

宮津市

楽々元気アップセミナー

効果的な運動を通じて生活習慣病を予防する「楽々元気アップセミナー」。平成28年度はヨガ編、健美操編、ポールウォーキング編の3つをそれぞれ月1回開催しています。健康運動指導士等が指導し、個別相談にも対応しながら、市民の健康づくり、運動習慣化を応援しています。



京丹後市

☆からだ・寿命・元気☆丹後のびのび体操

京丹後市オリジナルの介護予防体操「☆からだ・寿命・元気☆丹後のびのび体操」を制作し、地域に広める取り組みを行っています。定期的に近所の公民館等に集まって体操に取り組む地域が増えてきています。



伊根町

すこやかサークル教室

すこやか運動教室の修了者が、週1回健康づくりのために保健センターで運動に取り組んでいます。みなさん週1回バス等を利用して、自分の健康管理のために自主的に通っておられます。



与謝野町

脳トレ教室

手指を使った体操や太鼓の合奏など、脳活性を目的としたレクレーションを週1回実施しています。参加者同士、大声で笑い、おしゃべりすることも大切にしており、多くの方から「楽しい！」の声をいただきました。



丹後保健所

タバコを吸わない日 スワンデー

『2』が白鳥に見えることから白鳥=スワンで、毎月2日、22日を『スワンデー』と設定し、受動喫煙防止に取り組んでいます。



うららか日記

～タバコは、やっぱり健康に悪い～

古来、長寿の秘訣に「一日、一杯の晩酌」は、ありますが「一日、一本のタバコ」というのはあまり、聞いたことがありません。最近では、小学生のうちから禁煙教育をしているそうです。丹後保健所でも「スワンデー」を設け、禁煙に取り組んでいます。

タバコは、肺以外にも胃、脾臓、肝臓、子宮など、関係のなさそうな臓器のがんの率も上げることがわかっています。健康には悪いことづくめです。超ヘビースモーカーだった私の父は、家族がいくら注意しても「人生、太く短く生きる」と言い張って実際、その通りになってしまいました。このようなことがあり、私自身は、タバコを吸ったことがありません。一方、片隅においやられた喫煙スペースで肩身の狭い思いで（私には、そう見えます）吸っている人を見ると個人的には、少し気の毒な気がします。でも、やっぱり、タバコは、健康にはダメです。自身のためにも、ご家族のためにも、社会のためにも。

(あきら)

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



健康だより 第47号

平成29年3月13日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
【事務局】京都市丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel. 0772-62-4312
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

職域アンケート実施しました！！

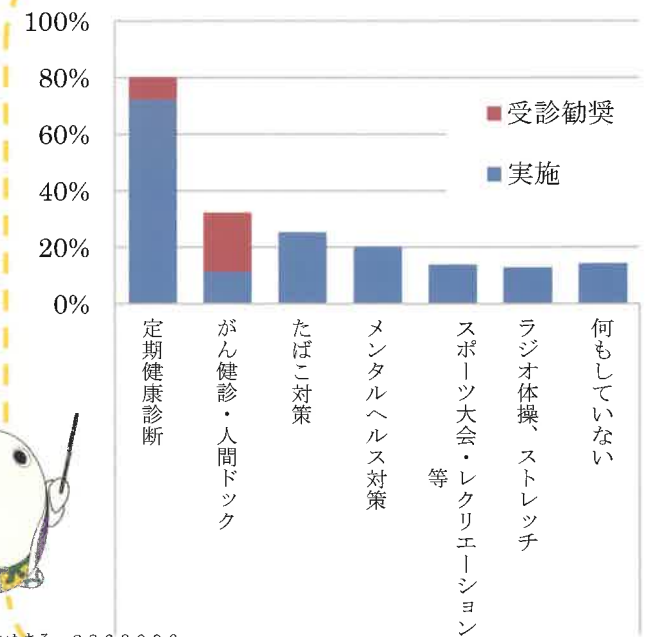
丹後保健所では、管内の事業所の健康づくり対策のニーズ等を把握し地域と連携した効果的な健康づくり対策を展開するためアンケート調査を実施しました。

(回収事業所 575 事業所 回収率 51%)

