

健康復興支援事業 “みんなの元気応援プロジェクト”

第1回 富岡町職員健康セミナー開催

福島県双葉郡富岡町では、平成25年10月30日、「健康復興支援事業 “みんなの元気応援プロジェクト” 第1回 富岡町職員健康セミナー」が、富岡町役場健康福祉課、NPO 法人アザーボイス（本部：東京都杉並区、支部：福島県いわき市（仮事務所）、NPO 法人国連支援交流協会（東京都千代田区））の共催で開催されました。

健康復興支援事業 “みんなの元気応援プロジェクト” は、東日本大震災に伴う東京電力福島第一原子力発電所の事故により、長期の避難生活で疲労と、ストレスの溜まる生活を強いられている地域住民の方々に元気になっていただくことを目的として、NPO 法人アザーボイスと NPO 法人国連支援交流協会が行う事業で、第1回は富岡町役場の職員の皆さんを対象とした健康セミナーを開催しました。

セミナーは、講師に藤井健志先生（理学博士：(株)カネカ QOL 事業部 機能性食品グループ勤務）をお招きし、「長期間の避難生活における健康リスクに打ち勝ち、病気にならない食生活を考える」と題して講演いただきました。

また、株式会社日立システムズ様による同社が開発した「疲労・ストレス検診システム」の紹介と測定（希望者）を行いました。

勤務時間後にもかかわらず、定員20名のところ19名の職員の皆さんが参加され、熱心に講演に耳を傾けていらっしゃいました。セミナー終了後も、「疲労・ストレス検診システム」の測定に職員の方が会場に来られ、合計30名近くの方に参加いただきました。

また、本セミナーでは、内容に関連した製品を参加者の皆さんに提供して元気を応援することにしており、今回は協力企業の(株)カネカ様から健康の維持に必要な「還元型コエンザイム Q10」(3ヶ月分)をご提供いただきました。

併せてご希望の方には「CES-D（うつ病評価尺度）アンケート」を行い、3ヵ月後にご自身のうつ状態の有無や改善状態をお知らせするとともに、健康状態の改善、維持にお役立ていただくことになっています。

今回のセミナーでは、参加頂いた職員の方々に喜んでいただくことができ、成功裏に終え終えられたことから、NPO 法人アザーボイス、NPO 法人国連支援交流協会では、“みんなの元気応援プロジェクト”を今後も継続して実施していきたいと考えています。

また、対象者を仮設住宅で生活しておられる避難者の皆さんなどに広げて実施したいと考えておりますので、関係機関、民間企業等の皆様には本プロジェクトの趣旨をご理解いただき、ご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

●日時：平成25年10月30日（水） 午後5時30分から1時間

●対象：富岡町職員

●会場：富岡町役場 郡山事務所 2階会議室 福島県郡山市大槻町西ノ宮 48-5

●テーマ：「長期間の避難生活における健康リスクに打ち勝ち、病気にならない食生活を考える」

●講師：



藤井健志
理学博士
株式会社カネカ(QOL 事業部 機能性食品グループ)



●セミナーの主内容

- ① ストレスによる健康被害を低減する方法（抗酸化物質摂取による健康増進等）
- ② 懸念される放射線の基礎知識と食生活
- ③ フリートーク（質疑応答）
- ④ 還元型コエンザイムQ10のサンプル提供
- ⑤ 「疲労・ストレス検診システム（日立システムズ）」による測定（ご希望の方）
- ⑥ 「CES-D（うつ病評価尺度）アンケート」（ご協力頂ける方）

●募集人数：サンプル提供の都合で20名。（先着順）

●主催：富岡町健康福祉課

●共催：特定非営利活動法人 アザーボイス、特定非営利活動法人 国連支援交流協会

●協力：株式会社日立システムズ、株式会社カネカ