

いきいき REK

vol.014
Summer

進んでいますか?
職場の「喫煙対策」

医師によるREK健康講座
リハビリの“意力”

元気de行こう！ in 延岡

管理栄養士と健康運動指導士による
健康いきいきサポート

こころの広場
メンタルヘルスからみる
“働きやすさ”

作業環境測定士の目
暮らしの中の有害物質事典

REKの栄養相談

スマートデバイスを使った
健診のDXをはじめます！



進んでいますか？職場の「喫煙対策」

2020年4月1日、受動喫煙対策の強化を図った改正健康増進法が全面施行となり、さまざまな場所での対策が進んでいます。

健康経営においても、「喫煙対策」は大切なポイントの一つです。



健康経営でも 「喫煙対策」は重要視

経済産業省による「健康経営優良法人」の認定要件では、2019年度より「受動喫煙対策に関する取り組み」が必須項目になり、2020年度からは新たな課題として「喫煙率低下に向けた取り組み」が加わりました。「喫煙対策」が、健康経営を進める上で重要性を増していることがうかがえます。

健康経営の視点から喫煙対策を進めるにあたっては、経営幹部、管理職、労働者が、必要性と意義を理解して、それぞれの役割を果たすことが重要だとされています。特に、経営幹部が、基本方針を明確に示し、率先して職場の実情に合わせた適切な対策を推進することが大切です。

職場における受動喫煙を防止するためには、原則、屋内禁煙、もしくは基準に適合した喫煙室の整備が必要になります。なお、妊娠している労働者、呼吸器や循環器等に疾患を持つ労働者、20歳未満の労働者に対する影響をより受けやすいことから、特に配慮が必要です。

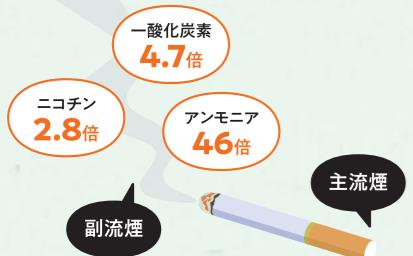
喫煙率低下については、まず禁煙を進めることの全社コンセンサスを得ることが大切でしょう。禁煙セミナーを開いて健康意識を高めてもらったり、従業員の健康に投資するという意味から、禁煙外来の一部費用を負担することなども考えられます。

3ページからは、REKが実施した喫煙率低下への取り組みを紹介していますので、ご参考いただければ幸いです。

やつぱり怖い！たばこのリスク

なぜ、ここまで喫煙対策が必要とされるのでしょうか？たばこの健康に対する悪影響については周知の事実ですが、改めて喫煙のリスクについて見てみましょう。

主流煙より副流煙に含まれる有害物質が多い



図：主流煙と副流煙の比較（主流煙中の物質を「1」とした場合）

たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は約250種、発がん性物質は約70種といわれています（一般社団法人日本生活習慣病予防協会HPより）。

