

センターだより

第521号
2018年10月15日発行
(公財)西成労働福祉センター
大阪市西成区萩之茶屋 1-3-44
☎06-6641-0131

高血圧の問題は仕事をする上で無視できません。現場の新規入場には、健康診断の提出や血圧の測定が求められます。高血圧だと就労制限や、入場拒否で帰られたという話も聞きます。今回は、食生活から、高血圧の改善・予防法を、西成区役所の管理栄養士さんに話を聞いてきましたのでご紹介させていただきます。

食生活を見直し

高血圧のリスク

一般的に、上の血圧が140ミリ以上、下の血圧が90ミリ以上だと高血圧と言われます。自覚症状がなくても、高血圧を放置することは危険です。高血圧は、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などの重大な病気につながります。3人に1人は高血圧だと言われています。



高血圧対策には減塩が有効

減塩は、すぐに成果が出るものではありませんが、確実に体にやさしいです。塩分の過剰摂取は血圧の上昇と深い関係にあると言われています。

日本人の1日の平均食塩摂取量は約10gですが、男性8g未満、すでに高血圧となっている方では6g未満を目指して減らすことが望ましいとされています。

今は血圧が高くないから関係ないと思っている方もいるかもしれませんが、高血圧は長年の食生活の積み重ねの結果と言えるのです。外食やお惣菜を買っているので塩分調整が難しいという方もちょっとしたことでも減塩することは可能ですので、そのポイントをお伝えしたいと思います。



(Aさん)

・仕事に入る前に血圧を測定してから現場に入った。その現場は30人ほど現金で来ていたけど、血圧が高くて4人は入場できなかった。

現場で血圧が高いとたいへん

・血圧が高いから、現場監督から高所では仕事をすると、就労制限がかけられた。結局一日中、高いところに上がらず仕事をした。帰られなかっただけまじやった。



(Bさん)



ラーメンでの塩分摂取量

汁を全部残した場合 1.9g
3分の1汁を飲んだ場合 3g
汁を全部飲んだ場合 5g

1日の塩分摂取量 ラーメン2杯で超過!

食品で一番塩分を摂取しているのは、カップ麺とインスタントラーメンです。これは国民健康・栄養調査の分析から明らかになっています。ラーメンの汁を飲まないだけで、塩分の摂取量が大幅に減ります。

インスタント麺は塩分に注意



かしのマーク

食品で一番塩分を摂取しているのは、カップ麺とインスタントラーメンです。これは国民健康・栄養調査の分析から明らかになっています。ラーメンの汁を飲まないだけで、塩分の摂取量が大幅に減ります。

高血圧を予防しよう

栄養成分表示を活用しよう

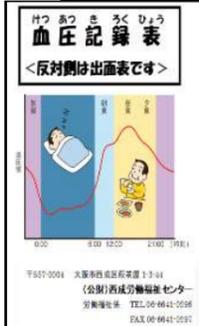
加工食品の場合、法律で栄養成分表示が義務化されています。食塩相当量をチェックして、減塩の参考にしてください。最近では、減塩に配慮された商品がたくさん販売されています。「減塩」とか「低力まろり」などと表示された商品は、法律の基準を満たしたもののみです。

また、「かるしおマーク」がある商品は、減塩に配慮された商品です。これらの商品を積極的に活用してみてください。

減塩を続けるための工夫

味付けの工夫も大事です。塩を減らすと味が薄いと感ずるなら、だしのうまみやレモン汁、お酢などを活用すると減塩できます。

減塩に慣れると市販の食べ物の味の濃さに気づきます。いきなり全部を減塩しても、味が薄く感じて長く続けられないので、何か一品からでも始めてみてください。



食欲の秋、ついつい飲み食いする量が増えがちですが、食習慣を見直すだけで、高血圧だけでなくさまざまな病気の予防につながります。健康に働きつつけるためにも、まずは食習慣から見直しましょう。

健康を見直そう



コンビニ商品で一工夫！低カロリー・低糖質・栄養アップ

コンビニにも売っている冷凍野菜をインスタント麺を煮込むときに、そのままつまみ入れるだけ！チャーシューの代わりは、スライスしたサラダチキン。ビールも糖質ゼロにして、健康に気をつけた食生活を心がけましょう！



講習科目	選考・説明日		講習日程
	申込期間		
フォークリフト③ 普通免許所持者対象 4日間	11月2日(金)	受付 10/24まで	11月13日(火)~16日(金)
車両系(整地ほか用)⑤ 5日間	11月8日(木)	受付 10/30まで	11月19日(月)~23日(金)
建設機械等習熟コース② 車両系(整地ほか用)所持者対象 通所・2日間	11月14日(水)	受付 11/5まで	11月24日(土)~25日(日)
玉掛け⑤ 3日間	11月19日(月)	受付 11/8まで	11月27日(火)~29日(木)
ガス溶接② 2日間	11月22日(木)	受付 11/13まで	12月1日(土)、8日(土)
車両系(解体用)④ 車両系(整地ほか用)所持者対象 送り・1日間	11月26日(月)	受付 11/15まで	12月5日(水)

技能講習の第三土曜日受付は 10月20日・11月17日・12月15日

森先生の
詰め将棋
(三手詰)

8	7	6	5	4	3	2	1
							皇と
		角					三
			金				飛
							王
				馬			卒
							七
							八
							持駒なし

