

---

★★よこはま企業健康マガジン★★

2018・1・10 第36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。

新年あけましておめでとうございます。

今年も皆さまが健康にお過ごしいただけるように、  
様々な情報をお届けしていきたいと思えます。

どうぞよろしくお願ひします。

◆目次◆

- お酒と肥満と肝臓
- 横浜健康経営認証 2018 認証事業所決定！
- 横浜市からのお知らせ

---

▼▼                  お酒と肥満と肝臓                  ▼▼

---

お正月といえば、おせち料理。

そこに彩りを添えるのが、ワンランク上の酒器に注がれた日本酒やお屠蘇。

とっておきのお酒を満面の笑みで用意する親の姿に、大人の愉しみを感じとり、  
笑顔溢れるお正月を迎えた子供時代の記憶をお持ちの皆さんもいらっしゃるのではないでし  
うか。

美味しいお酒と家でゴロゴロして過ごしたりで、お正月の後は「正月太り」になりがちです。

これからもお酒との良いお付き合いができるよう、

体の中でアルコールを分解してくれている肝臓と肥満のお話をします。

もともと肝臓ではエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためています。

しかし、使うエネルギーよりも作る脂肪のほうが多いと、肝細胞に脂肪がどんどんたまっていき、脂肪が蓄積していくと『脂肪肝』になります。

BMI（＝肥満指数）が25以上となった人の20～30%に脂肪肝の状態があります。

ちなみに、肝臓は沈黙の臓器と称されるように、ほとんど自覚症状が出ません。

そのため、自分は大丈夫！と nghĩ以为いても、密かに肝臓は傷んでしまっていることもあります。また、お酒の飲み過ぎだけが脂肪肝をつくるのか、というとそうではありません。

お酒と同時にカロリーの高いものを摂取したり、糖分や脂肪分のあるものをたくさん食べても、皮下脂肪と同じように脂肪肝になります。

また、カロリーオーバーや運動不足も肝臓に脂肪が蓄積される大きな原因です。

生活習慣は家族で、また職場の同僚同士で似ていることがわかっています。

まさに中年真っ盛りの私も、自身の生活習慣は子どもや後輩に引き継がれることを意識し始めました。

正月太りの解消に、経験のあるラジオ体操や簡単なストレッチから始めることはお勧めです。

私も同僚と一緒に、“職場でストレッチ“を始めたところです。

---

▽▼ 横浜健康経営認証 2018 認証事業所決定！ ▼▽

---

昨年度、第1回の認証を行った「横浜健康経営認証」。

この度、第2回目の認証事業所が決まりました。

今年の応募総数は63事業所。

そのうち57事業所が認証されました。

応募数、認証数ともに昨年度から倍増し、

市内の事業所で健康経営の取り組みが進んでいると感じます。

看護師や衛生管理者などの産業保健に関わる人が中心となり取り組みを進めている事業所。

看護師などがいなくても、担当者を決めて、日ごろの仕事の動線の中でできる取り組みを見つけて健康経営を進めている事業所。

事業所の大小関係なく、ちょっとした工夫で従業員の健康づくりを進める事業所が多くみられました。

今後も横浜市では「健康経営認証」をはじめ、様々な形で、従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援していきたいと思っております！

今年度の認証事業所についてはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/page2018.html>

---

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

セミナーや研修会などのご案内です

---

▼▼ 「よこはま健康経営会議」2/15 開催！ ▼▼

社員の健康を経営資産として捉え、戦略的に社員の健康づくりに取り組む「健康経営」が注目されています。健康経営に取り組むことで、組織が活性化し生産性が向上するほか、社会的な評価を得て好影響が出る企業も増えてきています。

会場内では、関係省庁の取組や市内企業による実践事例のご紹介のほか、健康関連、スポーツ関連など、健康経営の推進に関わりのあるサービスや製品をご紹介するコーナーも設置します。

ご興味のある企業の皆様のご参加をお待ちしています。

【イベント概要】

●日時：平成30年2月15日（木）14：00～17：30  
※展示コーナーは13：00～18：30まで開場予定

●会場：横浜シンポジア  
（横浜市中区山下町2番地産業貿易センタービル9階）

<http://www.yokohama-cci.or.jp/symposia/access/>

●次第（予定）：

- ・ 関係省庁・来賓挨拶
- ・ 健康経営実践事例の紹介

（東宝タクシー(株)、(株)ダッドウェイ、(株)ファンケル）

・横浜市からの連絡

- 参加費：無料
- 定員：200名
- 主催：健康経営会議実行委員会
- 共催：横浜市、横浜商工会議所、NPO 法人健康経営研究会 ほか
- 参加申込みは、健康経営会議HPから

<http://www.kk-kaigi.com/archives/517>

担当：横浜市経済局ライフイノベーション推進課 担当：松本、近藤

TEL:045-671-4601 MAIL: [ke-healthcare@city.yokohama.jp](mailto:ke-healthcare@city.yokohama.jp)

---

▼▼ 健康経営・健康管理セミナーのお知らせ【無料】 ▼▼

---

横浜市経済局では、企業の健康経営を応援する拠点として、新横浜ウエルネスセンターの運営を補助しています。新横浜ウエルネスセンターでは、月に一回健康経営イベントを開催しており、今月は先進事例や関連情報の紹介を行います。健康経営を推進し、生産性を向上させ、人材不足を解消しましょう。ご興味のある企業の皆様のご参加をお待ちしています。

【イベント概要】

- ・テーマ1：健康経営の事例紹介・ブラザー工業(株)  
講師：ブラザー工業(株) 健康管理センター統括産業医 上原正道氏
- ・テーマ2：健康経営とがん早期発見～新検査技術紹介～  
講師：味の素(株) 研究者 四方菜穂子氏

- 日時：平成30年1月24日(水) 13:30～15:30
- 会場：新横浜ウエルネスセンター(横浜市港北区新横浜2-15-10 YSビル5階)

<https://www.e-bio.co.jp/wellness/>

※当センターは、市経済局が進めている健康経営支援拠点です。

※併せて、健康経営・健康管理相談会、健康測定機器を用いた自己チェックも行っています。

- 参加費：無料
- セミナー等の詳細、お申込みは、

<https://www.e-bio.co.jp/> Eメール [ask@ii-bio.com](mailto:ask@ii-bio.com)

◎お問合せ先

バイオコミュニケーションズ(株)山田

TEL : 045-470-8001

横浜市経済局ライフイノベーション推進課

TEL : 045-671-4601 E-mail : ke-partners@city.yokohama.jp

---

▼▼ 【企業向けセミナー】 ▼▼

「誰もがいきいきと働ける職場づくり

～人も企業も輝くために～」開催のご案内

---

●日 時 : 平成 30 年 1 月 31 日(水) 14 : 00～16 : 30

(第 1 部) 人権啓発講演会 「人権尊重で企業を元気に」～健康で働きやすい職場環境づくり～

講師 小原俊治氏(東京都人権啓発センター 人権問題研修講師、元 三菱化学(株)人権室長)

(第 2 部) 健康経営とは

<事業説明> 「健康経営のすすめ」、「よこはま企業健康推進員について」

<事例発表> 特別養護老人ホーム しょうじゅの里三保

●会場 : 関内新井ホール

●対象 : 企業経営者や人事労務担当者、市民の方など興味のあるかたはどなたでも 200 人

●参加費 : 無料 (要事前申込)

●申込・お問合せ : 横浜市市民局人権課 TEL 045-671-2379

●詳細はこちらから

→ <http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/jinken/event/>

<次回の配信について>

次回 2 月号の配信は、2 月 7 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/>

---