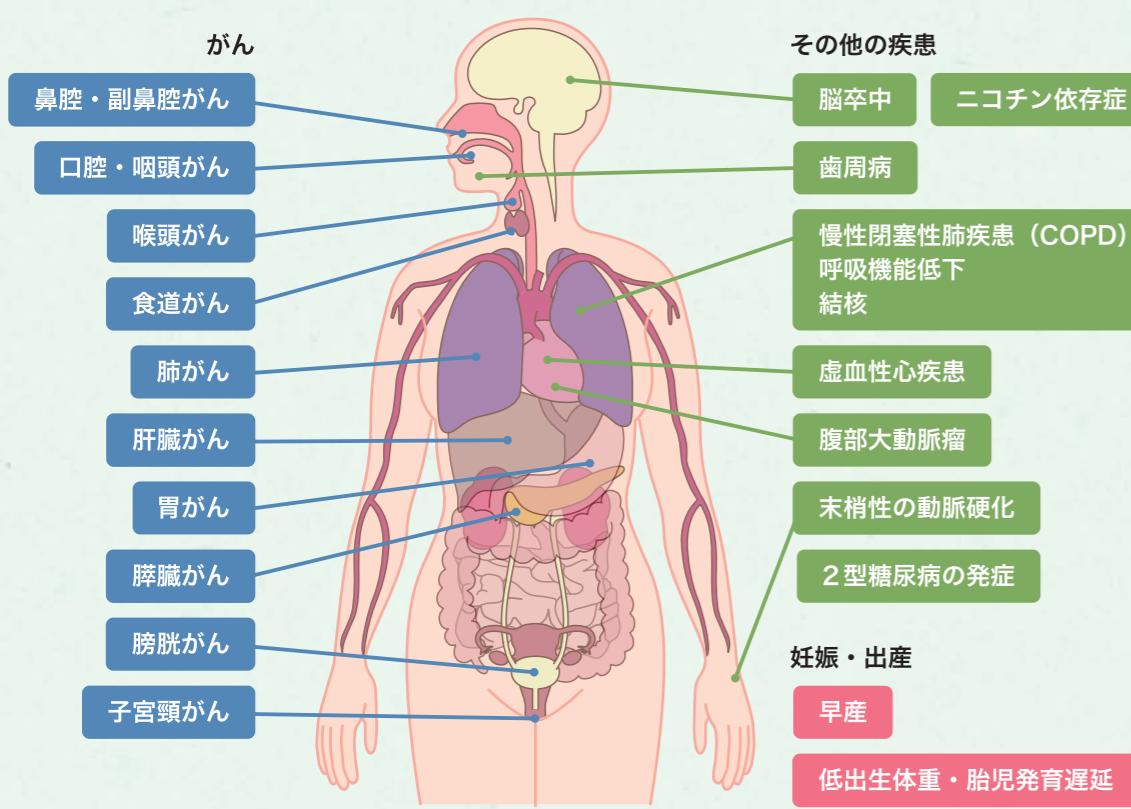
中でも「たばこの三大有害物質」とされるのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。ニコチンは、神経系に対する毒性が非常に強く、中枢神経興奮・抑制作用や血管収縮、心拍数の増加などを引き起こし、動脈硬化のリスクを高めます。タールには、数百種の発がん性物質等が含まれておきこりやすくなります。一酸化炭素は、血液中のヘムoglobinと結びつき酸素の運搬を妨げ、摂取すると軽い酸欠状況なります。また、動脈硬化、心筋梗塞などの心臓病が起こりやすくなります。

ほかにも、目や鼻の粘膜を刺激するアンモニアなどの有害物質が人体に影響を与えています。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と火がついた部分から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、主流煙よりも副流煙の方が、有害物質を多く含むといわれています。自分がたばこを吸わなくて、この副流煙にさらされてしまうのが「受動喫煙」です。

