

イベント後には以下のようなPOPメニューを掲示し、結果の公表を行った。

## 減塩推進キャンペーンへのご参加 ありがとうございました

- ① キャンペーンでは延べ約120名の方に試食頂きました。
- ② 塩分の多めのみそ汁を「おいしい」とされた方は約2割で、薄味の「みそ汁」に慣れておられる方が多いようです。
- ③ 「ゆず入り」をおいしいとされた方は約5割でした。塩分控えめでも香味野菜を入れることでおいしく感じる事が実感していただけかと思えます。

日々のお食事でもちょっと工夫してみても減塩を進めてみませんか??

柚子入りは  
おいしかったですか?  
是非、季節の香味野菜  
使ってみてくださいね!



### G. 「減塩」をテーマとした標語の募集

「減塩」に興味を持っていただくために、9月に「減塩」をテーマとした標語募集を行った。

以下に結果報告のPOPメニューを示す。

## 「減塩」に関する標語 結果発表!

9月実施の「減塩」をテーマとした標語募集には

全部で144作品の応募がありました。

研究班にて厳正な審査の結果、

最優秀賞3点、優秀賞5点、佳作6点が

入選となりました。

多数のご応募ありがとうございました。

げんえんや  
標語の次は実践よ

味付け薄く減塩生活

食事は三食腹八分

未来のからだは今からつくる

最優秀賞) 春日第一製造部金属製造課 坂村大輔氏作

入選作はPOP  
メニュー等を  
適じて発表し  
ていきます。



### H. 「我が家のお手軽メニュー」募集の実施

家族への介入の一環として、料理レシピ「お手軽クッキング」を配布しているが、従業員にさらにこれらに興味を持ってもらうために「我が家のお手軽メニュー」の募集を4月に行った。応募件数は8件であった。

#### 1. 「野菜をたっぷり食べようウィーク」の実施

- ・ 野菜の中にはカリウムが含まれていることと、その作用を知ってもらう。
- ・ 野菜をおいしく食べるための調理法のコツを知ってもらう。
- ・ 野菜料理を実際に食べてもらうことで、野菜を少しでも多く摂ることのきっかけ作りとしてもらう。

の以上3点を目的として、平成15年3月11日から14日の4日間、「野菜をたっぷり食べようウィーク」を実施した。外部弁当業者2社に2日間ずつ、日替わりで1種類の野菜をテーマとした2種類の野菜の小鉢料理を調理してもらい、従業員に提供した。また、毎日異なった内容の展示も行った。展示および小鉢料理の内容は以下の通りである。

#### 明治ナショナル工業(春日)「野菜をたっぷり食べようウィーク」実施スケジュール

	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)
素材	にんじん	ほうれん草	大根	キャベツ
提供メニュー	・にんじんの白和え ・にんじんのくるみとレーズン入りサラダ	・ほうれん草の柚浸し ・ほうれん草のなめ茸和え	・大根の梅肉和え ・いりなますサラダ	・コールスロー ・キャベツと油揚げのごま酢和え
展示内容	・野菜にはこんな働きがあります！ ・今日の栄養価	・カリウムってなに？ ・今日の栄養価	・野菜料理をおいしく食べるには？ ・今日の栄養価	・野菜を1日350g以上食べましょう！ ・今日の栄養価

#### ②身体活動分野

従業員の身体活動量増加のための介入として以下のようなものを行っている。

#### A. 職場対抗歩数レース

日常生活における自分の歩数を知ってもらい、少しでも歩行数を増加させてもらうきっかけとして、本年度は「職場対抗歩数レース」を実施した。以前は「アクティブポイントキャンペーン」という個人参加型の歩数増加キャンペーンを行っていたが、参加率が低いなどの問題点があったため職場対抗制を導入したものに変更した。以前の「アクティブポイントキャンペーン」と今回実施した「職場対抗歩数レース」の比較を下記に示す。

	アクティブポイントキャンペーン	職場対抗歩数レース
目的	・歩数計装着の習慣化のきっかけとする。 ・自分の普段の歩数を知ってもらう。	
期間	2ヶ月	5日間
参加形態	個人参加	部署対抗制
歩数記録	冊子への記録	安全推進委員による聞き取り(2回)
参加率	約15%	88.3%

#### B. 体力測定の実施

身体活動量増加のための動機付けとなるように、また各自の身体の状況を知ってもらうための一手段として、体力測定(立位体前屈・握力測定)を昨年度に引き続き9月の健康診断時に全従業員を対象に行った。結果については研究班でアドバイスシートを作成し返却した。

### ③ 喫煙対策

喫煙対策として今年度は以下のようなものを実施した。

#### A. ポスターの掲示

禁煙や分煙についての意識を高めるためにポスターを掲示し情報提供を行った。

#### B. 分煙対策

事業所主体の分煙工事が研究班の専門家の助言を受けながら通年で行われている。

#### C. 禁煙レースの開催

禁煙希望者の手助けとなるように、禁煙レースを平成15年3月から実施しており、

7名が参加している。

#### D. 講演会の開催

産業医科大学の大和助教授を講師として、「タバコの常識 ウソ・ほんと」という講演会を平成15年2月12日に実施した。受動喫煙、分煙、禁煙方法などについての講演が行われた。参加者は管理職を中心とした14名であった。

#### E. POPメニューの設置

喫煙の害、受動喫煙などについての情報提供をPOPメニューを通じて実施した。

#### ④ 健康づくり、生活習慣病についての知識普及対策

健康づくりや生活習慣病についての基礎的な知識が対象者に意外と知られていないので、平成14年度より基礎知識普及対策を開始した。今年度は以下のテーマについてPOPメニューによる情報提供を実施した。

平成14年4月～6月： 肥満

6月～8月： 糖尿病

9月～12月： 高血圧

12月～平成15年1月： 飲酒

また、知識を確実に身につけてもらうための手助けとしてクイズイベントを実施した。今年度は平成15年1月に「飲酒」をテーマとしたクイズイベントを開催した。参加者数は197名であった。

#### 3) 全体介入実施における問題点と今後の課題

兵庫F社では全体介入を3年間実施してきている。全体介入実施期間が長くなるにつれて従業員の全体介入への抵抗感も少なくなり、イベントの参加率なども上昇してきている。しかし、イベントも同じ内容で何度も繰り返すと飽きられてしまうので、イベントや全体介入実施内容を常に改善・工夫していき、マンネリ化しないようにする必要がある。また、全体介入の実施期間は残り1年弱となっており、より効果的な介入の実施が必要である。

