

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

働き盛り世代の食生活 ポイントは野菜と減塩!!

長年の食習慣は変えるのは難しいもの。とはいえ、メタボリックシンドロームや高血圧の有所見者が多い石巻地域の現状をみると、「わかっちゃいるけど...」と言ってばかりもいられません。メタボリックシンドロームや生活習慣病を防ぎ、年を取ってもイキイキと働けるよう、できることから食習慣を改善しましょう。

朝・昼・タ「いただきます」は野菜から!

食事の際に、まず野菜から食べることを「ベジファースト」と言い、腸での糖質の吸収を穏やかにしたり、よく噛んで食べることで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ効果があります。野菜にはビタミン・ミネラル、食物繊維といった栄養素が含まれ、健康維持のための野菜摂取の目標は、一日350g、野菜料理なら5皿が目安です(きのこ類や海藻類を含む)。朝・昼・タの3食に分けて食べれば、それほど無理な量ではありません。外食が多い方は、野菜の多い料理を選んだり、定食メニューを選ぶことを意識し、また、野菜から食べることを習慣にしましょう。

宮城県の男性の食塩摂取量は多く、日本一。食塩の摂りすぎは高血圧の要因になり、動脈硬化を進めます。麺類の汁を残す、ドレッシングや醤油などのかけ調味料は減塩タイプを選ぶ・量を控える、にするなど、「ちよとずつ」でいいので減塩を実践しましょう。



血管をいたわる「減塩」

宮城県の男性の食塩摂取量は多く、日本一。食塩の摂りすぎは高血圧の要因になり、動脈硬化を進めます。麺類の汁を残す、ドレッシングや醤油などのかけ調味料は減塩タイプを選ぶ・量を控える、にするなど、「ちよとずつ」でいいので減塩を実践しましょう。

麺の汁は残して塩eco!



お酒は「ほどほど」が永く付き合えるコツ

頑張って働いた一日のご褒美に、お酒を嗜む方もいらっしやいますね。ですが、飲み過ぎは肥満や中性脂肪を高める原因になるので要注意。節度のある適度な飲酒量にし、休肝日をつくることで、お酒と上手に付き合ひましょう。



▲「脱メタボ!みやぎ健康3.15.0宣言」もチェック!

001 取組紹介

【日本製紙株式会社 石巻工場】

所在地 石巻市南光町二丁目2-1
■ 主な事業内容
パルプ、紙、紙加工品製造業

安全衛生の取組

- 安全体感教育に身体機能のセルフチェックを取り入れ、体力の衰え等、自覚を促している。
- 生活習慣病予防や転倒予防をテーマとして保健所等の出前講座を利用し、従業員、協力会社への健康教育に取り組んでいる。
- 熱中症対策として、産業医による講話の機会を設けたり、経口補水液を配布するなどの取組を実施。
- 毎年11月に実施する運動会は、毎回大いに盛り上がる。

今後の展望

安全衛生は生産活動を維持する上で最も基本となる部分であり、従業員の命を守る活動であることから、会社としても最重要課題と位置付けています。安全衛生教育や各種講習会を充実させ、労働災害ゼロ、労働疾病ゼロを達成する事で、地域の方々から信頼される工場を目指します。



11月に行われた運動会の様子。4種目の競技を設定し約200名が参加。モルックという競技(写真は簡単だが頭と身体を使う)。

石巻労働基準監督署から

■転倒災害防止のお願い

寒さが本番となり、転倒による災害が増える季節となりました。石巻労働基準監督署管内では昨年1月に転倒により、27件の災害が発生し、長期の休業を要する負傷も発生しました。転倒災害を防止するために、

- こまめな除雪、凍結防止剤の散布
- 凍結防止機能付きマットなどの設置(屋内)
- 通路等からの障害物の撤去
- 照度の確保(照明の設置など)
- 滑りにくい靴を選ぶ(必要に応じて滑り止めを使用する)
- 滑りやすい場所では、「小さな歩幅で」「少し膝を曲げ」「足裏全体で」「ゆっくり」と歩く
- 時間に余裕を持って行動する
- などの対策をお願いします。詳細は、職場のあんぜんサイトをご利用ください。



■事業所の取組事例大募集!

従業員の健康づくりの取組事例を教えてください!当通信で紹介させていただきます。

歩こう!あと15分
みんなで!スマートプロジェクト
朝・昼・タ「いただきます」は野菜から