

2023年度

第5回

健康経営情報

立秋も過ぎましたが、まだまだ猛暑、酷暑が続き、蒸し暑く寝苦しい日が続いています。引き続き、熱中症に気を付けていただくとともに十分な睡眠を取り、体調管理には十分注意してください。

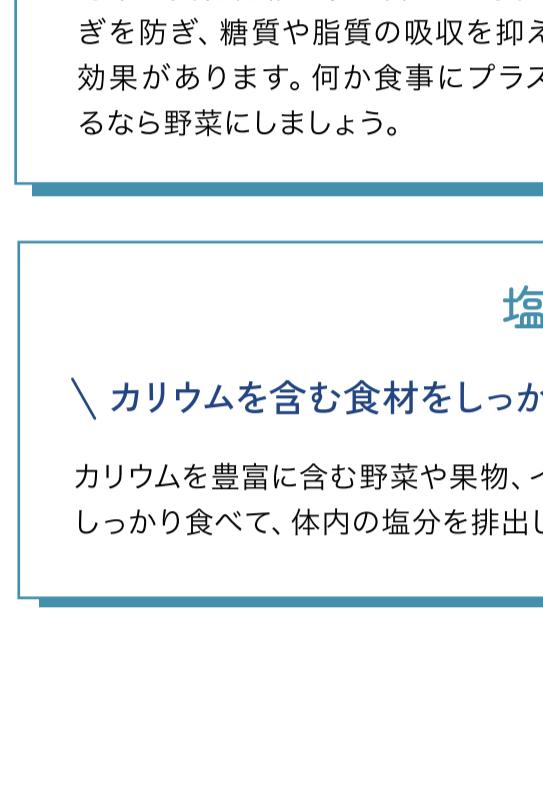
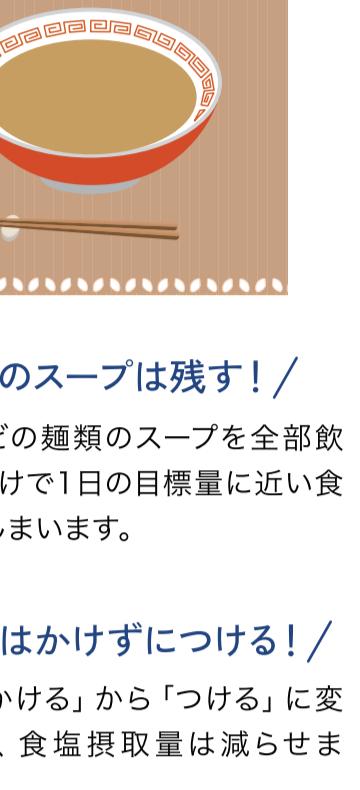


今回は、「高血圧対策のコツ」と、パワハラ防止とコミュニケーションの3回目として「法律上のパワハラの定義」等を掲載します。

01 健康情報

高血圧

高血圧は、血液が血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力が正常値より高い状態のことです。自覚症状はほとんどなく、放置されがちです。しかし、高血圧を放置すると、動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など命にかかる様々な病気の引き金になることがあります。



高血圧の原因

食塩のとり過ぎや肥満、ストレスや過度の飲酒など様々ですが、中でも肥満は高血圧との関係が深く、肥満の人の高血圧のリスクは2~3倍高いと言われています。

高血圧の予防・改善には、体重を減らすことが重要です。

＼今日からできる！／ 高血圧対策 のコツ

01 食生活のコツ

食べ過ぎを防ぐ



＼外食は定食！／

ラーメンやオムライスなどの味付けの濃い主食单品は、食塩が多くなりがち。また、かつ丼などの丼物はご飯の量が多く、摂取カロリーが多くなってしまいます。外食で選ぶならバランスの良い「定食」がおすすめ。

