

大竹測量設計株式会社での健康経営支援の取り組み



定期的な測定



ウォーキングを兼ねたごみ拾い

今月号では、事業所の健康経営についてご紹介します。福島県では、健康上の課題として、次の3つの健康指標が悪化している状態にあります。

- ①メタボリックシンドローム該当者が多くメタボ率が、全国平均より2・6%高い19・2%となり全国ワースト4位（2021年データ）
- ②運動習慣のある人が減少
- ③喫煙率が高く、喫煙率が全国平均より5・3%高い21・9%となり全国ワースト3位（2022年データ）

そこで、働き世代である20代、30代の若い世代からの健康の意識付けや40代、50代の健康増進をさらに進め、地域・職域の関係者が連携し、働き世代の健康づくり、事業所での健康経営を推進する必要性があります。

県が行う健康経営支援プログラムでは、アンケートの実施やワークショップを開催し、健康経営に取り組む事業所の健康づくりの取組計画、実施、効果検証、見直し（PDCAサイクル）を支援しています。

健康コラム

事業所の健康経営について

また、効果的な健康増進を目指して、事業所の担当者やその支援者の人材育成、関係団体の連携支援体制を構築し、事業所の自立的な健康経営の取組継続・発展を目標としています。

今年度、健康経営支援プログラムには、南会津町より株式会社皆川測量と大竹測量設計株式会社が参加しています。この他にも、モデル事業所が選定され行う「元気で働く職場」応援事業や大規模事

業所と連携したメタボ改善モデル事業があります。町としても、出前講座で「健康教室」、「食生活改善教室」等があり、事業所等での講座の開催も可能ですので気軽にお申し込みください。

また、「カゴメ健康サポートin みなみあいづ」を1月から行います。参加は無料になりますが、申し込みが必要になります。皆さんの参加をお待ちしています。



齋藤 壮くん (田島)
[大きくなったら...] パトカーを運転したい!



菅野 桜楽ちゃん (館岩)
[大きくなったら...] 消防車を運転したいの!



星 桜月ちゃん (田島)
[大きくなったら...] いちごみたいに可愛くなりたいの!



佐竹 穂香ちゃん (田島)
[大きくなったら...] ラブンツェルみたいになりたいの!



菊地 晴風ちゃん (田島)
[大きくなったら...] りんごみたいに可愛くなりたいの!



室井 美空ちゃん (田島)
[大きくなったら...] ソフトクリーム屋さんになるの!



弓田 詩くん (田島)
[大きくなったら...] バスの運転をしたい!



丸山 翠仁くん (田島)
[大きくなったら...] ケーキ屋さんになりたい!



芳賀 充希ちゃん (館岩)
[大きくなったら...] アイスクリーム屋さんになるの!



渡部 律くん (田島)
[大きくなったら...] ウルトラの母になりたい!

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、町広報紙へ掲載させていただきます。写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。



3歳6カ月児健診むし歯ゼロのお友だち今回は10人!

カゴメ健康サポート in みなみあいづ

【対象】

町内各事業所および18歳～65歳の町民の方

【内容】

- ①カゴメ「野菜と管理栄養士ラボ」によるセミナー2回
- ②ベジチェックによる野菜充足度の測定会
- ③カゴメ野菜飲料1か月分提供(28本)
- ④野菜摂取4週間チャレンジ

【日程】

カゴメ「野菜と管理栄養士ラボ®」によるセミナー

- 1回目：令和6年1月23日(火)
午後2時～午後4時(受付 午後1時半～)
- 2回目：令和6年2月20日(火)
午後2時～午後4時(受付 午後1時半～)

【応募期限】

12月27日(水)まで

【募集人数】

55名

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180



12・1月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
12月17日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
12月24日	きむらクリニック	0241-62-5576
12月31日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
1月7日	高橋医院	0241-62-0040
1月14日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
1月21日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
1月28日	なかやクリニック	0241-73-2036