表1. 全体介入実施スケジュール(案) (平成14年1月～6月) <明治ナショナル工業 春日工場> 平成14年4月修正

業務	1月		2月		3月		4月		5月		6月		備考
	上旬	中旬	下旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	下旬	
運動	健康関係等												
	講演会											○ 健康講演会	・体脂肪計利用者のための記録手帳の配布 ・ストレッチャングの業間体操としての実施
	アクティブポイントキャンペーン									○ 職場対抗歩数レース			
	ポスター掲示 POPメニュー その他	○						(次回予定) POPメニュー「歩数を増やすコツ」					
栄養	その他	ダンベルビデオの常設											
	外勤弁当業者への介入				5日間の弁当栄養成分分析								・介入内容の評価調査 ・イベントにあわせた講話コンテンツの実施
	家族への介入				レシビ保存ファイルの配布 ・「お手軽クッキング」に関するアンケート及び「我が家のお手軽メニュー」募集								・イベントやPOPメニューと連動したクイズイベントの実施
	イベント											○ 夕食・腹八分目チャックカード	
	常設掲示												
	POPメニュー								○				
	ポスター掲示												
喫煙	ポスター掲示									○ 分煙			・評面は健診時に実施の調査票にて行う
	禁煙レース												
その他	分煙対策												
	知識普及活動												
	その他												
個別介入	高コレストロール血症												
	高血圧												
	耐糖能異常												(平成14年10月まで)

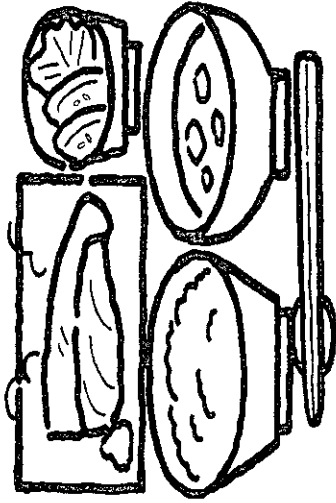
表2. 全体介入実施スケジュール(案) (平成14年7月～12月) <明治ナショナル工業 春日工場> 平成14年6月作成

業務	平成14年												備考			
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬				
健康調査																
共通テーマ	<p>糖尿病・ダイエット・肥満</p> <p>POPメニューを中心とした情報提供 (ホームページ、リーフレット、ポスターも併用)</p> <p>糖尿病の要因・診断・症状・治療 (POP)</p>															
全般	<p>知覚普及活動</p> <p>○ 健康クイズ2002(第1弾)</p>	<p>○ 健康クイズ2002(第2弾)</p>	<p>○ (ダレヘルなど)</p> <p>歩数計やスコップ (POP)</p> <p>体力測定 (健診時)</p>	<p>○ 5日間歩数レース (健診時)</p> <p>対抗・参加人数</p> <p>○</p>	<p>高血圧について、脳卒中とは？ (POP)</p> <p>体力測定結果返却</p>	<p>○ ストレッチ講習会 (寒い冬に身体を少しでも動かそう！)</p> <p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ 飲酒について (年末年始に向け)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ ストレッチ講習会 (寒い冬に身体を少しでも動かそう！)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ ストレッチ講習会 (寒い冬に身体を少しでも動かそう！)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>	<p>○ アルコール規制に關連し (内容未定)</p>
運動	<p>講演会</p> <p>アクティブポイントキャンペーン</p> <p>ポスター掲示</p> <p>POPメニュー</p> <p>その他</p>															
栄養	<p>外部担当業者への介入</p> <p>○ (6月当初)</p> <p>が担当についてのアシナート</p> <p>レシピ「お手軽クッキング」の配布</p>	<p>○ (週4本定額メニュー)</p> <p>カード(参加費 500円)</p>	<p>安全衛生期間にあわせ</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>	<p>○ (安全衛生期間にあわせ)</p> <p>「健康診断」を実施</p>
保健	<p>高コレステロール血症</p> <p>高血圧</p> <p>腎機能異常</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>	<p>○ (平成12年に実施済み)</p> <p>○ (平成13年に実施済み)</p>



# 食事バランス改善キャンペーン（部署対抗戦）

## 記録カード



キャンペーン期間： 8/5(月)～8/8(木) <8/9 (金) 回収>

＜記入方法＞ 次の3つのチェックポイントについて、毎食、確認し、チェックポイントに該当すれば所定の欄に○印をつけてください。(3については一日ごとに確認してください。)

チェックポイント1： 主食・主菜・副菜の3つの要素（「3つのお皿」）がそろった食事であった。

チェックポイント2： 食後、腹八分の状態である。

チェックポイント3： 朝食・昼食・夕食の3回の食事をした。  
(ポイント1・2を満たしていても、とりあえず食べた)

### ＜留意点＞

- 昼食に出入り業者さんの日替わり弁当を食べられた場合は、3つのお皿を満たしたものとします。
- カレーライス、カツ丼、握り寿司などは、一皿の中に「主食」と「主菜」の2つの要素が満たされるものとします。
- めん類の中に薬味として少量の野菜類が含まれていても、それは「副菜」とはなりません。ただし、きつねうどんの「揚げ」、月見うどんの卵あるいはチャーシューメンのチャーシューは「主菜」として認めます。
- 野菜ジュースとトマトジュースについては、「副菜」として認めます。
- 欠食の場合ポイントの加算は出来ません。
- その他については、特に厳格なルールを設けませんので、個人のご判断で記入して下さい。

明治ナショナル工業（株） 春日工場

「青・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究班」

## ポイント記録欄

	① 3つのお皿	② 腹八分	③ 1日三食 欠食なし	ポイント
8月5日 (月)	朝			
	昼			
	夕			
8月6日 (火)	朝			
	昼			
	夕			
8月7日 (水)	朝			
	昼			
	夕			
8月8日 (木)	朝			
	昼			
	夕			
合計ポイント				

＜記入例＞ (○印1個を1ポイントとして換算)