たばこによる健康被害は、下の図のように広範囲にわたります。本人はもちろん、誰かのたばこの煙を吸う「受動喫煙」によっても、同じように病気のリスクが高まります。

たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる（レベル1*）



*レベル1:喫煙との因果関係が十分にあると推定される病気



REKの健康経営の取り組み

「ABI」「PWV」ってなに？

REKの禁煙指導のポイント

STEP 3 STEP 2 STEP 1

禁煙期間の設定

禁煙期間を決め、チャレンジできるか確認（今回は指導後から健診受診日まで）。

ポイント！

禁煙の成功は、本人のやる気が、あってこそ！無理強いしない！

STEP 1 検査データで動機づけ

A BI / PWV 検査の結果を受け、血管の硬さや血管の詰まりについて説明。

ポイント！

禁煙の意志を確認

本人の禁煙の意志を確認。

ポイント！

STEP 4 STEP 5

サポート

設定した禁煙期間終了後も継続できているか、確認＆サポート。

ポイント！

禁煙実施！



取り組みの結果

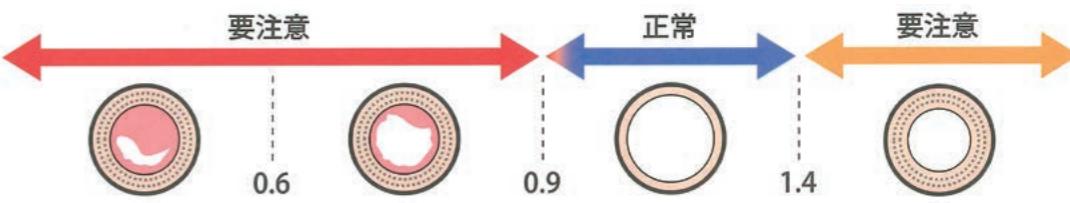


測定と指導の2本柱で 喫煙率ダウン

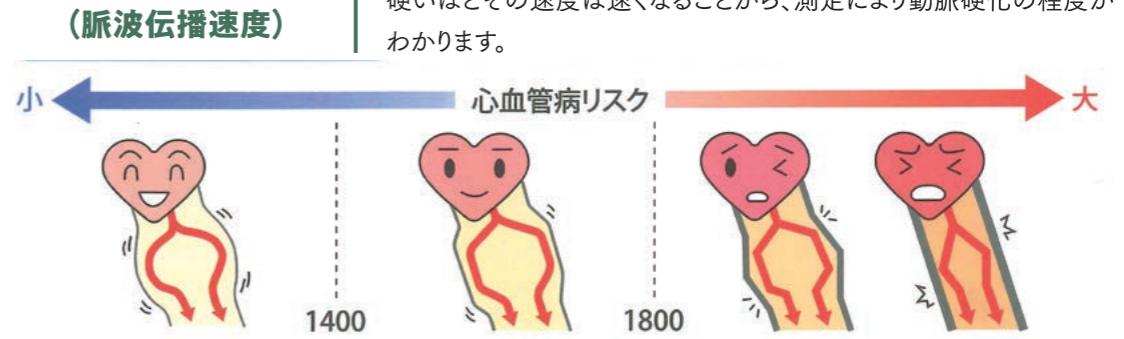
REKでは、「喫煙者の減少を目指す」「喫煙者に動脈硬化測定を行い、禁煙指導を行う」という2項目を掲げ、喫煙対策に取り組んでいます。REKの2020年度の喫煙率は18・6%と全国平均16・7%（2019年国民健康・栄養調査）より高い状況でした。

そこで、喫煙者に対して、動脈硬化測定（ABI / PWV 検査）を実施。その結果に基づいて保健師による指導を行い、喫煙率を3・4%（2020～2021年度）下げる事ができました。左ページで詳しく紹介します。

**ABI検査
(足関節／上腕血圧比)**



**PWV検査
(脈波伝播速度)**



など、禁煙成功に向け、確かな手応えを感じる声が聞かれました。REKでは、今後も禁煙指導を根気よく続けていきます！詳しくは、専門担当にお問い合わせください。

など、禁煙チャレンジ期間が終了です！

チャレンジ期間中、長期休暇があるなど、より禁煙しやすい環境がそろった時期にチャレンジを始めるのが好結果につながりました。

禁煙期間（1～3ヶ月程度）を決めたことで、チャレンジしやすくなつたと思います。

禁煙成功者のうち4割は、ABI / PWV 検査結果と禁煙指導が動機づけとなりました。

担当保健師の声

禁煙期間中、挑戦者をサポートした担当の保健師からは、



REKは、健康経営の取り組みの一つ「健康増進対策」として、「喫煙対策」を進めています。禁煙のために実施した測定と指導についてご報告します。

REKは、健康経営の取り組みの一つ「健康増進対策」として、「健康増進対策」を進めています。

元気de行こう! in 延岡

豊かな自然が魅力の延岡市。海、川、山と元気に遊べる場所がいっぱいです!