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【本文で紹介した資料】

第5回【コロナ×こどもアンケート】

こどもが考えた
「気持ちを楽にする23のくふう」

PDF形式で公開中▶



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

61

子どもが考えたストレス発散方法

国 立成育医療研究センターという、子どもに関する疾病対策の最先端の研究をする施設では、子どもたちの安全な生活環境を提言する取り組みも続けています。

中 でも、新型コロナウイルス感染症が広がる中、大人だけでなく子どもたちも先行き不透明な毎日に不安やストレスを感じていたことを振り返り、たくさん子どもたちに「お気に入りのストレス発散（はっさん）方法を教えてください」というアンケート調査を実施し、その結果が話題となっています。

こ のアンケート調査は、インターネットを通じ、令和2年4月から令和3年3月末まで、5回に渡り、7歳から17歳の高校生までの子どもや、その保護者を対象に実施されたものです。調査



に回答した子どもの50%以上が新型コロナウイルスの影響で「先生や大人への話しかけやすさが減った」と答え、感染症の対応がやわらいだ今でも、悩みなどを相談しにくい状況が続いていることが分かっています。

心 の状態について尋ねた結果では、「コロナのことを考えると嫌だ」が42%、「すぐにイライラしてしまう」が37%、「最近集中できない」が32%となり、何らかのストレスを感じているとみ

られる子どもは全体の70%に上ったそうです。

調 査をまとめたグループは、「感染症対策の長期にわたる影響が積もり、前よりもストレスが大きくなって、心や体に変化が生じている子がいると推察される。少しのサインも見逃さず、子どもが困っていたら一緒に解決する方向に持って行くことが大事だ」と提言しています。

こ のようなアンケート調査の中で、参加してくれた子どもたちに「ストレスを感じたときの対処法」について回答してもらい、それが「こどもが考えた気持ちを持てる23のくふう」として公表となりました。

そ の中には工夫の1番目として「だれかに話す・聞いてもらう」ことがあげられています。子どもたちから寄せられた意見では、▼「友達にぐちる」（高校1年生男子）▼「家族に聞いてもらい」（小学5年生女子）と答えた人もいました。他にも「声に出す」というストレス対処法として、▼「クッションに向かってさげふ」（中学1年生女子）▼「動画を撮って、言いたいことを全部言う」（小学5年生女子）や「書き出す」な



ど対処法が続く、大人から見ても「なるほど…」と思える内容となっています。

ス トレスは、新型コロナウイルスでも、そうだけでなくも日常の様々な場面に発生し、人はストレスとともに生活していると、言っても過言ではありません。嫌なことがあったり、イライラしたり悲しくなったりしたときに自分の気持ちを持てる工夫があることは非常に心強いものです。

こ どもが考えた気持ちを楽にする23のくふう（国立成育医療研究センター）は、ウェブサイトにPDF形式で公開されており、だれでも閲覧可能です。ストレスと向き合う子どもたちのリアルな気持ちや、少しでもストレスを和らげる方法として大変参考になります。ぜひ時間を見つけて読んでもらえるとうれしいです。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜 きのこ

きのこには、ビタミンB1・B2・Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラル、食物繊維も多く含まれています。このほかにも、免疫機能をアップ、制がん作用があるβ-グルカンなども含んでいます。

材料（4人分）

しめじ	100g	ゆずの皮	1枚
生椎茸	100g	水菜	20g
大根おろし	1カップ		
		調味料B	
調味料A		酢	大さじ2
出し汁	大さじ5	出し汁	大さじ2
酒	大さじ1	砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2	柚子の絞り汁	大さじ1
みりん	小さじ2	薄口しょう油	小さじ2
		塩	少々

きのこの 柚子おろしなます

栄養価(1人分)	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.2g
炭水化物	7.4g
塩分相当量	1.0g



作り方

- 1 椎茸は軸を1cm残して落とし、4つに割る、しめじは石づきを切り落として小房に分ける
- 2 鍋に調味料Aを合わせて火にかけ、沸騰したら①のきのこを入れ、軽く混ぜながら煮る
- 3 全体の量が減り、しんなりしてきたら、弱火にし汁気を少し残して煮詰めます
- 4 大根おろしはザルに上げて汁気を絞り、柚子の皮はせん切りし、水菜はサッと茹で1cm長さに切る
- 5 器にきのこを盛り付け、Bの調味料を混ぜ大根おろしと水菜を混ぜてきのこにかけ、柚子の皮を散らせば完成