

# 安足健康福祉センター健康づくりかわら版（2021年4月）



**新年度がスタートしました！**  
今年度もご自身や従業員の健康を守り、  
仕事もプライベートも充実させましょう！

## ご存じですか？働く世代の健康課題

労働者の定期健康診断にて、異常が認められることの多い項目にはこんなものがあります！

血中脂質(約 35%)

血圧(約 18%)

血糖(約 13%)

これらの異常の多くは、自覚症状がありません！

【栃木労働局：定期健康診断の推移より】

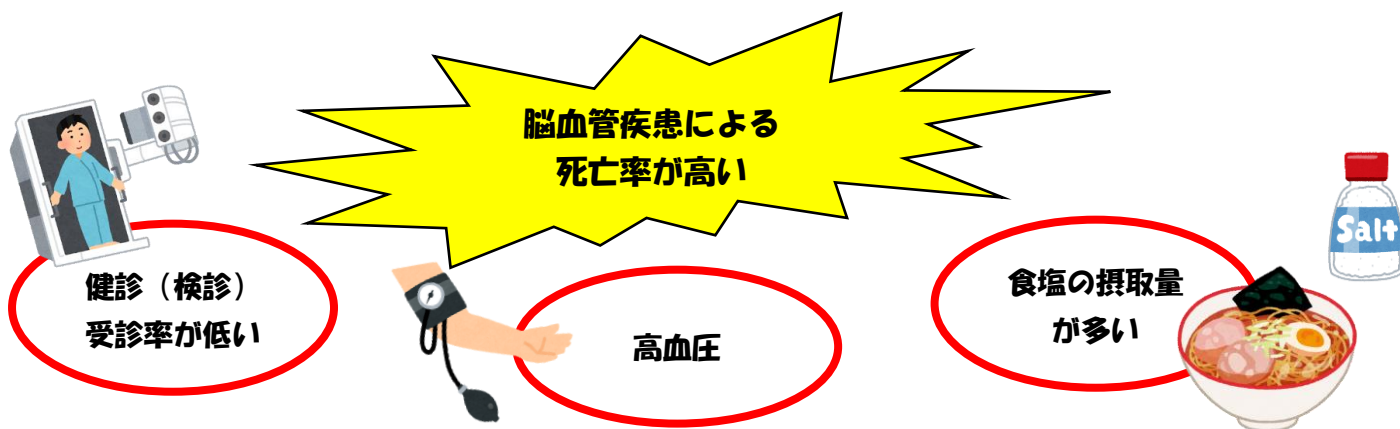
しかし、自覚症状がないからと言って治療せずに放置していると



気付いた時には重症化し、命を落とす危険性があります！

## 安足地区（足利・佐野）の健康課題

安足地区は、脳血管疾患・心疾患・悪性新生物によって亡くなる方が多く、特に脳血管疾患による死亡が多い状況にあります。脳血管疾患の背景には、いくつかの健康課題があります。



これらの健康課題を放置していると、大切な命や貴重な労働力を失う原因になります。  
ご自身や従業員の健康を守るため、各事業所で健康づくりに取り組んでみませんか？

安足健康福祉センターは、  
働く世代の健康づくりを応援しています！



健康づくり啓発用ツールの貸し出し

健康づくりを推進するため、これらの物品を無料で貸し出しています！

塩分計



1年間分の  
タールのサンプル



1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年間に  
取り込むタール（発がん性物質）の量を  
示しています。



体脂肪モデル



フードモデル

スモーカーライザー (左) ハイ・チェッカー (右)



スモーカーライザー：  
呼気中に含まれる一酸化炭素の濃度を測定  
ハイ・チェッカー：  
肺年齢を測定



健康には、規則正しい生活習慣が大切だね♪

健康づくり啓発用資料の提供

以下の資料を無料で提供できます！

- 安足健康 Net 通信  
：安足地区（足利市・佐野市）の健康に役立つ情報が満載！
- 各種リーフレット



とちぎ県政出前講座のご案内

とちぎ県政出前講座では、保健師や管理栄養士等が出向き、無料で健康に関する講話を実施します！

申し込み希望の方は、  
とちぎ県政出前講座で検索！

