

まらりっ!

企業元気通信

第 15 号

平成 29 年 3 月発行
庄内地域健康づくり
協議会だより

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに役立つ情報などを発信するものです。
【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5476】

掲載 項目

- 1 平成 28 年度庄内地域健康づくり研修会「日本人のためのがん予防法」について
- 2 平成 28 年度庄内地域健康づくり協議会について
 - ・がん検診受診率向上リーフレットのご紹介[山形県庄内保健所]
 - ・治療と職業生活の両立支援事業[産業保健総合支援センター]

庄内地域健康づくり研修会「日本人のためのがん予防法」を開催！

平成 29 年 3 月 17 日に庄内地域健康づくり研修会を開催いたしました。

今回は、「世界一受けたい授業」（日本テレビ系列）にも御出演された、国立がん研究センター社会と健康研究センター センター長の津金昌一郎氏をお招きして『日本人のためのがん予防法』と題して御講演いただきました。



<講師の津金昌一郎先生>

□講演の POINT□

- ◆ 喫煙はあらゆる「がん」の最大の原因！禁煙はもちろん、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸うこと）も避けましょう。
- ◆ 飲酒は1日1合（エタノール量 男性：46g／日、女性23g／日）までにしましょう、物足りない時は1合を超えても良いですが、次の日はアルコールを控えて1週間で7合に抑えましょう。
- ◆ 運動はがんの予防に効果大！少しの運動でがん死亡リスクが大きく低下します。1日 60 分程度の歩行に加えて、週に1回は汗をかく活発な運動をしましょう。
- ◆ BMI(体重(kg)／身長(m)²)が 30 以上の肥満はがん死亡リスクが高くなり、また BMI が17以下のやせの人も死亡リスクが高くなるので適正体重を維持しましょう。
- ◆ がん予防に効果がある食品はありません。バランス良く食べることが一番重要です。また、胃がんのリスクとなるので塩蔵品など高塩分のものは控え目にしましょう。

庄内地域健康づくり協議会を開催しました！

内容について
ご紹介します

研修会に引き続き、庄内地域健康づくり協議会を開催いたしました。

関係機関の皆さまが日ごろ取り組まれているがん対策等について情報提供をいただきました。

今回はその内容についてご紹介いたします。

がん検診受診率向上リーフレットについて 【山形県庄内保健所】



<協議会の様子>



- 庄内保健所では平成 28 年度より企業の経営者の皆様へ従業員のがん検診受診を促すリーフレットを配布しております。(左イラストがリーフレットの表紙です)
- 事業所にとっての最大の財産は「人材」＝「人財」です。「がん」は働き盛り世代の死因の第 1 位となっています。
- 貴重な人財のためにがん検診受診に一層の御配慮くださるようお願いします。

治療と職業生活の両立支援について【山形産業保健総合支援センター】

山形産業保健総合支援センターでは病気になっても仕事を続けられる職場環境作りを促進するため下記サービスを無料で実施しています。

がんと診断されても直ちに仕事を辞める必要はありません。治療と職業生活の両立を目指しましょう。

☆治療と職業生活の両立支援に関するセミナーの開催(企業関係者等を対象)

☆相談対応(企業関係者、産業保健スタッフ、患者、家族からのご相談に対応)

☆企業に対する個別訪問支援

☆医療機関との連携による個別調整支援

<このサービスのお問合せ先>

山形産業保健総合支援センター

電話：023-624-5188

FAX：023-624-5250

発行元
お問合せ

庄内地域健康づくり協議会事務局(庄内保健所保健企画課)

〒997-1392 三川町大字横山字袖東 19-1

電話：0235-66-5476、FAX：0235-66-4935