	① 3つのお皿	② 腹八分	③ 1日三食 欠食なし	ポイント
8月5日 (月)	朝			
	昼	○	○	4
	夕	○		
合計ポイント 25				

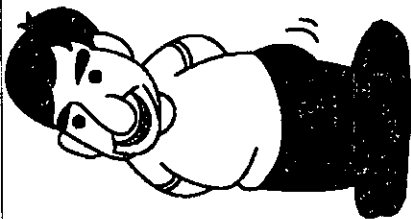
- ・参加賞として「研究班オリジナルうちわ」を参加者全員に進呈！！
- ・部署ごとの獲得ポイント平均値上位3部署に商品券進呈！！

参加者	社員番号	氏名	性別	男・女
	所属			

達成目標ポイント20ポイントに向けてがんばってください！！



## 肥満とは？



- 肥満とは「脂肪が過剰に蓄積した状態」のことです。肥満かどうかをみるには、体脂肪量の測定が最適です。  
(体脂肪計については再来週、掲載予定)
- 肥満の判定には、身長・体重を用いたBMI(Body Mass Index)が国際的に広く用いられています。  
BMI 25.0以上が「肥満」、18.5未満が「やせ」です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} \div \text{身長 (m)}$$

(※社内ホームページの中にBMIが簡単に求められるページがあります。)

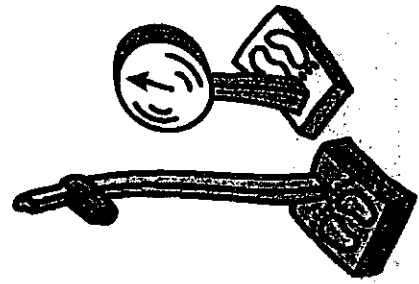
## 「かくれ肥満」にご用心！

- 見かけ上は太っておらず、BMI(または体重)も正常範囲。でも体脂肪の割合が多い。こういった「かくれ肥満」の人も将来的に色々な生活習慣病を併発しやすいといわれています。
- 体重が変わらないのにウエストだけ太くなった場合にも脂肪(特に内臓脂肪)が増え、「かくれ肥満」になっている可能性があります。
- 「かくれ肥満」は身長・体重からの肥満判定ではわかりません。体脂肪率の測定が参考になります。  
(体脂肪計の使い方については次回)



## 病気になるにいくい体重って？

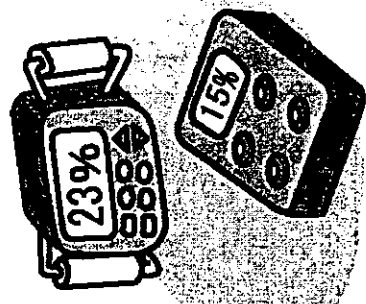
- 前回のPOPに出てきたBMI。このBMIが22前後の人が病気になるにいくいとされています。そこで標準体重(理想体重)として
- |                        |
|------------------------|
| 標準体重 (kg)              |
| = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 |
- が提唱されています。
  - 標準体重は健康を保ち病気の予防に有利な体重という意味です。
  - やせすぎ、太りすぎにならないよう、標準体重あたりを目指しましょう。



(でも、体重が少なくなっても脂肪の多い「かくれ肥満」も危険です。この話はまた次回。)

## 体脂肪計を上手に使おう！

- 最近、体脂肪率を簡単に推定できる「体脂肪計」が市販されています。
  - しかし、体脂肪率は体脂肪計の銘柄や測定する時間によって異なります。
  - 体脂肪率は同一機種で同じような時間帯に測定し、その変化を見ましょう。
  - 体脂肪率の変化を見ることで、肥満解消や肥満予防に役立てましょう。
- (体脂肪計は健康管理室にあります。)



## 糖尿病について知ろう！—(1)—

### “糖尿病”ってなに？

- 糖尿病とは血糖が異常に増加した状態が持続する病気です。
- “糖尿病”という名前がついていますが、初期の段階では“糖(ブドウ糖)”は尿の中に出てこないことも多いです。
- 糖尿病になってもすぐに重い症状が見られるわけではないですが、適切な治療を行わないと様々な合併症を引き起こす恐れがあります。
- では、「血糖」って何なのでしょう？これについては、また次回。

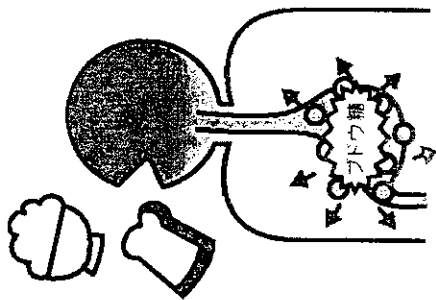
糖尿病って？



## 糖尿病について知ろう！—(2)—

### “血糖”って、なに？

- 血液検査の項目の中に「血糖」という項目がありますが、この「血糖」っていったい何なのでしょう？
- ご飯やパンなどの炭水化物を食べると、消化されて「ブドウ糖」に変わり、血液中に取り込まれます。
- 血液中に取り込まれたブドウ糖のことを「血糖」といいます。これは身体を動かすエネルギー源として使われます。
- この血糖が増え過ぎると「糖尿病」になります。

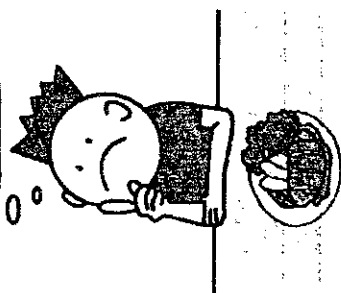


## 糖尿病について知ろう！—(3)—

### “インスリン”ってなに？

- インスリンは、「すい臓」で作られ、血液に溶けて全身に行きわたる重要なホルモンです。
- 血液中のブドウ糖はインスリンの働きで身体の細胞の中に取り込まれ、エネルギー源として使われます。また、血中のブドウ糖を「グリコーゲン」という物質に変えて肝臓や筋肉に蓄えたり、脂肪に作り変えるのもインスリンの働きです。
- 「インスリン」は血液中のブドウ糖の量をコントロールする(下げる)という大切な働きをしているのです。

