

# WHITE YOWA LETTER

## 産業医コラム

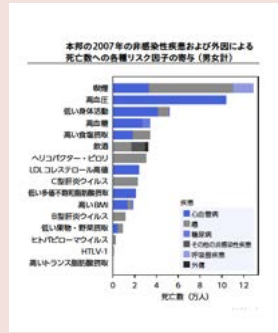
## 禁煙待ったなし！

2019年2月に実施された健康診断の結果、喫煙率は21.1%でした。2019年7月1日より、原則、学校・病院等は敷地内禁煙となりました。東京オリンピック・パラリンピックに向けて2020年4月より、原則屋内全面禁煙となります。禁煙区域で喫煙すると罰金です。

我が国のリスク要因別の関連死者数は喫煙、高血圧、運動不足、高血糖、塩分、飲酒の順です。なかでも喫煙、高血圧はダントツです。喫煙室の周辺はタバコの匂いがしませんか？構造上の問題と人の出入りで漏れていると言われてます。もし、アスベストに匂いがついていたら、平気でその場を横切ることができますか？

タバコ煙はPM2.5でもあり、64種類の発がん性物質が含まれています。日本産業衛生学会はタバコ煙をアスベスト等とともに発がん性物質として認定しています。禁煙すると、目覚めがさわやか、食べ物が美味しく、咳や痰が止まるなどのメリットがあります。

健康経営プロジェクトは、「毎月22日 禁煙の日」を推奨します。22日だけは禁煙する、22日から禁煙する、とにかく始めましょう。



今度の22日から、はじめませんか？  
毎月22日は「禁煙の日」

毎月  
22  
禁煙の日  
www.kinennohi.jp

禁煙は、ご本人とご家族・仲間や医療者が一緒に取り組むことが大切です。  
「スワンスワンで禁煙を！」  
(吸わん吸わん)

健康経営推進ネットワーク 禁煙の日

未病医学センター長 池田裕也

## 金沢城リレーマラソンに参加してきました！

9/29に開催された金沢城リレーマラソンに、チームYOWAが参加しました！最初に心臓破りの上り坂があるキツイコースでしたが、全員のチームワークで無事制限時間内に走り終えることができました。お揃いのTシャツを着て部署を越えて一つになった1日でした！朝の雨もあがり、マラソン日和のいい天気で気持ちいい汗を流せました。参加された方、応援に来てくださった方も本当にお疲れ様でした！



## 私のストレス解消法 ～あんじん川北・山下主任の場合～

介護の仕事は楽しいけど、ストレスが溜まることも…そんな僕のストレス解消法は、【音楽ライブ参戦】です！体中に響くバンドの音、心に届く歌声、幻想的な演出、そして会場の一体感とどれもが非日常の感動を与えてくれます。大好きなアーティストのライブでめいっぱい叫び、踊り、そして感動する。それが僕のストレス発散と明日へのエネルギーです！ライブ未体験の方はぜひこの感動を～



左の写真は今年5月のミスチルナゴヤドーム公演です。次の楽しみは、大好きなバンドの12月東京ドーム！！

## 食欲の秋 秋の味覚・きのこで免疫力UP!!

- 秋も深まり徐々に気温も下がり、体調を崩しやすいこの時期こそ、旬のきのこで免疫力をUPさせましょう。
- きのこに含まれるビタミン・ミネラルは免疫細胞を作る材料になり、更に食物繊維【β-グルカン】は、腸の働きを整えて免疫力を高めることに直結します。

～炒めるだけの簡単きのこレシピ～  
きのこのアンチョビ炒め  
材料：舞茸、ぶなしめじ、アンチョビ缶  
＜作り方＞  
①きのこを食べやすい大きさに切る。  
②アンチョビが浸かっていたオイルできのこを炒め、しんなりしてきたらアンチョビを加えて更に炒める。  
③アンチョビが細かくなったら出来上がり！



パンに挟んでも、サラダのアクセントにも抜群！

## スポーツの秋 フィットネスクラブ『エイム』 特別入会プラン

フィットネスクラブ・エイムからお得な入会プランのお知らせ  
入会金10800円が無料に！  
さらに、登録手数料3240円も無料に！  
スポーツの秋。ジムでのトレーニング始めてみませんか？興味のある方はお気軽にお問い合わせください。  
問い合わせ先：業務支援部 職員課 深澤



健康セミナーpart2  
歯周病予防出前講座  
簡単な歯周病検査も実施予定

まもなく開催！