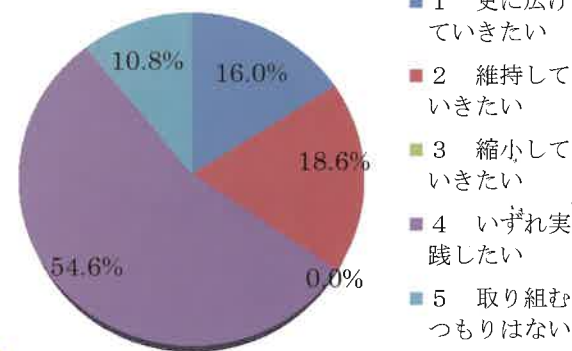
定期健診は多くの事業者が実施等されていますが、たばこ対策やメンタルヘルス対策は2割、体操やスポーツ大会は1割程度でした。

しかし、多くの事業所に今後取り組みの意欲が感じられました。

【従業員の健康づくりに対する取組】



【健康づくりに取り組みたいか】



©京都市 まゆまる 2863006

平成28年度 親と子のよい歯のコンクール

平成28年6月5日(日) 主催：京都市歯科医師会
丹後地域（与謝野町推薦）から参加された戸田 一颯さん(子)と美保さん(母)親子が京都市内の参加者の中から最優秀と認められ「京都市知事賞」を受賞されました。



毎日、ご飯のあとに「歯磨き」をしているんだよ！
お母さんは、「歯ブラシと熊さん糸ようじ」で仕上げ磨きをしてくれるよ！

平成28年度 栄養関係功労者厚生労働大臣表彰

平成28年10月28日(金) 場所：静岡市民文化会館
与謝野町食生活改善推進員協議会さんが、小中学生への郷土料理講師を長年勤めるなど、地域における食生活改善に関する普及啓発、実践を積極的に推進し、住民の健康の保持増進に努めた功績をたたえ、厚生労働大臣から表彰されました。



1 (株)タンゴ技研



心と体が健康で快適に働き、そして笑顔で活力ある職場づくりを目指し、全社をあげて取組を行っています。

2 京丹後市商工会

定期健康診断は職員全員に必ず受診するよう促し、オプション検査のがん検診等についても検診を促しています。またインフルエンザの予防接種においては職場で接種できる体制をとっています。

3 (福)丹後大宮福祉会 おおみや苑



職員の健康づくりの取り組みとして、「腰痛予防のための作業標準」の設置や、メンタルヘルス対策として毎年研修を行っています。

4 (福)太陽福祉会 高齢者総合福祉施設海山園



職員の健康づくりの一環として、職員互助会と連携したスポーツ活動、労働事故防止に向けた体操などに力を入れて取り組んでいます。

5 日本電気化学株式会社加悦工場



今年度の取り組みですが、前年度に実施していたラジオ体操と月1回朝礼時に実施している健康ワンプointアドバイスをさらに充実したものにしています。

6 (株)シオノ精工



健康づくりの取組みとして、社内厨房で給食を手づくりし、全社員で一緒に食べています。食材の使用品目を20品目以上とし、栄養バランスを考え提供しています。

16 (福)みなやま福祉会



ボウリング大会・ソフトバレー大会・メンタルヘルス研修を年一回開催し、心身ともに健康で働くことができる環境づくりに積極的に取り組んでいます。

15 (株)積進



健康維持への取り組みとして、建物内完全禁煙、健康診断の実施(35歳以上生活習慣病予防健診)、全従業員インフルエンザの予防接種等を実施しています。

14 (株)吉岡商店



従業員のがん検診の受診率を把握する為に健康調査を実施し構内禁煙にも努めました。安心安全な職場づくり、健康づくりを目指します。

13 (福)丹後大宮福祉会 あゆみが丘学園



健康維持・増進・体力低下防止を目標に毎朝、利用者の方と職員と一緒にラジオ体操に取り組んでいます。今後も継続していきたくと思っています。

12 (福)伊根町社会福祉協議会

「福祉は皆の幸せ」「楽しい職場づくりは、まず心身の健康から」と位置付けて、毎朝のラジオ体操や毎朝ミーティングを行い、職員の体調の変化に気づける取り組みや、職員全員インフルエンザ予防接種を行い、職員の健康づくりに努めています。



11 金下建設株式会社

社訓の「健康・親切・恩義」を実践するために、従業員が心身ともに健康で働ける企業を目指します。また、定期健康診断後の再検査の受診率向上などに努め、活力ある「職場づくり」に取り組んでいます。



10 (株)環境テクノス宮津事業所



丹後魚っ知館内にある水族館の魚介類飼育管理を主業務とし、朝礼時に出勤者の体調確認とラジオ体操を行うと共に一般健康診断と人間ドックの年2回の健康診断の受診を慫慂し健康管理に努めています。