＼食物繊維をとる！／

野菜は食物繊維が多く含まれ、食べ過ぎを防ぎ、糖質や脂質の吸収を抑える効果があります。何か食事にプラスするなら野菜にしましょう。

食塩を減らす



＼麺類のスープは残す！／

ラーメンなどの麺類のスープを全部飲むと、それだけで1日の目標量に近い食塩を取ってしまいます。

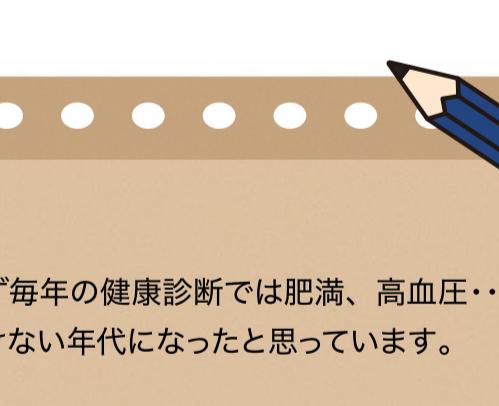
＼調味料はかけずにつける！／

調味料は「かける」から「つける」に変えるだけで、食塩摂取量は減らせます。むやみにしょうゆやソースを使わず、素材のうまみを楽しみましょう。

塩分を排出する

＼カリウムを含む食材をしっかり食べる！／

カリウムを豊富に含む野菜や果物、イモや海藻をしっかり食べて、体内の塩分を排出しましょう。



02 運動のコツ

高血圧対策には運動も大切です。

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめ。

忙しいあなたには、普段の歩行を早歩きに変えて、小まめに体を動かしましょう。



＼3ヵ月で！／ -2kg にチャレンジ！

1日 -160kcal 以上 を目指して！

1日160kcal以上のエネルギーを減らすためには、食生活の工夫と運動の組み合わせがポイントです。次を参考にして取組んでみましょう。

$$\text{ラーメン} + \text{鮭} = 710\text{kcal}$$

$$\text{ラーメン} + \text{サラダ} = 600\text{kcal}$$

スープを半分残す
サラダに変更

$$-110\text{kcal}$$

$$+ \text{早歩き 15 分} = -75\text{kcal}$$

目標達成！

$$-185\text{kcal}$$

3ヵ月で-2kgを達成するには1日160kcal以上減らすのが目安

「要二次検査の通知」を受け取った方は、必ず、二次検査を受検してください。

[下記のURLは、本コラムを書くときにたまたま見つけたものですが、京料理で砂糖を使わないことについて記載されています。](https://ameblo.jp/kayodiet/entry-12633308075.html)

<https://ameblo.jp/kayodiet/entry-12633308075.html>

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

02 パワハラ防止と社内コミュニケーション

基本編 2 ～法律上の「パワハラ」の定義～

パワハラは法律上「3つの要素」がそろったときに成立



■ 法律上のパワハラの定義

法律（労働施策総合推進法）で定められている「職場におけるパワーハラスメントの定義」は、次の3つの要素を全て満たすものです。

1 優越的な関係を背景とした言動であって、

2 業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、

3 就業環境が害されること。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

03 健康コラム

営業部の西浦です。

私は今年で50歳になりますが、ご多分に漏れず毎年の健康診断では肥満、高血圧…

自身の健康について、より気を遣わなければいけない年代になったと思っています。

ここ数年、自炊が習慣となっているのですが、慣れない当初はクックパッドなどを参考に、悪戦苦闘しつつも自分で食べる料理としては及第点の料理ができるようになっていました。

自炊生活を続ける内に、健康の為にも和食中心の食生活と思い、クックパッドに掲載された和食の標準レシピを見てみました。すると思ったより多量の砂糖が使われていると感じ、砂糖や塩は若干控えて調理するように心がけていました。

そんな折、知人から京料理のレシピ本を借用したのですが、京料理の基本となる調味料は「醤油、本みりん、酒」で砂糖や塩は全く使用されておらず、塩は醤油、砂糖はみりんで代用し、出汁を効かせることで薄味ながら深みのある素材を活かした味付けになるとのこと。