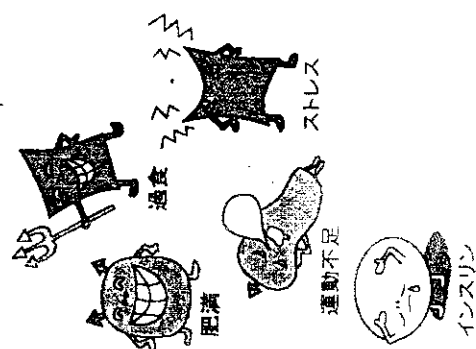
インスリンって？



## 糖尿病について知ろう！—(4)—

### どうして糖尿病になるの？

- 糖尿病は、身体の中で血糖値を下げる働きをしている「インスリン」の働きが悪くなったり、分泌が低下して、血糖値が高くなることにより起こってきます。
- 「インスリン」の働きを悪くさせる原因としては、肥満、過食(糖質のとり過ぎ)、運動不足、ストレスなどが知られています。
- まさに毎日の生活習慣が「インスリン」の働きを悪くし糖尿病を引き起こすのです。



## 糖尿病について知ろう！—(5)—

### 糖尿病は早めに見つけることが大切

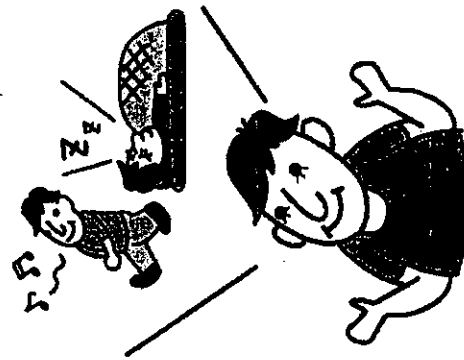
- 日本人成人の約10人に1人は糖尿病かその疑いがあるといわれています。
- しかし糖尿病の初期には痛み等の自覚症状が無いので、病気のほじまりに気づかないことが多いです。
- 糖尿病は放置すると日常生活に支障が生じたり命にもかかわります。
- 糖尿病やその予備軍になっっているか、健診でチェックし、適切な治療を受けましょう。



## 糖尿病について知ろう！—(7)—

### 糖尿病予備軍って？

- 健診の時などの空腹時血糖値で110mg/dl未満は正常、126mg/dl以上は糖尿病型とされています。（もちろん一回の検査だけではなく、日をおいて何回か検査をして診断されます。）
- 空腹時血糖値が110~125mg/dlの人は境界型とされ、糖尿病予備軍です。予備軍の方は今後、糖尿病になっていく可能性が高く、予備軍の段階で生活習慣の改善等の対策を行うことが極めて大切です。



## 糖尿病について知ろう！—(6)—

### 糖尿病を見つけるには

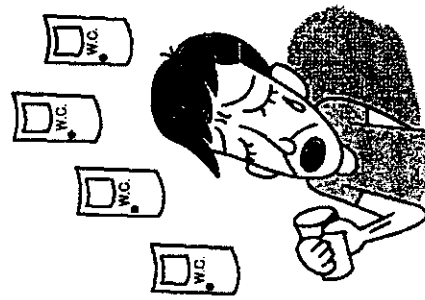
- 糖尿病かどうかをみる検査としては、主に「朝、何も食べていないときの血糖値を測る」と「ブドウ糖を飲んだ後に一定時間ごとに血糖値を測る」（これは病院で行う検査）の2つの方法が利用されています。
- 定期健診では空腹時に採血を行うことが多いですが、空腹時血糖値が110mg/dl以上の場合、糖尿病の疑いがあるので専門家から適切な指示を受けましょう。



## 糖尿病について知ろう！—(8)—

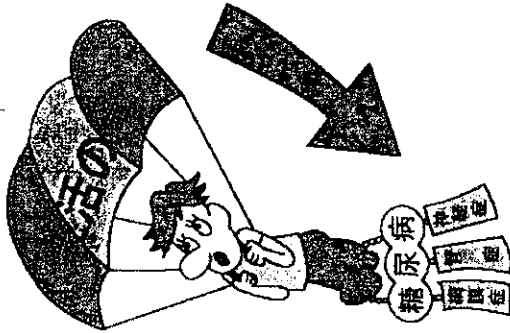
### 糖尿病、初めは痛くも無いけれど...

- 糖尿病は初期には全く無症状です。しかし放置しておいても完全に治るということとはなく、病気は次第に進んでいきます。
- 初期の自覚症状としては、「喉がよく渇く」「水をよく飲む」「尿が多くなる」「やせる」といった症状があります。
- しかし、糖尿病はこれらの軽い症状にとまらず、長い年月をかけて重度の合併症を引き起こしてきます。これが糖尿病の恐ろしい点なのです。この合併症についてはまた次回。



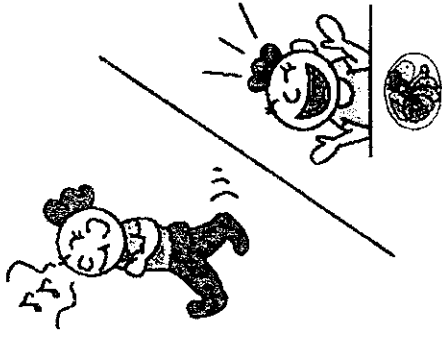
## 糖尿病をきちんと治療しないと...

- 糖尿病で高血糖の状態を放置すると、血管や神経が傷つき様々な合併症が引き起こされます。
  - 合併症には・・・
    - ・ **網膜症** (眼底の血管が詰まったり出血したりする。成人の失明の最大原因)
    - ・ **腎症** (腎臓が悪くなり身体がむくんだりする。人工透析が必要なもの)
    - ・ **神経症** (手足のしびれ・痛みなど。壊疽の原因にもなる)
- 等があり、生活の質が低下する原因となります。

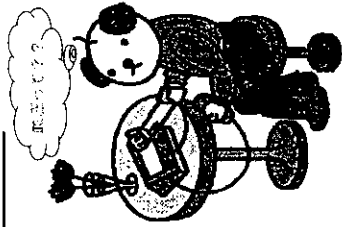


## 糖尿病を予防するために...

- 糖尿病予防のための基本原則は「肥満の解消」「食生活の改善」「運動」の3つです。
- 食事面においては食べ過ぎないことと、栄養のバランスに気をつけることが大切です。また同時に、適度な運動を行うことが大切です。これらは「肥満の解消」にもつながります。
- 食事面、運動面のどちらかだけでなく、両方に注意することが大切です。



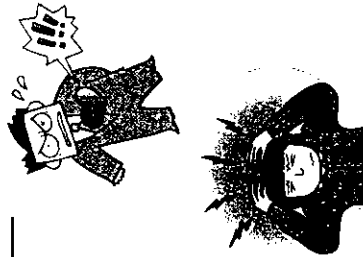
# 「血圧」って何??



