



9月の提案

食生活改善普及運動

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和7年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、全国的に展開するものです。

○野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少
山形県では毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定しています。山形県民の食事は、食塩摂取量が多いことと、野菜摂取量が少ないことが課題です。塩を減らすこと(減塩)と野菜をしっかり食べること(ベジアップ)に取り組む「減塩・ベジアッププロジェクト」を展開しています。《第2次健康やまがた安心プランの目標値：食塩摂取量1日8g、野菜摂取量1日350g》

○果物摂取量の改善
果物には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれており、十分に摂取することで、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に繋がります。果物を1日200g摂る習慣をつけて、健康的な生活を送りましょう。果物200gは、中くらいのりんごなら1個、バナナなら2本、みかんなら2個程度に相当します。果物はジュースや加工食品よりも、生のまま食べるのが理想的です。

○バランスの良い食事
栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。農林水産省のウェブサイトにて手軽にバランスの良い食事を実行できそうなパンフレットが載っておりましてのでぜひご覧ください。

転倒防止対策

「転倒」による労働災害が多発しています。転ぶだけで労働災害とは大げさだとわれるかもしれませんが、実は職場で転倒し休業(4日以上)となってしまう「**転倒災害**」が多発しており、労働災害(休業4日以上)の死傷災害)全体の2割を占め、特に50代以上を中心に深刻な問題となっています。一般的に加齢とともに身体機能が低下し転倒しやすくなります。簡単にできる**転倒予防体操**が厚生労働省の職場のあんぜんサイトに載っておりますのでぜひご活用ください！→→→



重要! ストレスチェックで高ストレス状態と診断された方へ

7/25~8/1に行われたストレスチェックで高ストレス状態と診断された方は診断の結果を踏まえ、ストレスチェック実施担当者が、産業医の面接指導を受けるかどうかの確認メールを8/19に送らせていただきました。産業医との面接により、ご自身の心身不調について把握するきっかけになります。

また、面接指導を希望されない方や高ストレス状態と判定されていない方でも、産業医とは別に、**各科の専門医(内科、精神科、産婦人科など)**にチャット形式で相談できます。筆者も何度か体の不調について相談させていただきましたがチャット形式なので手軽に相談できますし返答も詳しくいただきました。ぜひご活用ください。

チャット形式の健康相談方法は、7/25に送信されました「ストレスチェック受検のお願い」のメールからもログインでき、上の「チャット相談」をクリックしていただき相談内容を入力いただけます。

減塩・ベジアップ プロジェクト

ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです

野菜を食べて健康になるう!

野菜をたくさん食べるとどうして体に良いの?
野菜には、体の調子を整える働きがあるべい!
たくさん食べようね!

1日にどれくらい食べると良いのですか?
1日に**350g以上**食べると良いとされていますよ。

1日の野菜摂取目標量
「緑黄色野菜」と「その他の野菜」を組み合わせて食べましょう。
緑黄色野菜120g + その他の野菜230g = 350g

山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)
H28国民健康・栄養調査より
目標値より**プラス野菜1皿(約70g)**!

普段の食事に**プラス野菜1皿(約70g)**!

お浸し1皿、きんぴらごぼう1皿、サラダ1皿、冷やしたト皿、具だくさん味噌汁1皿

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事?

副菜: 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜: たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食: 炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にも**バランスのよい食事**になります

農林水産省パンフレット「ちょうどよいバランスの食生活」より

出典：厚生労働省-健康日本21アクション支援システム <https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-01-003> 農林水産省-食育の推進 <https://www.maff.go.jp/j/kyokukui/> 山形県-今日からあなたも健康生活リーフレット <https://www.pref.yamagata.jp/documents/18308/besetirashi.pdf> (最終アクセス日R7.8.21)

【転倒防止対策のポイント】

- ①設備管理面の対策 [4S (整理・整頓・清掃・清潔)]
- ②転倒しにくい作業方法 [あせらない 急ぐ時ほど 落ち着いて]
- ③その他の対策
 - ・作業に適した靴の着用
 - ・職場の危険マップの作成による危険情報の共有
 - ・転倒危険場所にステッカー等で注意喚起
 - ・体操による筋力維持・アップ

出典：厚生労働省-職場のあんぜんサイト https://anseninfo.mhlw.go.jp/information/zenou501_13.html https://anseninfo.mhlw.go.jp/information/zenou1501_27.html 厚生労働省-転倒災害の防止 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000111055.html> (最終アクセス日R7.8.21)

LINEで相談できます! 「こころの健康相談@山形」

山形県内在住、または県内に通勤、通学している皆さまお気軽にご相談ください! (予約不要・相談無料・匿名OK)

山形県では「こころの健康相談@山形」としてこころの健康に関する悩みをLINEを利用して専門の相談員に相談できます。

対 象 者: 県内在住または県内に通勤・通学している方
相談受付: 毎日18時30分から22時 ※年末年始を除く
相談内容: こころの健康に関する相談(「つらい」「楽しい」「気分が落ち込む」など)
利用方法: LINEアプリで友達登録してください

友達登録の方法
①「友だち追加」の検索でID「@950wtmqm」を検索して追加
②2次元コードから読み取って登録

【利用上の注意】
緊急は必ず守ります。ただし、相談者の身体や生命に危険があると判断した場合など、緊急時には警察や関係機関に連絡して安全の確保を行います。

運営者: 山形県

LINE2次元コードはこちらから