それからは、京料理の基本に習い「醤油、本みりん、酒」を使った料理に変更、初めのうちは薄かった味付けも慣れれば美味しい感じになり、最近では外食での味が濃く感じるようになりました。

最近では、体調も良好となり主治医からは血糖値や血圧の数値にも改善が見られると好評をいただいております。

下記のURLは、本コラムを書くときにたまたま見つけたものですが、京料理で砂糖を使わないことについて記載されています。

<https://ameblo.jp/kayodiet/entry-12633308075.html>

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

04 事務局からのお知らせ

皆さん、定期健康診断も終わり、診断結果がお手元に届いています。

診断結果をみてドキッとした方、ほっとした方もいらっしゃると思います。

診断結果により『要二次検査』と判定された方には、二次検査を受けるよう通知が送られています。

「要二次検査の通知」を受け取った方は、必ず、二次検査を受検してください。

05 衛生委員会 / 健康経営推進委員会の報告

基本編 2 ～法律上の「パワハラ」の定義～

パワハラは法律上「3つの要素」がそろったときに成立

■ 法律上のパワハラの定義

法律（労働施策総合推進法）で定められている「職場におけるパワーハラスメントの定義」は、次の3つの要素を全て満たすものです。

1 優越的な関係を背景とした言動であって、

2 業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、

3 就業環境が害されること。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

03 健康コラム

営業部の西浦です。

私は今年で50歳になりますが、ご多分に漏れず毎年の健康診断では肥満、高血圧…

自身の健康について、より気を遣わなければいけない年代になったと思っています。

ここ数年、自炊が習慣となっているのですが、慣れない当初はクックパッドなどを参考に、悪戦苦闘しつつも自分で食べる料理としては及第点の料理ができるようになっていました。

そんな折、知人から京料理のレシピ本を借用したのですが、京料理の基本となる調味料は「醤油、本みりん、酒」で砂糖や塩は全く使用されておらず、塩は醤油、砂糖はみりんで代用し、出汁を効かせることで薄味ながら深みのある素材を活かした味付けになるとのこと。

それからは、京料理の基本に習い「醤油、本みりん、酒」を使った料理に変更、初めのうちは薄かった味付けも慣れれば美味しい感じになり、最近では外食での味が濃く感じるようになりました。

最近では、体調も良好となり主治医からは血糖値や血圧の数値にも改善が見られると好評をいただいております。

下記のURLは、本コラムを書くときにたまたま見つけたものですが、京料理で砂糖を使わないことについて記載されています。

<https://ameblo.jp/kayodiet/entry-12633308075.html>

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

04 事務局からのお知らせ

皆さん、定期健康診断も終わり、診断結果がお手元に届いています。

診断結果をみてドキッとした方、ほっとした方もいらっしゃると思います。

診断結果により『要二次検査』と判定された方には、二次検査を受けるよう通知が送られています。

「要二次検査の通知」を受け取った方は、必ず、二次検査を受検してください。

05 衛生委員会 / 健康経営推進委員会の報告

基本編 2 ～法律上の「パワハラ」の定義～

パワハラは法律上「3つの要素」がそろったときに成立

■ 法律上のパワハラの定義

法律（労働施策総合推進法）で定められている「職場におけるパワーハラスメントの定義」は、次の3つの要素を全て満たすものです。

1 優越的な関係を背景とした言動であって、

2 業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、
3 就業環境が害されること。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導は、職場におけるパワハラに該当しません。

03 健康コラム

営業部の西浦です。

私は今年で50歳になりますが、ご多分に漏れず毎年の健康診断では肥満、高血圧…

自身の健康について、より気を遣わなければいけない年代になったと思っています。

ここ数年、自炊が習慣となっているのですが、慣れない当初はクックパッドなどを参考に、悪戦苦闘しつつも自分で食べる料理としては及第点の料理ができるようになっていました。

そんな折、知人から京料理のレシピ本を借用したのですが、京料理の基本となる調味料は「醤油、本みりん、酒」で砂糖や塩は全く使用されておらず、塩は醤油、砂糖はみりんで代用し、出汁