

ほっと通信

今号の主な内容

- ◆第37回担当者研修会
- ◆事業所紹介「株イズミ」様
- ◆トピックス「健康な食事」で健康寿命を延ばしましょう！

平成29年度第1回(第37回)担当者研修会を開催いたしました

平成29年5月18日(木)午後2時～ 上越医師会館

参加者：56事業所 59名

ご来賓の挨拶：上越労働基準監督署長 上田克郎 様

上田署長様におかれましては、公務ご多忙中をお越しいたきまして、ご挨拶を頂戴するとともに、トピックスとして、①過重労働解消にむけた長時間労働の是正等に関する事項、②第12次労働災害防止計画としての労働災害の減少に向けた対策や心と体の健康対策等、③産業医制度等に係る省令の改正について等の情報提供をいただきました。



開会：北川清代子会長
(社会福祉法人新井頸南福祉会
みなかみの里)

総合司会：藤井順順事業部役員
(社会福祉法人上越福祉会
かなやの里 更生園)

今回は、2つのタイトルについて研修を行いました。

◇タイトル1)【過重労働・ハラスメント関係】

講師/上越労働基準監督署長 上田克郎 様

○テーマ1)過重労働(長時間労働)関係

厚生労働省において策定された「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」から、労働時間の考え方、適正な労働時間の把握等について詳細に解説をいただきました。また、長時間労働が認められた送検事例や、長時間にわたる過重労働による過労死に関する労災認定事例の紹介を資料により説明をいただき、最後に、過重労働防止対策に必要な知識に関する事項と、実際に対策を実践している企業の事例紹介等がありました。

○テーマ2)ハラスメント関係～パワハラを中心に～

年々相談件数が激増していること(上越署管内では年休に関する相談に次いで多い)、パワーハラスメントの定義と具体的な行為事例、対策の基本的枠組みの構築手順等について、資料により詳細に解説をいただきました。パワハラは上司から部下だけでなく、先輩から後輩間や同僚間、部下から上司に対する場合もあり、予防対策には企業のトップはじめ管理監督者や従業員まで企業全体が一丸となって取り組む必要があるとのことでした。

◇タイトル2)【メンタルヘルス対策】

○テーマ1)「職場におけるメンタルヘルス対策」

講師/一般社団法人日本産業カウンセラー協会新潟事務所
シニア産業カウンセラー 米田陸美 様

メンタルヘルス対策では職場リーダーの役割が大きく、そのためにもリーダー(管理監督者)自身が元気でいなければならない、自分で気づくメンタルヘルス不調の変化はもちろん、周囲が気づく不調の変化も見逃せないとのことでした。また、上司は最大の職場環境であり、いつもと違う部下の把握が重要で、相談の受け方としては「あなたを心から歓迎しあたたかく、まじめに聴いています」の気持ちで、自分の価値観は脇に置いて“一生懸命聞いているよ”の心構えで傾聴することがポイントとのことでした。平成24年度労働者健康状況調査では、ストレスの相談相手として「家族友人82.1%」に次いで66.9%が「上司同僚」に相談していて、相談の結果94%の人が不安や悩みが「解消された」又は「解消されなかったが気が楽になった」と回答し、傾聴することの重要性がわかる結果でした。最後に、メンタルヘルス対策を行う効果として気持ちよく働ける職場を築くことにつながるとのことでした。

○テーマ2)ケース事例からみた行政のサポート体制

講師/上越地域振興局健康福祉環境部 地域保健課
主査(精神保健福祉相談員) 小越礼子 様

保健所精神保健福祉相談員の役割と相談者が保健所とつながるきっかけをご説明いただき、実際の相談事例をご紹介いただきました。

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL025-521-0571 FAX025-522-2434 e-mail : kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住所：〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内

上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係

《私達の事業所を紹介いたします》

株式会社イズミ 様

本社：上越市黒井2598-29
TEL：025-544-5510

I 事業所の概要

当社は、昭和54年に住宅設備機器、家電販売を目的としたイズミ商会として創業いたしました。

その後、住宅設備・店舗設備に重点をおいた工事施工店へ業態を変更し、有限会社イズミ工業を経て、平成6年に株式会社イズミに組織変更をいたしました。

現在は、住宅・店舗の設備設計・施工・メンテナンス工事からガス水道本管工事や公共施設の給排水衛生設備・空調設備工事、また防犯防災グッズやお米など地元上越の特産品のインターネット販売など幅広い事業を行っております。

株式会社イズミは、ガス・水道ライフラインを担う業者として、安心と安全をモットーに、地域と地域の皆様に、これからもより一層快適な住環境を提供できるように努力して参ります。

II 健康づくり活動状況

当社の健康管理・健康づくり活動状況は、まず健康管理といたしまして、年1回の定期健康診断を上越医師会館様にて実施しております。検査結果を社員に知らせて必要に応じて再検査を促すなど社員の健康管理に努めております。

また、健康づくりといたしましては、福利厚生制度の一環としてスポーツクラブの法人会員となり、ココロとカラダのリフレッシュを目的に、社員に運動する環境を提供し健康づくりをサポートしております。

比較的、社員の平均年齢の若い当社でも、日頃の健康管理を怠ればいつ病にかかるか分かりません。社員が健康に安心して働けるようこれからも健康管理・健康づくりを心掛けたいと思います。

今後も協議会会員皆様からのご指導をいただけますよう、宜しくお願い致します。

上越地域振興局健康福祉環境部より情報提供

いただきました(「6月は『食育月間』です。」パンフレットより抜粋)

【問い合わせ先】上越地域振興局健康福祉環境部

(上越保健所)地域保健課TEL:025-524-6132

「健康な食事」で健康寿命を延ばしましょう!



【「健康な食事」とは】

日本は世界でも有数の長寿国であり、「食事」がその一助となっていると考えられています。「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要な栄養バランスを基本とした食生活を無理なく持続している状態です。

日本の食文化の良さや特徴を生かし、多様な食べ物を組み合わせて料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスの取れた食生活を送ることができます。

特定の栄養素や成分、食品を摂るのではなく、大切なのは毎日の食事です。

「主食・主菜・副菜」を基本にバランスの良い食事を

- 「主食・主菜・副菜」は1食単位の基本となる料理の組み合わせです。
- 主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる場合、それより少ない場合と比べて、栄養素摂取量が適正とすることが報告されています。



新潟県では、主食、主菜、副菜の揃った食事を1日に2回以上とる者の割合は男性57.3%、女性61.9%です。また、男女ともに20代で最も低くなっています。

【平成26年県民健康・栄養実態調査より】

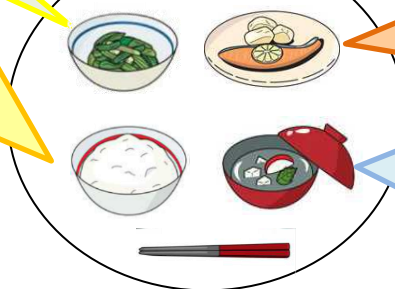
【副菜】

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

【主食】

ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするのかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう



【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

【その他】

食事全体にゆとりやうおいを与えてくれる、汁物、飲料、牛乳、乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマーク
黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」を表現しています。