※営業日・時間等が変更になる場合があります。お出かけ前にホームページ等にて必ず最新情報をご確認ください。



行縢 (むかばき) 山

連なる奇岩と名瀑 山頂からの絶景と見どころいっぱい



延岡市の西方、北方町との境にそびえる標高829.9mの山で、奇岩絶壁が連なっています。東側にある雌岳と西側にある雄岳からなってい、その遠望が、武士が馬に乗るときの道具「行縢」に似ていることからその名がついたといわれています。気軽に登山を楽しめる山としても親しま

れており、途中には、幅20m、落差76.7m、「日本の滝百選」にも選ばれた名瀑「行縢の滙」を間近に見ることができます。山頂付近のきつい勾配を登り切ると、延岡の美しい風景や青い日向など、伸びやかな景色が広がります。

北川のリバーカヌー（カヤック）

「奇跡の清流」で かけがえのないひとときを

北川の支流・小川は、抜群の透明度から、「奇跡の清流」と呼ばれています。天気などの条件がそろえば、まるでカヌーが空中に浮いているよう幻想的な光景を目にすることもできます。カヌーで川を下るほか、水中観察などを楽しめることも可能。小川ならではです。9月からは伝統の鮎漁が始まるので、この川でカヌーを楽しめるのは、8月末まで。



所 延岡市北川町
問 延岡観光協会
電 0982-29-2155



下阿蘇 (しもあそ) ビーチ

九州No.1ビーチで 南国気分を満喫!

美しい海岸線が続く延岡は、おすすめ海水浴場もいっぱいです。中でも、日豊海岸国定公園内にあり、環境省の快水浴場百選の「特選」に、九州で唯一選定された下阿蘇ビーチは、いわば「九州No.1」の海水浴場。波もおだやかで、のんびりリゾート気分を楽しめます。白砂が広がる美しい浜辺には、宮崎県の絶滅危惧種に指定されている「グンバイヒルガオ」を見る 것도できます。

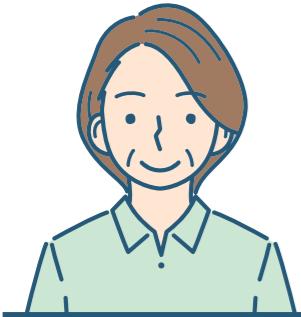


所 延岡市北浦町古江3337-1
問 道の駅 北浦
電 0982-45-3811



体脂肪を減らして筋肉量をアップ!

Iさん(50代女性)



体脂肪を減らして、筋肉量を増やしたいです。最近は、仕事中の間食(チョコレートや飴)を控えているのですが、土日にケーキやショートクリームを食べてしまします。朝食はプロテインバーを食べます。野菜を食べることは少ないかな。運動は、2週に1回パーソナルトレーニングを受けています。

管理栄養士から
アドバイス

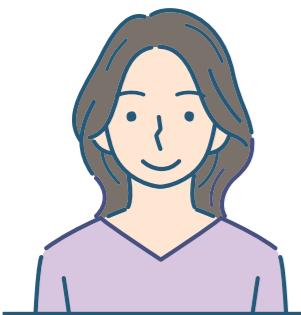
仕事中の間食を控えて頑張っていますね。休日のお菓子をお楽しみにして(食べすぎには注意!)、ストレスにならない範囲で続けましょう。プロテインバーは脂質や糖質の摂取量が多くなる可能性があるので、なるべく主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂るようにしましょう。

健康運動指導士から
アドバイス

ジムに通われていますが、運動量が足りないようです。自宅や通勤で運動量(身体活動量)を増やしましょう。まずは、通勤時の歩く速度を見直しましょう。スマートフォンを見ながらの“ながら歩き”を、ラジオや音楽を聴きながらの早歩きに変えてみましょう。

腹筋を割って、魅せる美ボディを!

