

R6年度最終号

会社員のための

健康情報定期便

届けこの思い

あなたの健康を
守りたいんだ

食生活を見直してみませんか？

働くあなたのメンタルヘルス

感染症対策・生産性向上のため、
換気をしてください

マンガ

CAUTION! アニサキス食中毒注意報発令!

あなたの知識は“正しい知識”ですか？

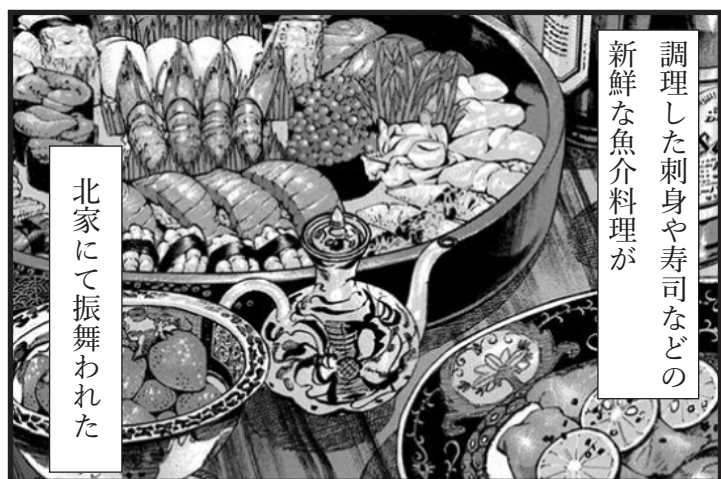
← 続きはこちら

マンガで明かされる「アニサキス食中毒」の真相とは...



画像 ブラックジャックによるしく 佐藤 秀峰

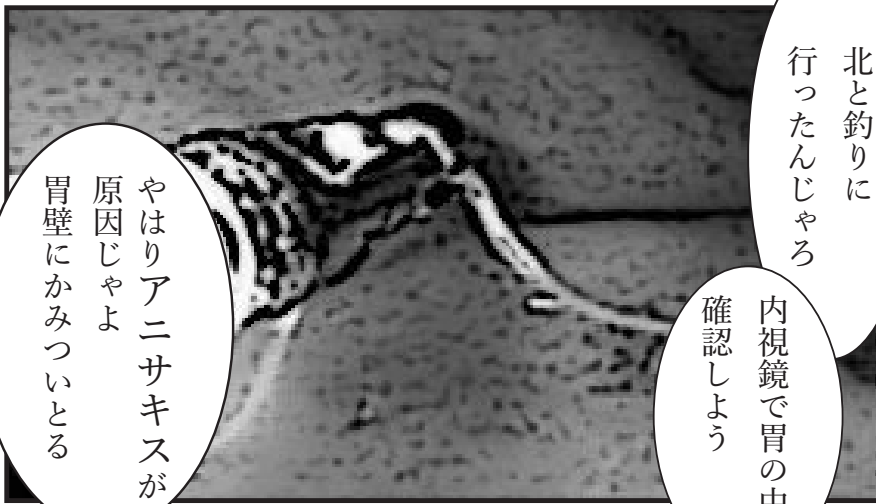
アニサキス食中毒 注意報発令！



数時間後



激しい腹痛、吐き気、おう吐に
襲われ職場に向かった。



内臓が入ったままの魚介類を釣ったり、
買ったなら、氷等でよく冷やして持ち帰り、
すぐに内臓を取り除くんじゃよ。

特にサバ、サンマ、アジ、イワシ、
ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等で
アニサキスはよく見つかったる。
自家製のシメサバなどの加工品も
要注意じゃ。