- 私たちの身体では身体に必要な酸素や栄養分を血管の中を流れている血液を通じて身体のすみずみまで送っています。「血圧」とは、この血液が流れるときに血管にかかる圧力のことです。
- 血液は「心臓」というポンプから全身に押し出されます。心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧を「最大血圧」、心臓が拡張したときの血圧を「最小血圧」といいます。

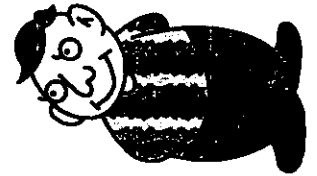
## 高血圧予防編 (4)

### 血圧が高いとなぜいけない??



- 血圧が高い状態が続くと、動脈硬化(血管の老化)がすすみやすく、血管が破れたり詰まったりしやすくなります。
- 脳で異常が起こるといわゆる「脳卒中」で、麻痺が残ったり、介護が必要になったりします。
- また心臓や腎臓の血管に異常が起こる場合もあります。
- 血圧が急に高くなりすぎるとひどい頭痛が起こることもあります。

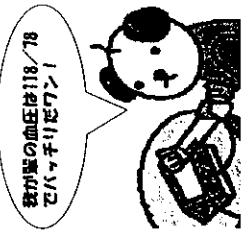
## 血圧を下げる高血圧を予防する4本柱 ~②~ 肥満解消で血圧を下げる!



- 肥満の人に高血圧の人が多いということが以前から知られています。
- また、体重を減少させると血圧値も下がるといことがわかってきました。
- 血圧はなるべく低いほうが望ましいとされています。肥満傾向の人は体重を適正にして高血圧を予防しましょう。

# 自分の血圧値、言えますか??

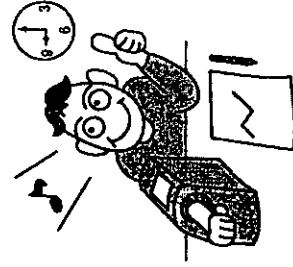
- ほとんどの方は、ご自分の体重、身長、ウエスト、視力等をご存知だと思います。では、ご自分の血圧値はご存知ですか? また、どれ位の血圧値が良いのかご存知ですか?
- 血圧値を最適な値にすることは、将来、様々な病気にかからないようにするために重要です。
- ウエストや体重を気にして一喜一憂するのと同じように、血圧にも関心を持ってみませんか?



我が家の血圧は118/78でハッピーだワン!

## 高血圧予防編 (5)

### 血圧を正しく測って、正しく評価! ~ 正確な血圧測定のための3つのポイント ~



- ① **いつも同じ時間に**  
→ 血圧は1日の中でも変動しています。日々の変動をみるには同一条件で測るようにしましょう。
- ② **5分間安静にした後で**  
→ 測定前30分間の運動・食事・喫煙は避け、リラクゼーションしましょう。
- ③ **快適な静かな部屋で**  
→ 寒さは血圧を上げてしまいます。

## 血圧を下げる高血圧を予防する4本柱 ~③~ 身体を動かして高血圧予防!



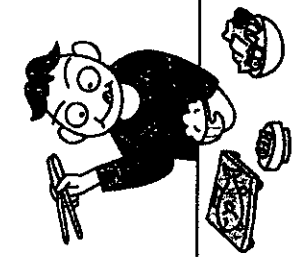
- 「運動をして血圧を下げる」というと皆さんはどんな「運動」を思い浮かべますか?
- 血圧低下を期待できる運動は、ニコニコペースの早歩き程度の軽い運動であることが明らかにされています。ジョギングなどの激しい運動でなくて良いのです。

# 自分の血圧を判定してみよう!

180以上	160~179	140~159	130~139	120~129	120未満	90未満	80未満	60未満	110以上	100~109	90~99	80~89	70~79	60未満
最悪	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	最悪	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧

- 「高血圧は良くない」と言いますが、「高血圧」とはどの値からかご存知ですか?
- 最高血圧140以上または最低血圧90以上が「高血圧」とされています。
- しかし、血圧は低いほど良いとされています。高血圧でない方も最大血圧120未満、最小血圧80未満の「◎」を目指しましょう!

## 血圧を下げる高血圧を予防する4本柱 ~①~ 食塩摂取を減らし カリウム摂取増加で高血圧予防!



- 塩分摂取量が多い人ほど血圧が高いことがわかっています。材料の風味を生かし、調味を楽しむ食事にしましょう。
- また、野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を低下させる作用があります。これらはたっぷりの摂るようにしましょう。

## 血圧を下げる高血圧を予防する4本柱 ~④~ 適量飲酒で高血圧予防!



- 毎日の多量飲酒が高血圧を引き起こすことが知られています。
- ところで多量飲酒ってどこからをいうのでしょうか?
- 若しくは1日当たり日本酒換算で3合以上です。
- 逆に、1日1合程度の飲酒量が健康面で適量とされています。
- 血圧が高めの人は飲酒量をひかえるようにしましょう。

年末年始にお酒を上手に飲むコツ！(1)

## 「空酒」はやめましょう！

- 年末年始にはいつもよりお酒を飲む機会が多くなります。
- 空腹状態でお酒をたくさん飲むと胃腸が荒れやすく、またアルコールが血液中に吸収されやすくなり酔いがまわりやすくなります。
- 酒の肴には魚、大豆製品(豆腐・油揚げ)、野菜などをしっかりと取り、お酒以外何も口にしない、いわゆる「カラ酒」は避けましょう。

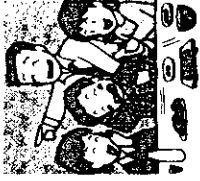


年末年始にお酒を上手に飲むコツ！(2)

## お酒をうまく使って楽しい時を！

- ほどほどのお酒はストレスを解消させ、まだ心を和ませて共にいる人とのコミュニケーションを円滑してくれま
- 適度なお酒は一人で飲むときも大勢で飲むときもこのように「良薬」となり得ます。
- お酒が「悪薬」とならないよう、自分のペースで味わいながらほどほどに飲み「良薬」としましょう。