Yさん(20代女性)



腹筋を割って美ボディを手に入れたいです。早い時間に出勤する時は、菓子パン等で簡単に朝食を済ませます。昼食は野菜サラダとカップラーメンのセットが多いです。仕事中にチョコレートをよく食べます。運動は、自宅で腹筋を30回行っています。

管理栄養士から
アドバイス

全体的にたんぱく質の摂取が不足しているようです。菓子パンを鮭おにぎりや具沢山のサンドイッチに変更すると、たんぱく質の摂取量を増やすことができます。チョコレートは糖質や脂質が多いため、こんにゃくゼリー・キシリトールガム等ヘルシーなものに替えてみましょう。

健康運動指導士から
アドバイス

腹筋が割れた美ボディ、そのためには体脂肪を減らして腹筋が見えるようにすることも必要です。今行っている自宅での筋トレ(腹筋、プランク)に、有酸素性運動を加えましょう。1日の歩数を8,000歩以上、休日はジョギングまたはスロージョギングをするのがおすすめです。

管理栄養士 と 健康運動指導士による

健康いきいきサポート

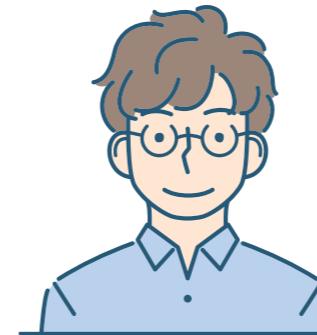
今号から3号にわたり、管理栄養士と健康運動指導士によるREK職員の体作りへのサポートを紹介します。忙しい中でも無理なくできるポイントいっぱいなので、皆さんも、生活の中に取り入れてくださいね。

健康三原則



体重を維持したまま、筋肉増量!

Nさん(20代男性)



体重は減らさず、筋肉量を増やしたいです。朝食は菓子パン。昼食は外食で揚げ物が多いです。夕食はブロックソーセージやサラダチキン、納豆などヘルシーなものを食べよう心掛けています。週に3回ジムに通っています。

