



岡山さんぽメールマガジン 第 131 号 12 月 3 日 (月)



1. 相談員便り

第 2 次健康おかやま 2 1 (セカンドステージ) より (成松勇人相談員)

2. 研修会のご案内

◆平成 30 年度研修会 (12 月、1 月)

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り (成松勇人相談員)

第 2 次健康おかやま 2 1 (セカンドステージ) より

師走になり、気持ち的に慌ただしさをお感じになっている方も多いと思います。今回は、第 2 次健康おかやま 2 1 (セカンドステージ) を取り上げてみました。

これは、平成 25 年度から 10 年間実施される、「健康日本 21 (第二次)」を受けて岡山県が策定した「第 2 次健康おかやま 2 1」を、前半 5 年の中間評価を行い、後半 5 年に向けたセカンドステージとして、平成 30 年 3 月に改訂したものです。なお基本目標は、「すべての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を基本理念に掲げ、平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸」となっています。

この中から、生活習慣に関連している目標をいくつか紹介してみたいと思います。

①栄養・食生活

・適正体重の維持

(男性 : BMI25 未満・女性 : BMI18.5 以上 & 25 未満)

・適切な量と質の食事

(ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上)

・食塩摂取量の減少 (1 日 8 g)

・野菜と果物の摂取量の増加 (野菜 1 日 350 g・果物 1 日 100 g)

②身体活動・運動

- ・日常生活における歩数の増加（20～64歳で、男性：9000歩・女性8500歩／65歳以上で、男性7000歩・女性6000歩）
- ・運動習慣を持つ

③休養・こころの健康

- ・睡眠による休養を十分にとる

④飲酒および⑤喫煙

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしない
- ・喫煙をやめたい人がやめる

⑥歯と口の健康

- ・歯の喪失防止（自分の歯を、60歳代24歯以上・80歳で20歯以上、持っている）
- ・定期的に歯科健診を受けている

皆さんはすでに達成されているでしょうか？あるいは、チャレンジ中でしょうか？
未だの方もあと約4年半ありますので、チャレンジしてみられてはいかがでしょうか？

ご安全に！

◆成松相談員が講師を務める研修会

12/5(水)15:00～16:30

『特殊健康診断と診断結果の活かし方
～労災関連事例から考える～』

◆成松相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2. 研修会のご案内（12月、1月）

◆会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井2-6-41）

12/5(水)15:00～16:30

『特殊健康診断と診断結果の活かし方～労災関連事例から考える～』

12/10(月)10:00～11:30

『感染症の最新動向～インフルエンザ、および 2019 年に向けての傾向～』

12/11(火)14:00～16:00『ストレスチェック後の職場環境改善』

12/13(木)14:00～15:30『騒音性難聴について』

1/11(金)14:00～15:30

『保健指導の基本について』※対象:産業看護職

1/19(土)14:30～16:30

『最近のがん治療の動向と就労支援への取り組み、等』※対象:医師・産業医【専門 2 単位】

1/23(水)14:30～16:00

『精神疾患による休職からの復職支援について』

1/31(木)14:30～16:00

『事業場における両立支援～事例から取り組みを考える～』

1/31(木)15:00～17:00

『石綿関連疾患診断技術研修※対象:医師』【専門 2 単位】

◆研修会の詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke.html>

«産業医研修会»

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

主催：NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。 <http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

●岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

・1/24（木）19：00～21：00

「ルールと業務遂行レベルにもとづくメンタルヘルス対応－発達障害対応編－」等

●岡山医療センター（岡山市北区田益 1711-1）

・12/18（火）19：00～21：00

『過重労働対策を見直す－産業医の定期巡視の頻度に関する安衛則改正（第 15 条第 1 項関係）を転機に－』等

◆詳細、申込はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆メールでの問い合わせ：npo.ohma@gmail.com

3. 編集後記

今年もあと1ヶ月になりました。今年の年末年始無災害運動は、「みんなで感謝の総点検 笑顔で迎える 年末年始」を標語として、12月15日～1月15日まで展開されます。年末年始は慌ただしい中での大掃除や機械設備の保守点検・始動等の作業が多くなるほか、積雪や凍結による転倒等の危険が増します。皆様の職場においては、作業前点検の実施、作業手順や交通ルールの遵守、非定常作業における安全確認の徹底、保護具等の点検の実施、転倒等への注意喚起、労働者の健康状態の確認等職場の総点検に全員で取り組むことが一層重要となります。さらに、来年2月から義務化される高所作業におけるフルハーネス型墜落静止用器具（安全帯）の整備等もお願いいたします。岡山産業保健総合支援センターでは、専門家による実地相談を無料で行っています。詳しくはホームページ上部にあるピンク色の「相談」ボタンを押してみてください。

次回の第132号は1月4日（金）に配信予定です。