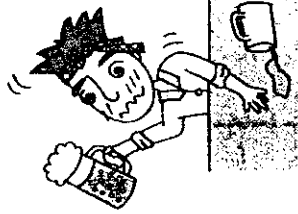
適量でね！



年末年始にお酒を上手に飲むコツ！(3)

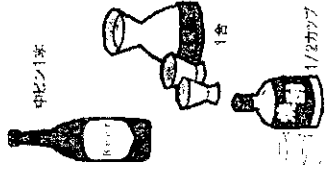
## ことわざが語る、酒の効用・飲み方

- 『酒は憂いの玉鬚』、『酒は百薬の長』。これらからわかるように酒には素晴らしい作用があります。
- でも、こんなことわざもあります。『一杯は人酒を飲む、二杯は酒酒を飲む、三杯は酒人を飲む』。お酒を飲む際は適量が大事ということですね。では、適量ってどのくらいなのでしょう？



## お酒を「百薬の長」にするには？

- お酒の飲み過ぎは健康に影響を及ぼし、お酒を「百薬の長」にしてしまいます。
  - 健康面からみた1日当たりの望ましい飲酒量(適量)は、日本酒であれば1合(180ml)までビールであれば中ビン1本(500ml)までウイスキーであればシングル2杯まで焼酎は25度であれば約1/2カップ(110ml)までです。
- (女性では、体格等の違いから男性より少ない量が適当です。)



## お酒と病気の深〜い関わり

- お酒をたくさん飲む人(1日当たり日本酒換算で3合以上)は高血圧になりやすいことが知られています。
- また、アルコールを分解する肝臓に障害が出たり、尿酸という物質が血液中に増え痛風になりやすくなりました。
- でも少量(1日当たり1合程度)の飲酒は心臓病を『予防』するということがわかっています。
- どうせ飲むなら適量にしてお酒を『薬』にしてみませんか？

健康クイズ  
2003のヒントは  
この中に  
あるよ！



NO!

## 「休肝日」をつくりましょう！

- ↓ アルコールによる酔いがさめるのは『肝臓』がアルコールを分解するからです。
- ↓ 肝臓は黙々と働いていますが無傷で働いているわけではありません。
- ↓ 習慣的に飲酒する場合は、私たちに休日があるのと同じように、肝臓を休ませるためのお酒を飲まない日(休肝日)を少なくとも週に1~2日、設けましょう。

## 上手に使って健康チェック!

最近、操作が簡単な様々な家庭用医療器具が多数、販売されています。

今回の定期健康診断の会場にも体脂肪計や腕を通すだけの血圧計など、自分で健康チェックをするのに便利な器械を展示します。

一度ぜひ使用してみても、使いやすいものを見つけてください。

(健診後も引き続き健康管理室に置いてありますのでご利用ください)



## 今年も実施します、体力測定!



昨年から定期健康診断の際に実施している体力測定(握力・立位体前屈)を今年も引き続き実施します!

握力測定で筋力を、立位体前屈測定で身体の柔軟性を知ることが出来ます。

筋力や柔軟性の低下は将来的に身体の不調(腰痛など)につながってきます。

この機会に自分の体力をチェックし、体力づくり役に役立てましょう。



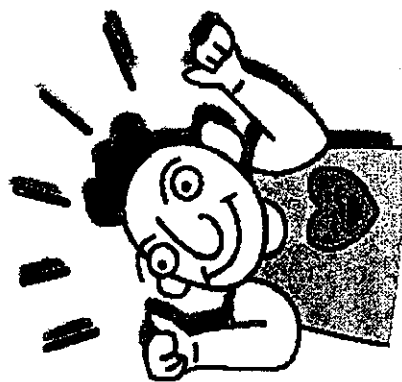
## 身体の状態、ご存知ですか?

● 9月下旬に定期健康診断が実施されます。

● 人間の身体も機械と同様、使っているうちに色々と調子の悪いところが出てきます。年に一度はきちんと状態を調べましょう。

● また大切なのは受診するだけではなく、発見された調子の悪いところをその後調整することです!

● 「受けっぱなし」にならないよう、健診結果を有効利用しましょう!



## たばこの煙の正体は...

喫煙編 (1)

たばこの煙の中には身体にとつて有害な物質がたくさん含まれています。代表的なものとしては、

- ニコチン...血管を収縮させ血流を悪くします。またタバコ依存をもたらし原因です。
- タール...フィルターに茶色く付着する物。発癌物質がいっぱい!
- 一酸化炭素...全身に酸素欠乏状態を引き起こしたり、血管を傷つけ動脈硬化を促進させます。

といったものがあります。ご存知でしたか?

おいらの中には、200種類以上の有害物質が含まれてるんだぞ!



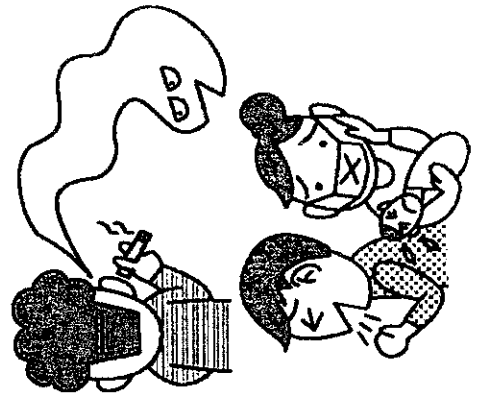
## あなたのタバコ、周りに迷惑かけていませんか?

喫煙編(3)

タバコから立ち上る煙(副流煙)にも有害物質が多量に含まれています。

周囲の人も副流煙を吸うことで健康を損ねる恐れがあります。また子供が副流煙を吸うと肺炎や気管支炎などにかかり易くなります。

あなたのタバコの煙、タバコを吸っていない人の健康を脅かしていませんか?



