



健康づくり サポートメニュー



～従業員の皆様の**健康づくり**と一緒にサポートします！～

こんにちは！
川越市健康づくり支援課
です！



従業員の皆様がいつまでも健康を維持し、元気に働き続けることは、ご本人・ご家族の幸せにつながることはもちろん、会社にとっても、生産性の向上、医療費の削減、企業イメージの向上等、多くのメリットがあります。
一緒に、従業員の皆様の健康づくりに取り組みませんか？

サポートメニューのご利用について

内容検討

- ・希望するメニューや内容、実施日等をご検討の上、健康づくり支援課までご連絡ください。
- ・詳細が決まっていない場合も、お気軽にご相談ください。

事前準備

- ・講話や簡易健康チェックを実施希望の場合、会場の確保や機材の準備、従業員の皆様への周知等をお願いします。(詳細は相談)
- ・講師料や測定等にかかる費用は**無料**です。

実施

- ・啓発資材や健康情報提供の場合、準備ができ次第お送りしますのでご活用ください。
- ・講話や簡易健康チェックの場合、参加者の実施後アンケートにご協力ください。

【サポートメニュー一覧】



▶ 健康づくりアドバイザー派遣

- ・社内研修等の場にお伺いし、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が、**健康づくり**や**食事**、**運動**、**口腔ケア**、**熱中症**等の講話を行います。
- ・希望テーマや講話時間等をご相談ください。



▶ 健康情報の提供

- ・毎月1回、健康情報や健康レシピ等、参考になる情報が盛りだくさんの健康情報をメール配信します。
- ・掲示板への掲示、社員向けメールでの配信等にご活用いただけます。



裏面へつづく

▶ チラシ・リーフレット等の提供

- 健康づくりや熱中症に関するチラシ、リーフレット、野菜レシピ等の啓発資材を提供します。
- 健康診断や研修会等で配布し、健康づくりへの取組を促すなど、ご活用いただけます。
- 希望資材や希望数はお気軽にご相談ください。

時短！お手軽野菜レシピ

夏野菜のカラフルサラダ (1人分 1人前75kcal 塩分0.7g)

材料：2人分
 トマト 6個
 きゅうり 1/2本
 コーン(缶) 大さじ3
 フローステーズ 13g
 しそ(葉) 小袋1
 オリーブオイル 小袋1
 こしょう 少々

作り方：
 1. トマトはヘタを取って1/4に切る。きゅうり、チーズは1cmの輪に切る。コーンの缶詰を洗い、1.5cm角にカットしコンコンと入れ、全体に身がなじむようによく混ぜ合わせる。

熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に、体が慣れていないことで発生し、軽から重症化します。

【熱中症を引き起こす条件】

環境	からだ	行動
・気温が高い、急に暑くなるなど	・脱水、疲労、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害	・熱中症の予防、対策、熱中症の応急処置、熱中症の発生時の対応、熱中症の発生時の対応
・湿度が高い	・脱水、疲労、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害	・熱中症の予防、対策、熱中症の応急処置、熱中症の発生時の対応、熱中症の発生時の対応
・暑湿の多い環境	・脱水、疲労、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害	・熱中症の予防、対策、熱中症の応急処置、熱中症の発生時の対応、熱中症の発生時の対応
・エアコンが壊れている	・脱水、疲労、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害	・熱中症の予防、対策、熱中症の応急処置、熱中症の発生時の対応、熱中症の発生時の対応

【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	・めまい、吐き気、頭痛、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害	軽症
重症になる	・意識がもうろうとする(脱水、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害)	重症
危険な状態	・意識がもうろうとする(脱水、熱射病、熱中症、熱衰竭、熱昏倒、熱けい乱、熱失神、熱中症による意識障害)	重症

熱中症は暑くとも重症化し、命に危険がおよびます。予防方法を知り、熱中症を防止しましょう。(熱中症予防法は下記参照)

熱中症に関するホームページのご案内

▶ 簡易健康チェック

- 【尿中ナトカリ比等測定】
 - 少量の尿で、尿中のナトリウムとカリウムのバランスを測定し、高血圧リスクの高い食生活になっていないか、簡易チェックができます。当日中に結果返却と、管理栄養士から食生活改善のアドバイスが受けられます。健康診断等の際に併せて実施が可能です。
- その他、尿たんぱく、尿糖などの測定も可能です。



【血圧測定】

- 保健師等が血圧測定を行います。

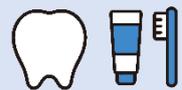


【血管年齢測定】

- 血管のしなやかさを測定します。指先を機械に軽く挟むだけで、数十秒で測定可能です。

【口腔機能検査など】

- 食べるために欠かせないお口の機能を測定できます。機械に向かって発声するだけで、簡単にチェックできます。



◎ご希望に応じて、組み合わせて実施することも可能です。

▶ 啓発 POP の提供

- 野菜摂取量増加を促す啓発POPを提供します。
- 社員食堂に設置し、野菜の小鉢や野菜たっぷりメニューの選択を促します。



▶ 社員食堂改善

- 提供メニュー、卓上调味料、カトラリー等の工夫のアドバイスを行い、社員の皆さんの健康に配慮した食堂づくりをサポートします。
- 食事スペースへ掲示する卓上メモ等のデータを提供します。

野菜を食べてカリウムを増やしましょう

カリウムを多く含む野菜は、ナトリウムを排出する働きがあり、血圧を下げ、心臓や腎臓の働きを助けます。カリウムは野菜に多く含まれますが、肉類の多くはカリウムが少なく、不足しがちです。

1日の目標 3500以上

1日の目安=小鉢5皿分の目安

大皿1皿(約150g)分、小鉢2皿(約75g)分、175g(約175g)分

増やすコツ
 ・トマトやきゅうりなど手軽に食べられる野菜をプラスする
 ・社員食堂で野菜の小鉢を盛り
 ・スマートモールの野菜たっぷりメニューを盛り

これらのメニュー以外にも、ご相談をお受けします。まずはお気軽にご連絡ください。



【お問い合わせ・サポートメニューのお申込み】

川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当
 TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291
 メール: kenkoshien★city.kawagoe.lg.jp