管理栄養士から
アドバイス

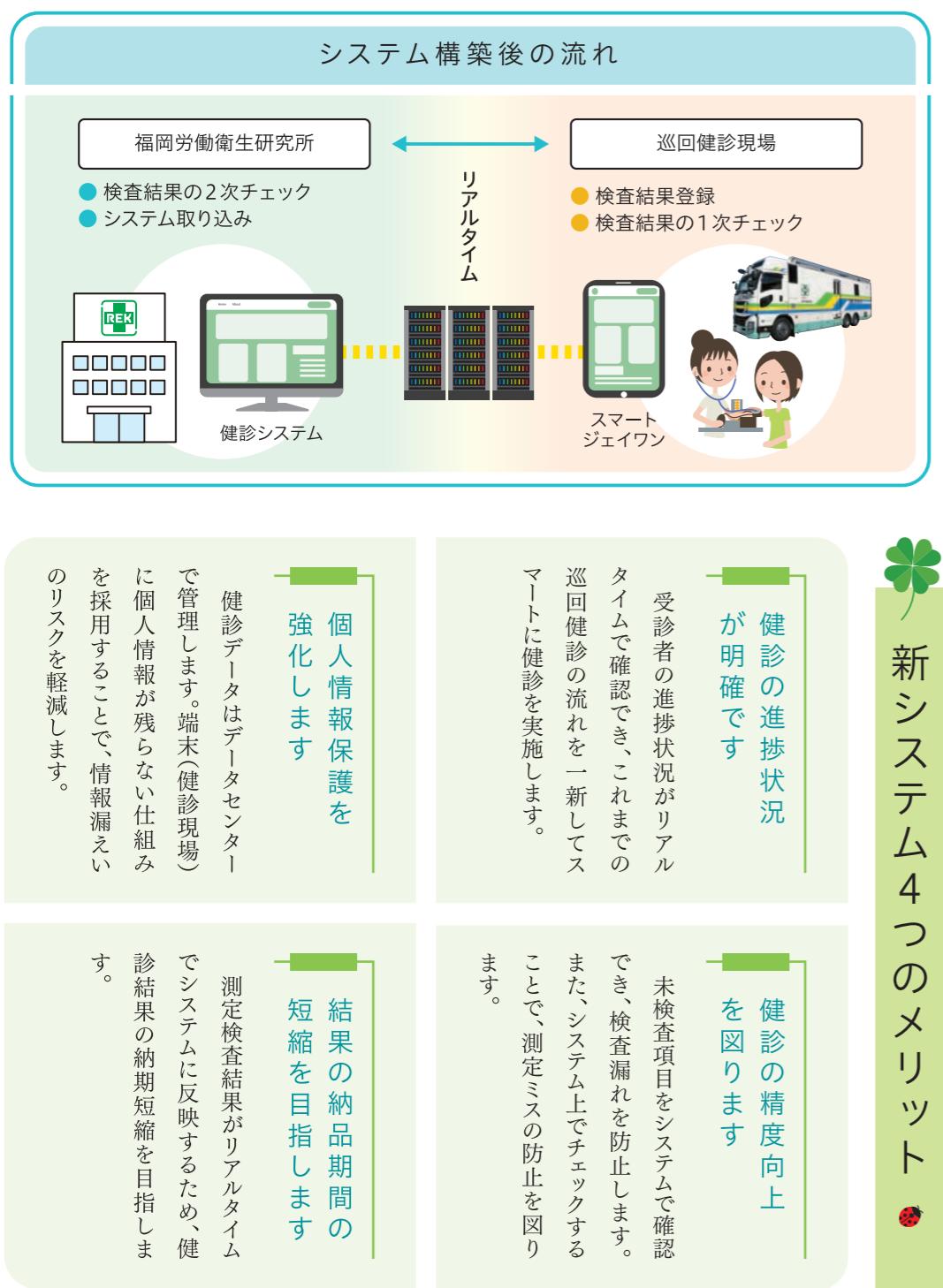
菓子パンはお菓子の仲間に入るので、食パンやローラーパン等に変更しましょう。朝食に卵などのたんぱく質を取り入れてもいいですね。仕事終わりの運動前にはおにぎりやバナナなどの糖質を摂ることで筋肉を増強するエネルギーを蓄えられるため、筋力アップに効果的です。

健康運動指導士から
アドバイス

大きな部位を鍛えることと、筋トレ後に有酸素運動を20分程度実施することが、筋肉量増加に効果的です。しかし、筋トレだけでなく、栄養・休憩を取ることも大切です。その為にも、トレーニング終了後1時間以内にたんぱく質を摂取したり、24~48時間の休息期間を設けることを心がけましょう。

詳しくは専門担当にお問い合わせください。
今後、順次導入してまいりますので、
詳しくは専門担当にお問い合わせください。
詳しくは専門担当にお問い合わせください。
詳しくは専門担当にお問い合わせください。

※DX:データとデジタル技術を活用し、ビジネスモデルなどを変革すること。



スマートデバイスを使った 健診のDX^{*}をはじめます！

REKでは、スマートデバイス（スマートフォンやタブレット端末）を利用した新しいシステムでの巡回健診を始めました。これからは、セキュリティを強化しながら、よりスマートで精度の高い健診を実現します。

REKの栄養相談

食事で気になっている事はありませんか？ 管理栄養士がご相談に応じます！



REKの管理栄養士が、皆さんの生活状況に合わせて、食事に関するアドバイスを行います。

具体的な食事のアドバイスで、将来起こりうる生活習慣病を予防し、従業員の健康をサポート！会社の発展のためにも従業員の健康は大切です。ご興味のある事業所は一度、「管理栄養士による栄養相談」を活用してみませんか？

こんな事業所におすすめ！

- 健康経営優良法人の取得を目指している。
- 食習慣の改善が必要な従業員に指導ができるいない。
- 事業所に管理栄養士がないので、具体的な食事指導ができるいない。

