

あなたの健康応援します！

～働き盛りの健康づくり～

働き盛りの皆さん、元気にお過ごしですか？
市は、健（検）診や相談事業などを行うとともに、市内事業所に「ふじ職域健康リーダー」の設置を呼びかけるなど、働き盛り世代の健康づくりを積極的に進めています。



働き盛りの男性の4割以上が肥満

平成19年に行った市の基本健康調査の結果は、壮年期（30歳～44歳の男性の4割以上、中年期（45歳～64歳）の女性の約2割が肥満でした。

また、日本人の死亡原因の6割は生活習慣病です。そのうち多くの病気は、内臓脂肪を減らすことによって発症を抑えられ、最近ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防が着目されています。

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

昨年4月から、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・保健指導」が始まりました。

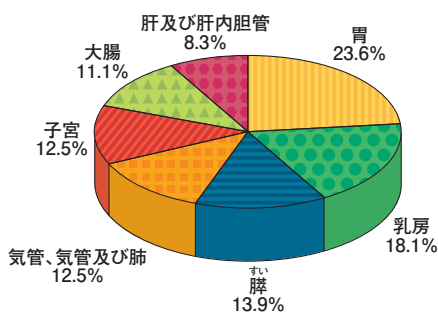


死亡原因の3割以上が「がん」

65歳未満の死亡原因は、がんが最も多く、全体の3割を超えています。

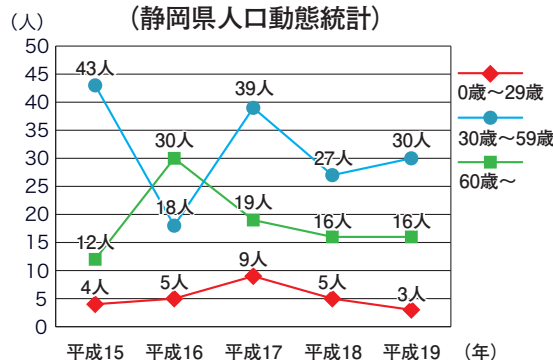
がんの部位別死亡原因は、1位が胃がん、2位が乳がんとなっています。乳がん・大腸がんは年々増加傾向にあります。がん治療のためには、何よりも早期発見が重要です。

部位別に見たがん死亡割合
（静岡県人口動態統計平成19年）



働き盛りの自殺者がふえている

年齢階級別に見た自殺者の推移
（静岡県人口動態統計）



ここ数年の自殺者の中でも、働き盛り（30歳～59歳）の自殺は、ほかの世代に比べて多い状況です。自殺者の多くは、その背景にうつ病が隠れている場合が多いと言われています。

みんなで健康体操を毎日続けています

昨年、職場の仲間が体調を崩したのをきっかけに、健康に対する意識が高まりました。

そこで、1か月前から休憩時間に5分間の健康体操を始めました。最初は、筋肉痛になって大変でしたが、今ではみんなが楽しみながらやっていますよ。

皆さんも「ふじ職域健康リーダー」として、職場で健康増進を呼びかけて、何か健康のための取り組みをしてみたいはいかがですか？



ふじ職域健康リーダー 富士木材（株）
松下 頼之（ともゆき）さん

「ふじ職域健康リーダー」募集！

市は、職場内で健康増進を呼びかける「ふじ職域健康リーダー」の設置を勧めています。

ふじ職域健康リーダー
設置事務所



健康ふじ

富士市

※掲示プレートを渡します。
詳しくは健康対策課まで。



職場全員で毎日健康体操をしている富士木材(株)の皆さん



特定健診・特定保健指導の3つのポイント！

①国民健康保険や共済組合、健康保険組合などの医療保険者が、40〜74歳の被保険者・被扶養者を実施

②検診項目に新たに腹囲・LDL(悪玉)コレステロールが加わるなど、メタボリックシンドロームの危険性が高い人を早期に見つけ出すための健診

③健診結果から、生活習慣改善の必要のある人には、特定保健指導として医師・保健師・管理栄養士などが支援

※事業所の定期健康診断を受けることで、特定健診の受診となります。

◆「健康カレンダー」をぞろぞろください

がん検診、特定健診の内容や会場など、詳しくは各世帯に配布した「健康カレンダー」をぞろぞろください。



胃がんと大腸がんの検診がセットに！

検診は、直接医療機関で行う「個別検診」と地区まわりの巡回センターなどに検診車が巡回する「集団検診」があります。

「集団検診」は、今年度から胃がんと大腸がんの検診をあわせて受診することもできるようになりました。

●乳がんを予防しましょう！

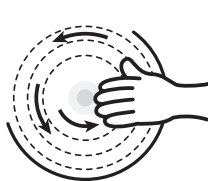
乳がんの早期発見には、2年に一度の検診と、月に一度の自己触診が大切です。

●乳がんの自己触診法

入浴時に 触れてみる



③ 軽く乳首をつまみ、血のような液が出ないか調べます。



② 4本の指をそろえてよく伸ばし、わきの下から円を描きながら乳首に向かって指が少し重なる程度にゆっくりと進めてしこりがないか確認します。



① 片方の手を上げ、もう一方の手で乳房に触れます。

ポイント 小さな乳房でも最低4周以上触れることが必要です。石けんがついた手で乳房に触れると滑りがよくなり、小さなしこりまで見つけることができます。

働き盛りの皆さん、こんな症状はありませんか？

- ◎チェックテスト
- ☑ 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- ☑ 食欲がなく体重が減っている
- ☑ だるくて意欲がわかない

それは「うつ」かも…

※不眠が続くときはかかりつけ医や左記の心の医療機関に相談してください。

＜心の医療機関＞

鷹岡病院	☎(71) 3370
大富士病院	☎(35) 0024
聖明病院	☎(36) 0277
新富士病院	☎(36) 2211
富士メンタルクリニック	☎(64) 7655
ふじ心療クリニック	☎(65) 3790
中央公園クリニック	☎(61) 2102

ストレス相談を行っています

市は、医療機関を受診していない人を対象に、臨床心理士が仕事や職場の人間関係などによるストレス相談を行っています。申し込み・問い合わせは、健康対策課へ。

職場全体で健康管理に取り組んでいます

私の職場は、3交代勤務の人はもちろんですが、交代勤務ではない人も全員一緒に年2回の健康診断を行っています。

その結果に基づいて、私が各職場を回って、個別に健康指導を行っています。以前、指導しても、生活習慣を改善しなかった職員は、工場長が直接面接したこともありましたよ(笑)。

また、メンタルヘルスケアの推進チームを結成したり、給食検討委員会で食事のカロリー制限を勧めたりしています。すべて職場全体で取り組んでいます。高血圧や糖尿病予備群の人がいますが、これからの食事の指導などをしていきます。職員全員に健康で働いてほしいですね。



産業看護師
イハラケミカル工業(株)
佐久間 千栄子さん

問い合わせ・相談申し込み
健康対策課

☎(64) 8993
FAX(64) 7172