## タバコと深い関係の病気

タバコを吸っていると色々な病気になるり易いことがわかっています。

喫煙本数の多い人ほど肺がんになりやすいことは有名ですが、その他の部位の「がん」にかかる危険性も高くなります。

またタバコの煙に含まれる成分が動脈硬化を促進し、狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気にもなり易いことがわかっています。

その他、胃・十二指腸潰瘍にもかかりやすくなります。



## 禁煙のメリット

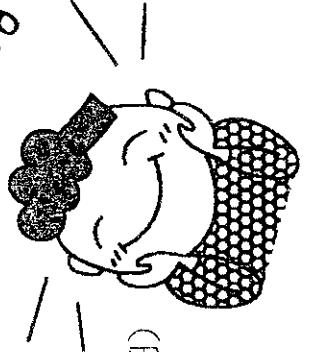
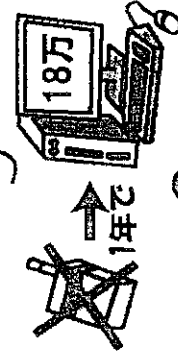
喫煙編(4)

禁煙すると

- せきやたんが止まる
- 1年以内に肌のつやが回復
- 心臓病や肺がんにかかる危険性が低下
- 家が汚れない
- ご飯がおいしくなる
- お金が貯まる(1年で約18万円)

### パソコン1台分

といったメリットがあります。この機会に禁煙してみませんか?





# 健康クイズ2003

☆☆☆

☆☆☆

## 問題編 十 解答用紙

クイズに挑戦して、お酒と健康についての理解を深めてみましょう。  
クイズ参加者には「2色ボールペン」or「研究班特製ボールペン」  
をもらえなく進呈!

Q1. 次の文が正しいければ○、間違っていたら×を( )に書いて下さい。

- ( ) お酒をたくさん飲む人は高血圧になりやすい。
- ( ) お酒の飲みすぎは肝臓を傷めるおそれがある。
- ( ) 「適量」飲酒は心筋梗塞を予防するが、飲みすぎはいけない。

Q2. □ に当てはまる数字を書いてください。

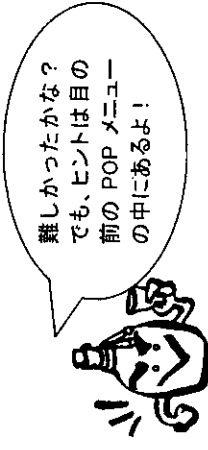
健康のことを考えると1日当たりの望ましい飲酒量(適量)は  
日本酒ならば  合まで、ビールならば中ビン  本まで、  
ウイスキーならばシングル  杯までである。

<アンケート> お酒を飲む際の1日当たりの適量がどの程度かを今回の  
卓上メモを見る前から知っていましたか? (はい・いいえ)

性別: 男性 ・ 女性

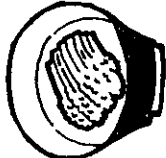
年齢: 歳

<応募方法> 食堂を出られる  
際に提出してください。引き換  
えに参加賞をお渡しいたしま  
す。(もしくは1/24までに健  
康管理室に提出してください。)



# アンケートにご協力下さい!

① 野菜をメインにした料理で、好きな料理や  
食べたい料理の名前を教えてください。(いくつでも)



② あなたは調理をなさいますか?

・しない → 以上で終わりです。

・する

→ その頻度は?( 毎日 ・ 週3回程度 ・ 週1回 )

調理をするとお答えの方は次へお進み下さい。

・もっと野菜料理のレパートリーを増やしたいと思う野菜の種類は  
なんですか?

ご協力ありがとうございました♪

## 2. 分煙に関する進捗状況

産業医科大学産業生態研究所労働衛生工学教室 大和 浩

### 1. 全体報告

介入群の6つの事業所について、喫煙場所のアセスメントおよび分煙の改善提案をおこなった。  
平成14年度は、それぞれの事業所の喫煙場所の分煙アセスメントの一環としてレーザー粉じんによるタバコ煙の濃度を測定した。特に、日立甲府については、食堂の分煙前後の粉じん濃度を測定することにより、その効果の評価をおこなった。その他の事業所では、分煙が終了していない場所については分煙を前提とした対策前の環境評価として、また、分煙が終了している場所については分煙対策の効果評価として測定をおこなった。

### 2) 粉じん濃度測定の方法

粉じん計はLD-3K(柴田科学)を用いて1分毎の測定を連続して記録した。質量濃度変換係数は0.0008(mg/m<sup>3</sup>/cpm)を用いた。データは表計算ソフト(エクセル)を用いて、粉じん濃度としてグラフ化した。なお、グラフの粉じん濃度の補助線は厚労省の評価基準である0.15mg/m<sup>3</sup>に統一して作図した。

### 3) 事業所別報告

#### (1) 滋賀D社(担当:宮坂隆之課長、藤岡保健師)

28ヶ所の喫煙場所のうち平成14年度に分煙の改善がおこなわれたのは以下にせめて6カ所であった。

- 1) 中間膜事務室(製造課):喫煙室出入り口にのれん設置
- 2) 樹脂製造部:喫煙室出入り口にのれん設置
- 3) 接着剤製造課:喫煙室新設、出入り口にのれん設置
- 4) ADプロジェクト:禁煙化
- 5) 変成シリコン:平成14年7月新設時より禁煙化
- 6) 接着技術:平成14年4月移転時に喫煙室作成

このうち分煙が終了している1)および、食堂の粉じん濃度測定結果を示す。なお、今回の環境測定に基づき食堂の分煙工事に着手することとなった

1) 中間膜事務室（製造課）

従来は事務室内の一角の喫煙コーナーから、事務室全体にタバコの煙が拡散していた。パネルで喫煙室を作成し、窓枠に換気扇を設置する改善により、喫煙室からの煙の漏れは全く認められなかった。喫煙室内部の平均粉じん濃度は厚労省の評価基準である  $0.15\text{mg}/\text{m}^3$  よりも若干高いが、喫煙者からの苦情は聞かれなかった。

