
★☆☆こはま企業健康マガジン☆☆★

2018・3・7 第38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。

◆目次◆

- 「働きぐせ」と健康リスク
- 花粉症と生活習慣
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 「働きぐせ」と健康リスク ▼▼

東京大学政策ビジョン研究センター

データヘルス研究ユニット特任教授 古井 祐司

「健康は労働から生まれ、満足は健康から生まれる。」

17世紀イギリスの医師、解剖学者、経済学者であるウィリアム・ペティの言葉です。

時代や場所によって働き方が変わっても、大切なことは、心身ともに健康であること。

人々が昔から守り続けてきた健康と労働の歴史の重みでもあります。

わが国でも、健康で働き続けるための取り組みが、全国各地で行われています。

東京大学の私たちのチームでは、今年度から横浜市の企業の皆さんの取り組みの支援を始めました。

慣れない仕事に戸惑う新人、ベテラン職員、リーダーなどすべての方が“ワクワクするような健康づくりの仕掛け”や“声かけ”がされるようになってきました。

「取り組んでみたいけれど、始め方がわからない」と実施を先延ばしにしていた企業の皆さんに、取り組み企業から見えたポイントをご紹介します。

①従業員の健康は経営課題！

従業員は重要な経営資源。

その従業員が体調不良になると、本人や家族にダメージがあるだけでなく、会社の仕事や職場の同僚にも影響が及びます。

一昨年の私たちの全国調査では、体調不良に伴う労働生産性の損失額は、サラリーマン一人当たりで平均 60 万円ほどでした。

日本ではこの 40 年間で職場の平均年齢が 7 歳あがり、それによって病気になる割合が 2 倍にあがりました。

超少子高齢社会・日本では、従業員の健康に注目をすることは一層大事になります。

②働き方と健康は関連が強い！

工場の勤務者は肥満になりやすい、システム・エンジニアは若いうちから血圧があがりやすい、営業・販売では高血糖といった傾向が、働き盛り世代の健診データから見えてきました。

工場の社員食堂では重ね食が多い、システム・エンジニアは長時間座位で交感神経優位になりやすい、

宴席が多い営業や顧客都合で食事の間隔が空きやすい、

販売系は血糖値があがりやすいなど、職場の生活習慣には健康リスクをあげる罫があるようです。

自社の職場、働き方の特徴がわかると、たとえば、社員食堂のメニューの組み合わせを変える、職場のリーダーが定期的に休憩をとるように声がけをする、

宴席のおつまみでは“唐揚げ”はあとにして、まずは“枝豆”から、などちょっとした工夫が出来ます。

毎日仕事をしていると自然に元気になる、そんな職場は素敵ですね。

是非一步を踏み出してみてください。

▽▼ 花粉症と生活習慣 ▼▽

この季節になるとニュースでも耳にする機会が増える花粉症。

全国の中でも花粉が飛散している期間が長い関東では、

3～5 月にかけてはスギやヒノキの花粉が増え、

その症状に悩まされる方も多いと思います。

辛い症状で仕事でも集中力も途切れがちで、

仕事の効率やパフォーマンスが落ちてしまうこともありますよね。

花粉をブロックするにはマスクやメガネ、うがいなどが有効であることはご存知かと思います。
マスクを着けると吸い込む花粉を3分の1程度に少なくでき、
花粉症の発症予防や症状の軽減が期待できます。
また、うがいはのどについた花粉を洗い流してくれます。

これらにあわせて、普段の生活習慣に目を向けてみてはいかがでしょうか。
花粉症の症状は、体の免疫が、花粉に対して過剰に反応することで起こります。
体の免疫機能を良い状態に保てるよう、ストレスをためない、
睡眠でしっかりと体の疲れをとる、食事で十分に栄養を取る、
飲みすぎに注意するといった日常生活の心がけが花粉症の予防、軽減につながります

年度末を迎える3月は皆さん多忙な時期かと思いますが、
自分自身の体のケアも意識しましょう。

※花粉症の症状が辛い時は、病院（耳鼻咽喉科、眼科、内科など）に相談しましょう。

※参考 厚労省 HP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/index.html

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<がん患者さんのための就労相談窓口があります>

横浜市では、がん治療を受けられている方や治療を受けた方、またそのご家族などを対象に
仕事と治療の両立について、社会保険労務士による就労相談窓口を開設しています。
働くことへの不安など、広くご相談をお待ちしております。

- 対象者 市内在住・在勤・在学のがん患者（治療後の方を含む）及びそのご家族など
- 日時 毎月第4金曜日 13:00～17:00 1回約50分 ※事前予約制
- 場所 横浜しごと支援センター内相談室（横浜市技能文化会館 3階）
- 相談方法 面談による相談
- 利用料 無料

■詳細はこちら

<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/hataraku/hamawork/pdf/gansoudan2018.pdf>

■お申込み・お問合せ先

横浜しごと支援センター TEL : 045-681-6512

<次回の配信について>

次回4月号の配信は、4月5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/>
