
★☆☆よこはま企業健康マガジン☆☆★

2017・8・2 第31号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

今年の夏も暑い日が続きます。みなさまはどのような夏をお過ごしでしょうか。

8月10日は「ハートの日」。今回は心臓についての話題と、昨年度に引き続き募集2回目を迎える「横浜健康経営認証」についての話題をお届けします。

◆目次◆

- 8月10日は「ハートの日」 心臓を守ろう！
- 「横浜健康経営認証2018」 募集開始！
- 横浜市からのお知らせ

▽▽ 8月10日は「ハートの日」 心臓を守ろう！ ▽▽

8月と10日で「ハート」。心臓病について正しい知識を広めることを目的に、日本心臓財団と当時の厚生省が1985年に決めました。毎日休まず動き続けている心臓のことを考えてみる日にしてみてもはいかがでしょうか。

心臓は全身に血液を送り出す重要な臓器ですが、その働きを妨げるさまざまな病気があります。「私は心臓の病気とは関係ない」と思っている方も多いと思いますが、高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、肥満といったリスクと生活習慣の乱れが関わって心臓病（心筋梗塞、狭心症など）の引き金となることもあります。また、心臓病の背景にある動脈硬化は加齢とともに進行することがわかっており、高齢者に比べると少ないものの、働き盛り世代でも発症しているのです。

生活習慣の乱れで、知らず知らずのうちに心臓に負担を掛けているかもしれません。8/10（ハートの日）をきっかけにして、日々の生活改善チャレンジをはじめませんか。

日本心臓財団では、よい生活習慣として健康ハート 10 か条を提唱しています。

[健康ハート 10 か条]

- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未滿を目標に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期健診わすれずに。(毎年一度は健康診断)

出典 www.jhf.or.jp/topics/2014/003595

上記 10 か条のほとんどは特別な技術は必要ありません。誰でも始めることが出来る取組です。たとえば、パソコン相手に長時間、同じ姿勢で仕事をしている職場では、交感神経優位になって血管が収縮し、肩こりや血圧も上がりがちです。小まめに休憩タイムをとってお茶を口にするこは、胃腸が動いて副交感神経にシフトし、気分がリラックスするだけでなく、血圧にも優しいのです。横浜市のメルマガには、このようにスモール・チェンジする“コツ”が満載ですので、是非参考にしてください。

暑い日が続きますが、心臓にとって高温多湿の環境は負担となります。過労を避け、十分な睡眠、こまめな水分補給を心がけ、楽しい夏を過ごしてください。

▼▼ 「横浜健康経営認証 2018」 募集開始！ ▼▼

横浜市では、従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援するため、昨年度から「横浜健康経営認証」を始めました。

この制度は、事業所の健康づくりの取り組み状況に応じて「クラスA」、「クラスAA」、「クラスAAA」の3区分で認証し、事業所の健康経営の取組をサポートする制度です。

昨年度は34事業所から応募があり28事業所を認証しました。

今年度も7月27日から認証事業所の募集を開始しています。

では、この認証を受けるとどのようなメリットがあるのでしょうか。

■メリットその1

～事業所のイメージアップにつながります～

従業員の健康の保持・増進の取組が、将来的に収益性を高める投資であると捉え、経営的な視点から健康づくりを行う健康経営の考え方が社会的に注目されています。認証を受けることで健康経営に取り組む事業所であることを社内外にPRすることができます。

認証された事業所には認証マークを付与し、認証状を発行します。認証マークは名刺等に使用できます。また横浜市のホームページ等で事業所の情報等をPRしていきます。

■メリットその2

～事業所の健康づくりをサポートします～

これからどのように健康経営に取り組んでいけばいいかわからない、どのようなことを実施すれば従業員の健康づくりをすすめていけるのだろう、健康についての話を聞きたい、といった事業所の要望に、保健師や栄養士等がお応えします。従業員の健康問題を解決するために健康講座を開催したり、相談窓口として関係機関を紹介したりします。

また、体組成計などの健康機器の貸出が利用できるので、従業員の健康チェックなどに活用いただけます。

■メリットその3

～経営面でのサポートを受けることができます～

中小企業診断士や社会保険労務士、産業カウンセラーが健康経営に関する相談をお受けします。

また、横浜市中小企業融資制度において、金利優遇や保証料助成を受けることができます。

長期的な目線で見ると、健康経営に取り組んだことで、従業員が病気にならない、病気になっても重症化せず、いきいきと生活を送り、仕事に取り組めることができると思います。その結果として、仕事の生産性が上がり、事業所の収益性がアップすれば、事業所にとって大きなメリットになるのではないのでしょうか。

ぜひ、この機会に「横浜健康経営認証」に応募してみたいはいかがでしょうか。

<今年度のスケジュール（予定）>

平成29年7月27日 募集開始

平成29年10月13日 募集締切

平成30年1月 結果通知

平成30年1月下旬 認証式

<今年度の募集要項等の詳細についてはコチラ>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/page01.html>

<昨年度の認証結果についてはコチラ>

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/ninnshoukettei.pdf>

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<次回の配信について>

次回9月号の配信は、9月6日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
