



健康セミナーに参加してみませんか？

「正しいウォーキングの姿勢づくり」

☆日時 平成28年12月5日（月）
午後1時30分～3時
（受付：午後1時～）

☆場所 野田市中央公民館

☆講師 スポーツクラブ&スパ
ルネサンス野田

☆申込み 11月1日（火）から
電話にて受付↓

野田健康福祉センター〔保健所〕

☎ 04-7124-8155

主催 野田健康づくり協議会



ストレスチェックはお済みですか？

柏労働基準監督署

常時50人以上の労働者を使用する事業場につきましては、平成27年12月1日の法施行後、法に基づく第1回目のストレスチェックを1年以内（平成28年11月30日まで）に、実施する必要があります。（結果通知や面接指導の実施までは含みません。）期間内でのストレスチェックの実施をお願いします。

また、柏労働基準監督署へのストレスチェックの報告もお願いします。



（株）KHK野田の健康づくり



《株》KHK 野田会社概要》

従業員数：116名

業務内容：歯車及びKHK標準歯車
175品目 15200種の製造
その他オーダー歯車の製造



☆人間ドック、健康診断の推進☆

当社では人間ドックに補助金を設け、本人の自己負担が五千円程度に収まるようにしています。人間ドックを受診しやすい環境を整え、社員一人一人の健康維持に繋がるよう努めています。

また、健康診断結果のフォローとして有所見者に面談を行います。生活改善の意識をもってもらい、全員が健康で働ける環境づくりを推進しています。

☆トレーニングルームの設置☆

当社では社内にトレーニングルームを設置しておりリフレッシュも兼ねて運動が身近に感じるような環境づくりをしています。

トレーニングルームには一般的な器具の他、ゴルフネット等があり、朝、昼、夜と入替わりで利用しています。社内の社交場としての役割もあり、心と体のケアにも役立てています。



◆ お酒で太るメカニズム

肝臓の働きには主に3つあります。「代謝機能」「解毒・排出機能」「貯蔵」。アルコールは肝臓で分解され、同時にビタミンB群とマグネシウムや亜鉛も消費します。これらは、体脂肪燃焼に必要な栄養素です。これらがアルコール分解によって消費し、不足してしまうと太りやすくなってしまいます。

また、アルコールが体内に入ることによって血糖のコントロール力も低下し、満腹感を得られなくなります。その為、飲んだ後にラーメンなどの血糖値を上げる炭水化物を食べてしまう原因になります。

◆ 太る最大の要因

お酒+高カロリーなおつまみ=カロリーオーバー・・・太る要因となります。
特に、カクテルや梅酒など甘いお酒は糖質が多く、お酒とジュース両方飲んでいるのと変わりません。

◆ 適量は？

個人差はありますが、減量中であれば1日100~200kcalが目安です。
具体的にはビール中瓶1本、日本酒1合、ワイングラス2杯程度です。



無理なく続ける減塩のヒント その①

食事の塩分を減らすことは、さまざまな疾患の予防や改善に役立ちます。

無理のない範囲で、徐々に塩分を減らしていくのがコツです。

だしの効果で減塩 鰹節や昆布などのうまみと香りで、薄味でも深みのあるおいしい食事になります。一般的な顆粒だしには、塩分が入っていますので使い過ぎに注意しましょう。「だしパック」を使うとさらに手軽においしいだしをとることが出来ます。

一般的なだしの取り方

①鍋に水を張り、昆布をつけておく

②沸騰するまえに昆布を出し、沸いたら鰹節を入れて再び沸いたら取りだす。

手軽にしたい方は・・・
「だしパック」

2016年度より

キッコーマン総合病院で人間ドックを受診しますと尿をとるだけで検査ができる「**1日の食塩摂取量検査**」をサービスで実施しています。この検査では、ご自身が1日に摂取している推定塩分量がわかりますので、その後のご自身の塩分の摂り方への参考にしていただけます。食生活を見直すチャンスです。各種ドック検査終了後には、キッコーマン食品を利用した減塩メニューの昼食を用意しています。是非ご利用ください。

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。(事務局：野田保健所 04-7124-8155)

【参加団体】(50音順) 学識経験者・柏労働基準監督署・(一社) 柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田