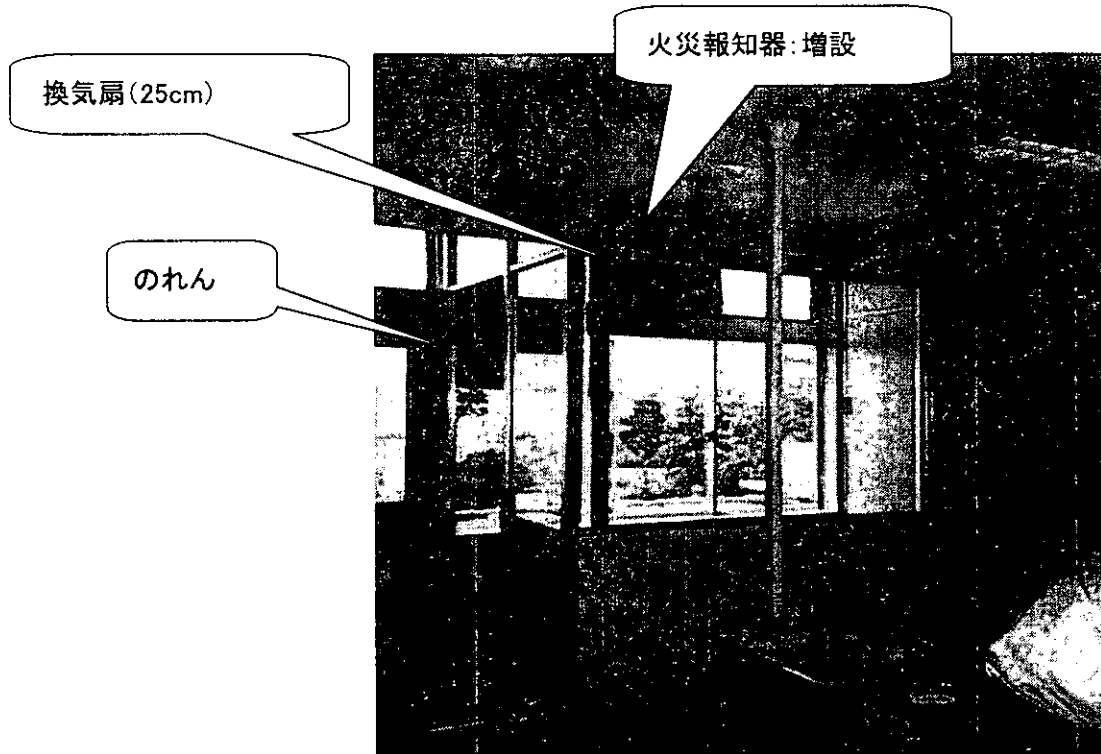


写真. 事務室内にパネルで喫煙室を作成し、窓枠に換気扇を設置

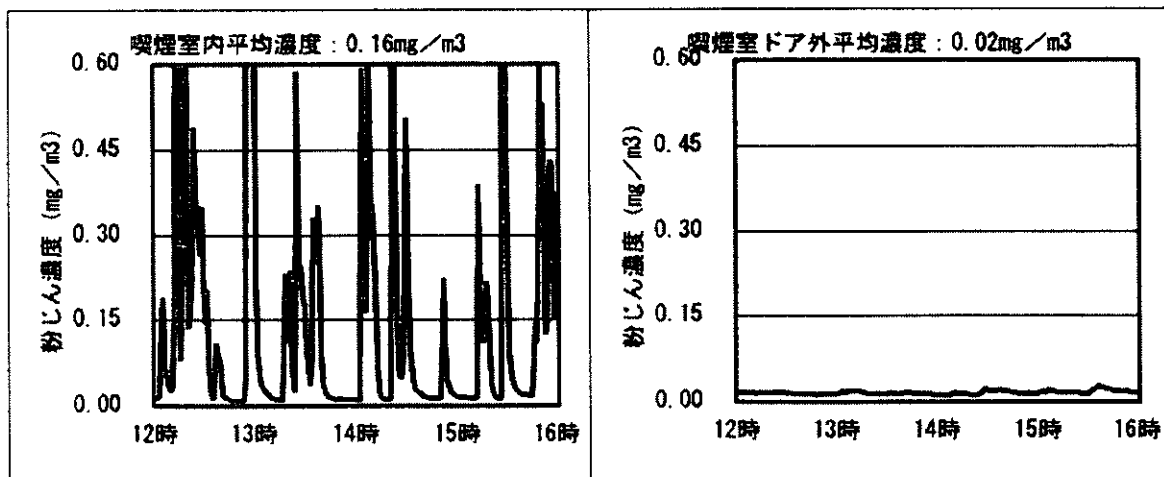
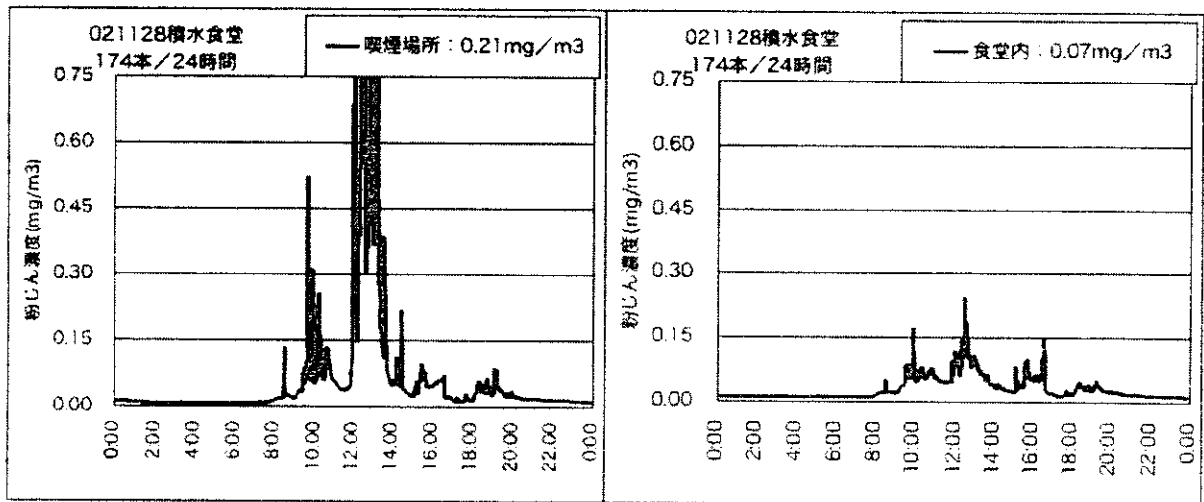


図. 中間幕事務室の喫煙室内（左）およびドア外（右）における粉じん濃度

2) 食堂：喫煙コーナーから禁煙区域への漏れ状況の調査



喫煙コーナーから禁煙区域である食堂内に明らかにタバコの煙が流れ込んできていることが認められた。そのため、喫煙コーナーを喫煙室として仕切りをつけて内部に排気装置を設置することが検討され、平成15年度に着工予定である。