野菜不足だから
野菜ジュースをたくさん
飲んでもいいの？



外食をするときに
気を付けるポイントは？



夜勤の時の食事は
どんなことに気を
付けたらいいの？

朝食を食べないけど、
何がいけないの？

年3回の栄養診断でトータルサポート

※健康診断終了後、2～3ヶ月に1回の頻度で、年3回栄養相談を実施。

シフト調整は事業所の保健師様や担当者様に調整いただいています。

面談 3回目（最終面談）

面談 2回目

面談 1回目

目標の実行状況の確認や再立案を行います。

対象者の食事状況を聞き取り、目標立案を行います。

面談時期を3回に分けることで、対象者の勤務形態や季節による食事の変化に合わせて指導を行っています。対象の皆さまからは、食事の悩みなどを相談できるなど、ご好評いただいています。

- 「訪問での面談」または、「ICTを活用した遠隔面談」での面談をお選びいただけます。
- 遠隔面談をご希望の場合は、ご要望があればタブレットを貸し出しできます。

連絡先 (ご質問などお気軽にお問い合わせください)
福岡労働衛生研究所 健康増進部 管理栄養士
TEL:092-526-1059(直通)

栄養相談事例 事業所A

延岡市唯一の健診専門機関 延岡健診センター

宮崎県延岡市で唯一の健康診断専門施設として、9年目を迎えた延岡健診センター。胃カメラとマンモグラフィも加わり、検査機能がアップしました。通常健診も総合健診（人間ドック）も年間を通して、「午前・午後」どちらでも予約が可能です。ご都合に合わせて、ゆったりとした快適空間で受診いただけます。



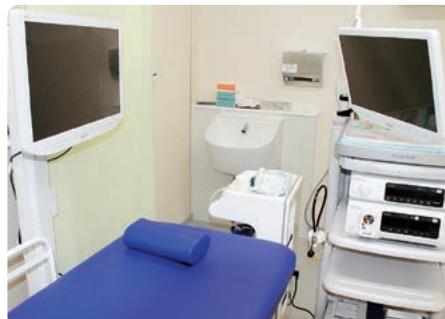
健診待合

明るい色のソファをゆったりと配置。次の検査を待つ間も、リラックスしてお過ごしいただけます。



マンモグラフィ

2方向から検査が可能。検査は、女性技師が担当します。検査室は、淡いピンクを基調とした落ち着いた空間です。



胃内視鏡室

胃カメラは、鼻から挿入（経鼻内視鏡）タイプを採用。検査中、モニターで胃の映像をリアルタイムで確認できます。

延岡健診センター

〒882-0872

宮崎県延岡市愛宕町

2丁目1番5号

センコービル5階

健診曜日

月曜日～土曜日

(※土曜日は隔週)

受付時間

午前／ 8:00～10:30

午後／ 13:00～15:00

健診科目

人間ドック／定期健診／特殊健診／生活習慣病／胃がん（胃カメラ新設）／乳がん（マンモグラフィ新設）

アクセス

無料駐車場有り

宮崎交通愛宕町1丁目バス停

JR南延岡駅 徒歩20分

お問い合わせ

TEL: 0982-29-4300

FAX: 0982-29-4301

予約専用ダイヤル

TEL: 0982-29-4302

編集後記

新しい年度を迎え、いきいきREKも今回で14号目に突入しました。担当メンバーも大幅に変更し、みんなで試行錯誤しながらも、有益な情報展開ができればと思い作成しております。今回は1年かけての企画もありますので、是非お楽しみください!

(よし)

入所してからコツコツ貯めた貯金で車を買いました。念願のマイカーです。買って届いたのはいいのですが、出張だらけで乗り回すことも出来ずに困っています。早くいろんな所に行きたいなあ…、と思っている今日この頃です。

(やまちゃん)

この度、産休育休に入るため、えじーの朝ごはんコーナーはしばらくお休みします。初めての出産と育児でどうなることやらですが、楽しみながら頑張ろうと思います。出産したら思う存分美味しいお寿司を食べたいです。

(えじー)