果	時間	ウイルス量
水	15秒	1/100
石けん・ハンドソープ	10秒もみ洗い→15秒すすぎ	1/10000



【手洗いができない場合】
すぐに手洗いができない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールはウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。