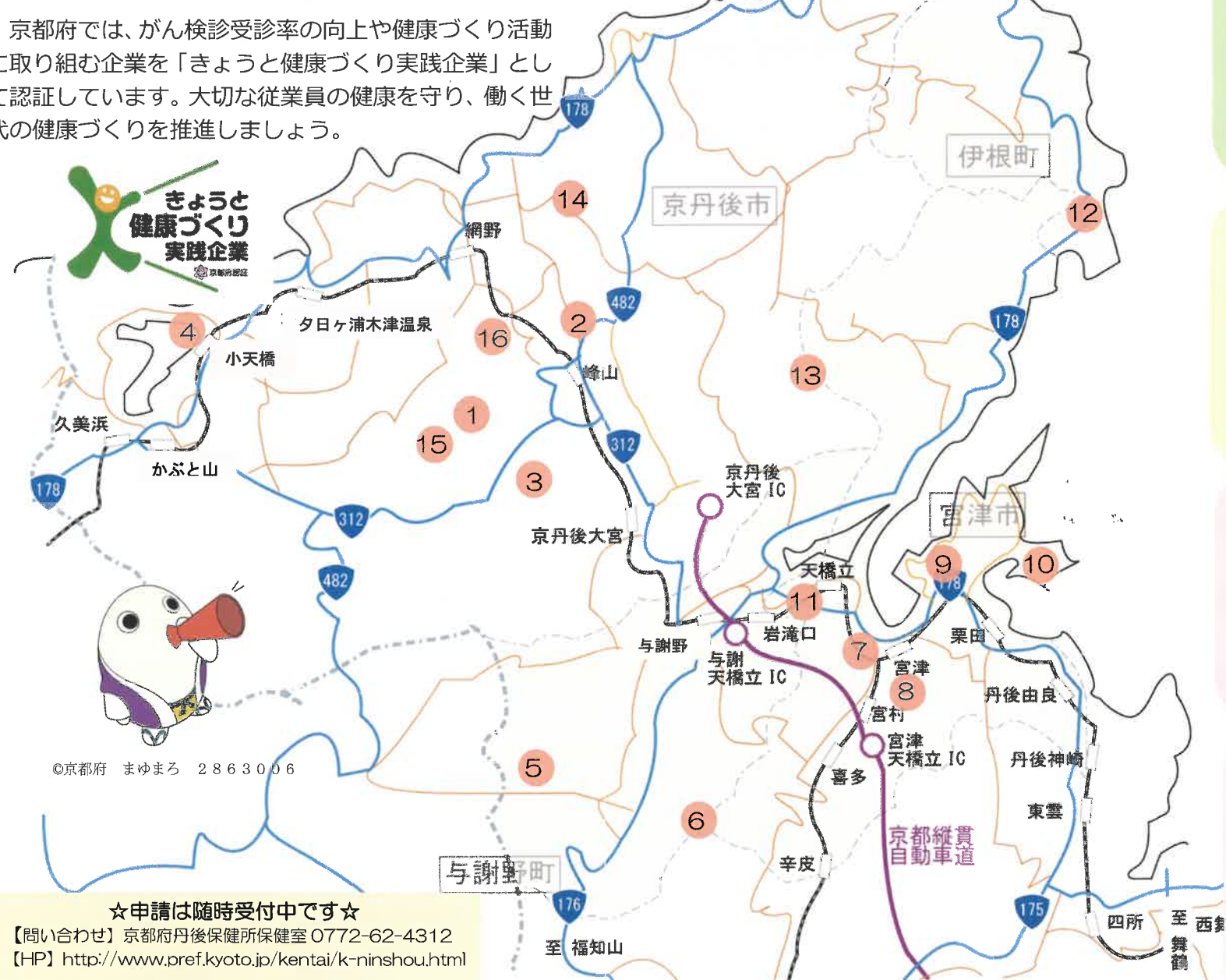
9 (福)北星会 特別養護老人ホーム天橋の郷



職員をはじめ全ての来所者に対し、健康コーナーを開設し血圧や血中酸素濃度を測定できる企画を実施しました。健康に対する啓発になったのではないのでしょうか。

きょうと健康づくり実践企業の取組紹介 MAP

京都府では、がん検診受診率の向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」として認証しています。大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しましょう。



7 京都北都信用金庫



30年以上継続している「朝のラジオ体操」、450名が参加する「役職員ソフトバレーボール大会」、「インフルエンザの予防接種」等を実施し役職員の健康づくりに努めています。

8 (福)北星会 特別養護老人ホーム天橋園



職員がいつも笑顔で働き、利用者の笑顔のある職場を作るために、自らの健康づくりに関心をもちつよう、健康診断の積極的な受診を勧めたいと考えています。