鮮度が落ちた魚介類は、冷凍するか、
十分に加熱（中心温度 60℃で1分以上）
して食べるんじゃ。

だから！



そして
迷信に注意じゃ！

酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの
調味料では、アニサキスの幼虫は
死なぬ。



噛めば大丈夫ということではないぞ。
細い糸のような形であるから
噛み切るのは困難なんじゃ。

つまり
すぐに内臓を処理する
時間が経ってしまった魚介類は、
冷凍するか、十分に加熱して食べる
これが大事なんですね



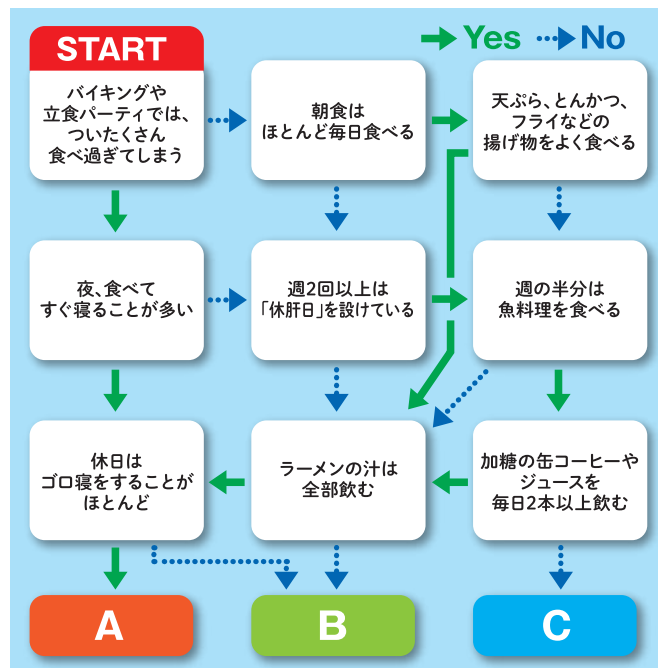
詳しくは
[Youtube](#)を
チェック





食生活を見直してみませんか？

YES・NO方式で簡単な質問に答えていくと、あなたの食生活や嗜好を診断できます。
質問を参考にして食生活を見直してみましょう！



診断結果

Aの方・・・

＜食生活を振り返り、改善できることから始めましょう！＞

健康への関心が少し薄いかもしれません。生活習慣病はまだ自分の問題ではない!?このままの状態が長く続くと生活習慣病になるリスクが忍び寄ってきます。食生活を振り返り、油っこい食事を控えるなどして、できることから始めましょう。

Bの方・・・

＜適正体重に近づくには、バランスの良い食事と運動を＞

「休肝日を設ける」「塩辛いものは避ける」など、気をつけている面もあれば、なかなか実行できないこともあって……といった、ごく平均的な状態だと思われます。

BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が25以上の方は、食事と運動を組み合わせ、適正体重(BMI22前後)に近づくように心がけましょう。

Cの方・・・

＜充実した食生活を実践しているようです！＞

食事の内容まで気を配り、きちんと実践されていますね。素晴らしいことです！生活習慣病は、食事や運動などの生活習慣と遺伝が大きく影響しています。自分の両親の健康状態を把握したうえで、自分の体質を予測して健康づくりをすることも効果的です。

食生活見直しのポイント できることから始めましょう！

ポイント① 朝食を食べていますか？

・・・特に20～30歳代で増加しているのが、朝食の欠食。夕食を食べる時間が遅いことや夜更かしなどで、「体内リズム」が乱れてしまいます。朝食を食べて、元気に一日をスタートさせましょう！

- ◆ステップ1：1品の朝食 【例えば】 バナナ、ヨーグルト、カップスープ、おにぎり、パン 等
- ◆ステップ2：2品の朝食 【例えば】 ごはん+納豆、ごはん+卵、パン+チーズ、シリアル+牛乳 等
- ◆ステップ3：3品揃えた朝食 【例えば】 ごはん+納豆+具だくさんみそ汁、パン+目玉焼き+野菜サラダ 等



ポイント② 野菜や果物を食べていますか？

・・・野菜や果物には体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。1日野菜350g（小鉢5～6皿分）、果物200g（みかん2個程度）を目標に！

- ◆野菜の上手な摂り方
 - ・外食でも野菜の多いメニューを選ぶ。（ラーメンよりちゃんぽんを、丼ものより定食を）
 - ・調理の工夫でたくさんの野菜を（生で食べるより、茹でたり煮たり炒めたりするとかさが減って食べやすくなる。）
 - ・『あと1品』補う。（比較的不足しがちな朝食、昼食に野菜プラスを心がける。）



ポイント③ 適度な飲酒を心がけていますか？

・・・飲むとリラックス効果があるともいわれますが、つい飲み過ぎてしまうお酒。飲み過ぎは生活習慣病やさまざまな病気の原因になるので注意が必要です。

- ◆1日の適量の目安：ビール中ジョッキ1杯（500ml）／日本酒1合（180ml）／ワイングラス2杯（200ml）／焼酎（25度）1杯（110ml）



ポイント④ 減塩を心がけていますか？

・・・食塩の摂り過ぎは、高血圧症など生活習慣病の誘因のひとつとなります。日頃から薄味に慣れ減塩を心がけましょう。

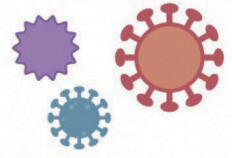
- ◆減塩の工夫
 - ・麺類は汁を残す！
 - ・ソース、しょうゆは少量つける。（“かける”より“つける”）
 - ・「栄養成分表示」に注目する！（食品を買う時は確認する習慣を）



栄養成分表示
1食分(1人前)当たり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

働くあなたのメンタルヘルス



ストレスやメンタルヘルスについて考えたことはありますか？

身体の健康が大切なのはもちろんですが、こころが元気であることも、日常生活や仕事を行う上で大切です。新型コロナウイルスの流行により、日常生活のみならず、職場・仕事でのストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。また、急激な環境の変化からメンタルヘルス不調の増加が懸念されます。厚生労働省の調査では、新型コロナウイルスにより半数程度の方が何らかの不安を感じていたとの結果が出ています。

ストレスによる変化、気付いていますか？

【こころの変化】

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 後悔などの自責感
- 怒りっぽくなる
- 誰とも話す気にならない



【からだの変化】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 夜眠れない
- 悪い夢を繰り返して見る
- 食欲不振や過食

【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返して考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる



セルフケアをしよう

①気持ちを共有する

一人でためこまず、家族や友人
同僚に相談しましょう



②適度に体を動かす

ストレッチなど適度に体を
動かして気分転換しましょう

③十分な休息をとる

自分なりのストレス解消法をみつけ
十分な睡眠をとりましょう

心の相談窓口

「こんなことで病院に行くなんて」「精神科はちょっと」などと思っている人が少なくないようです。

上記のような症状(眠れない、疲れがとれないなど)が2週間以上続く場合はうつ病の可能性もあります。受診に迷う場合は、内科などのかかりつけ医や下記の相談窓口に、ためらわずに受診・相談しましょう。早期発見・早期治療が大事です。

●各区保健福祉センター 精神保健福祉係

(月～金 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く)

東 区 TEL:092-645-1079

中央区 TEL:092-761-7339

城南区 TEL:092-831-4209

早良区 TEL:092-851-6015

月1～2回専門医による心の相談を実施(予約制)

博多区 TEL:092-419-1092

南 区 TEL:092-559-5118

西 区 TEL:092-895-7074

●専門相談電話 (福岡市精神保健福祉センター) TEL:092-737-8829

依存症・ひきこもり(毎週火・木曜日 10時～13時 ※祝日・年末年始を除く)

発達障がい・性同一性障がい(第1・3水曜日 10時～13時 ※祝日・年末年始を除く)



感染症対策・生産性向上のため、換気をしてください

新型コロナウイルスが流行していた時は換気をしていたけど、最近は気にしてなかったな…というそのあなた！オフィス、換気していますか？

換気は感染症対策だけでなく、生産性向上にもつながります。仕事がはかどる快適なオフィス、みなさんの手で育んでいきましょう！！

換気と生産性向上の関係について



換気が不十分な室内では、人の呼吸等により、二酸化炭素濃度が上昇します。



室内の二酸化炭素濃度が高くなると、倦怠感や頭痛等の症状が出るといわれています。



人によっては、知らず知らずのうちに仕事の効率が下がっているかも？

換気が不十分なオフィスでは、知らぬ間に仕事の効率が下がっているかもしれません…。



二酸化炭素含有率は換気が必要かの目安になりますので、測定機器を家電量販店等で購入して、二酸化炭素含有率をモニタリングすると良いでしょう。

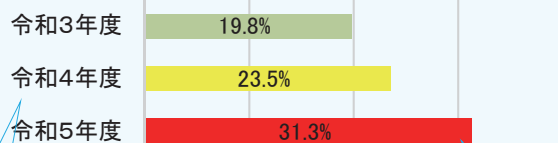


意外と多い…換気不足の実態について

室内空気中の二酸化炭素含有率は1,000ppm以下を維持するように法令で規定(※)されています。

換気不足は感染症蔓延の危険性や仕事の集中力低下につながるため、しっかり換気をしていきましょう！！

室内空気中の二酸化炭素含有率が不適切であった割合
(博多区内の特定建築物における調査結果)



令和3年度及び令和4年度は新型コロナウイルス流行中で、感染症対策のため換気をする頻度が多いためか、不適切であった割合が約2割で例年に比べて低めでした。

令和5年度は新型コロナウイルスが感染症法上の5類に移行したことで換気をする頻度が減ったためか、不適切であった割合が新型コロナウイルス流行前の水準(約3割)まで増えています。

※建築物衛生法(建築物における衛生的環境の確保に関する法律)において、特定建築物(大規模なオフィスビル等)が遵守すべき室内空気中の二酸化炭素含有率は1,000ppm以下と規定されています。特定建築物に該当しない場合でも、みなさまのオフィスは多数の方が使用すると考えられるため、換気の励行により当該基準を満たすように努めてください。

30秒で終わります！
アンケート



カメラで読み取り、



回答するだけ

×切
4月15日



FAX でご回答もできます ↓ 回答先 FAX 番号：092-434-0007

Q1. 今回の内容は役に立ちましたか？

☐ 1. 役立った ☐ 2. やや役立った ☐ 3. やや役に立たなかった ☐ 4. 役立たなかった

Q2. 勤務先の事業所名を教えてください ※回答者様の個人名の記載は不要です

事業所名 ()

Q3. 内容にご意見等がございましたら、ご記入ください



ご協力いただき、ありがとうございました。

<お問い合わせ先>

保健医療局保健所地域衛生部博多衛生課(担当:坂上・上村) TEL:092-419-1126 E-mail: eisei-hawo.PHB@city.fukuoka.lg.jp

私たち(博多衛生課、博多区保健福祉センター)は



平成 22 年にスタートし、
16 年に渡って発行してきた
「会社員のための健康情報定期便」は
本号をもって最後となります。
これまでご愛読いただきありがとう
ございました。

The End

画像 ブラックジャックによろしく 佐藤 秀峰

あなたの健康を心から祈っています

全体に関するお問い合わせ

保健医療局保健所地域衛生部博多衛生課

TEL 092-419-1126 FAX 092-434-0007

博多区保健福祉センター健康課

TEL 092-419-1091 FAX 092-441-0057

※本号はホームページに掲載しています。

福岡市 会社員のための健康情報定期便

検索

