

# 健康だより

2010  
Vol.9  
Aug

## 産業保健部門が 設置されました！

■ 労働安全衛生に関わる業務は、これまでは、人事管理課が行って来ましたが、平成22年7月に、保健・医療推進センター内に、**産業保健部門**が新たに設置されました。



これからは、センターの産業保健部門が、イニシアチブを発揮して、職員の心と体の健康管理を推進していきます。健康診断の質の向上、事後指導の浸透と徹底、心のケア、職場環境の衛生、安全の確保、新型インフルエンザ対策、など課題は山積みですが、みなさまのご協力、よろしくお願いたします。

産業保健部門長 山崎 浩則

## 定期健康診断

### ■ H22年度の定期健康診断8月9日スタート！

私たち労働者には、『事業者が行う健康診断を受けなければならない』義務が法律で定められています。そして何よりも、長く健康で働き続けるためには、年に1回は体の状態を把握して、必要なメンテナンスをしておくことが大切です。

昨年度の健康診断受診率は98.3%。今年は全職場100%の受診率を目指しましょう！

★日程表は保健・医療推進センターのホームページにも載せています。

★健診当日、受診票は持ち帰らないようにご注意ください。

★採血のある方は、健診前10時間はできるだけ絶食でお越し下さい。



## ススンプックがTV で紹介されました！



NBC長崎放送の朝の情報番組『あっ！ぷる』で、昨年、保健・医療推進センターが取り組んだ、脱メタボプロジェクト『ススンプック』が紹介されました。

その参加者の1人、山口真邦さん(人事管理課)は、3ヶ月の教室前後で5.5kgの減量に成功。こちらからお願いしたのは簡単な目標を決めて、それを守ること、ライフコーダー(歩数、運動量、総消費量の分かるもの)を付けて記録してもらうことだけ。あとは勤務時間内に3回の集団プログラムに参加してもらいました。

教室後も大学周囲のランニングなどを続け、現在はなんと通算10kgの減量を維持しています。



去年の山口さん



現在の山口さん



無理なく楽しく運動することが、成功の秘訣です！

今年は、あなたも一緒にやりませんか？



## 熱中症に注意！

5月末から全国で98人が熱中症により死亡！

### 【日常生活での注意事項】 ※ 環境省ホームページより

熱中症とは、体内の水分や塩分(Naなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

熱中症は、死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

- ① 暑さを避けましょう・・・日最高気温が30度を超えると熱中症による死亡リスクがUP
- ② 服装を工夫しましょう・・・襟元ゆるめて、吸汗・即乾素材を。黒色系は避ける
- ③ こまめに水分を補給しましょう・・・喉が渇く前に、お茶か水を補給しましょう
- ④ 急に暑くなる日に注意しましょう・・・ヒトは、すぐには暑さに順応できません
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう・・・日頃から運動をして、汗をかく習慣を
- ⑥ 個人の条件を考慮しましょう・・・二日酔い、睡眠不足、食事抜きは要注意
- ⑦ 集団活動の場では、お互い配慮しましょう・・・体調をチェックしあいましょう