答えは裏面に掲載

9月の求人数	対前月増減比	対前年同月増減比	
現金(日払い)	20,267	-11.0%	-3.8%
契約(延べ数)	8,225	5.2%	-30.1%
センター窓口	3,374	1.3%	-16.0%
高齢者清掃ほか	5,227	-10.1%	-5.7%

厚生労働省がまとめた18年1~8月期の労働災害発生状況調査結果(速報値)によると、建設業の死傷者数(休業4日以上)は前年同期比で103人多い8669人だった。このうち死亡者数は13人少ない173人となったが、業種別割合で最も多い34%を占めた。労働者の命を守るための安全対策の重要性を改めて痛感した。

また、平成30年度の最低賃金が改定された。大阪府では、909円から936円に27円のアップとなり、兵庫県871円、京都府882円、滋賀県839円、奈良県811円に改定がおこなわれ、大阪で1日8時間働くと748円になる。最低賃金の引き上げは、消費を拡大させる要因と期待されている。

さて、上半期の求人状況(4月~9月)を見ると、前年同期とくらべ、現金求人(37%)の増、契約求人が19.1%の減となり、窓口求人では、現金求人(4.8%)の減、契約求人が102%の減となった。

求人情報

お知らせ 次回、特掃登録新規受付は 11月13日・12月11日・1月8日の毎月第二火曜日です。

-521-
カマヤん あいりん



将棋愛好者のつどい
10月23日(火) 13時開催

次の一手 △6七飛成まで

9	8	7	6	5	4	3	2	1
▲		銀	香	香	王	香	▲	
					香	香	香	
香	香	香			歩			
				金				
香	歩							
	歩	皇		歩	歩			
玉	香				飛			
香	桂		香		桂	香		

▲先手 角二銀歩
△後手 王飛

今年もやります、将棋愛好者のつどい！
森信雄七段にくわえ、すっかりおなじみとなりました、三宅先生・森幸士先生も来てくれます。
勝ち抜き方式のトーナメント戦から、今年はクラス別リーグ戦方式の大会に変更しました。
初めての方もベテランの方も楽しめる大会になっていますのでみなさんぜひお越しください。



開催内容

- ▲角行 リーグ戦方式将棋大会
- ▲飛車 森信雄七段と普及指導員による指導対局
- ▲銀将 次の一手解答発表
- ▲金将 公開詰め将棋解説
- ▲王将 席上対局

センター3階寄場にて
当日12時半から受付
飛び入り参加も大歓迎

ベッドメイキング講習
初開催！！

無料結核健診

10月16日(火) 午前10:30~12:00
あいりんシェルター前
10月25日(木) 午前10:30~12:00
阪堺電車沿い
(萩之茶屋地域北東部)
11月6日(火) 午前10:00~11:30
あいりん総合センター西側
11月13日(火) 午後1:30~3:30
あいりん総合センター西側

誰でも健診が受けられます

講習受講者の声

Xさん
基礎から学べてよかった。シーツのしき方を単純に勉強する講習だと思っていたけど違って、掃除全般の学習ができた。よく考えてみるとベッドメイキングの仕事は、シーツを敷くだけでなく部屋の掃除もしないといけないからだと後から気づいた。清掃の仕事をしたことがなかったから、できるかどうか不安だったけど不安は解消されたので、仕事をさがしてみようと思う。



Yさん
年をとって腰も曲がっているのに、面接は不利だと思っている。それでも、ホテル清掃の経験はあるから、先生の言う、よいご縁があれば仕事につきたいと思っている。また仕事をしようと思う自信につながった。



9月13日(木) ベッドメイキング講習を開催しました。地域での仕事づくりとして、また地域で不足している簡易宿所の清掃をする人材のマッチングをはかることを目的に開講し、7人が受講されました。みなさんは、講習をきっかけに清掃の仕事で働くという思いの強い方たちでした。簡易宿所の協力の下で、実際に宿泊客が使用した部屋を使って、シーツ交換やユニットバスの清掃、床・机清掃などの技術を学びました。講師の指示に従うだけではなく、自ら率先して動きながら技術を学んでいる様子でした。

講習後、さっそく求職活動をはじめた方もおられます。

センターで求職相談や履歴書添削などの相談にのりますので窓口へお越しください。



講習前..



講習後!

講習次回日程

講習日 12月13日(木) 受付日 11月22日まで

環境整備紹介日

業務内容: 不法投棄抑制のための巡回など
雇用期間: 6日間、紹介時間: 10時20分

34回目	10月17日(水)
35回目	10月23日(火)
36回目	10月29日(月)
37回目	11月2日(金)
38回目	11月9日(金)

詰将棋の解答

▲5三金△1四玉▲1三馬まで

初手▲3三金は△4三歩で失敗です。

▲5三金が正着で、△1四玉に▲1三馬までの詰みです。ただし、最終手が▲1三となら△同香で詰みません。

初手と3手目を慎重に着手します。

西成区役所で第34回労働施設検討会議が開催。

たすね人

岡田	田中	大城	平田
慶治さん(徳島県)	政雄さん(岐阜県)	盛治さん(兵庫県)	克郎さん(大阪府)
60)	91)	35)	55)

美ヶ崎日記

9月10日

投稿
もうしょ
猛暑過ぎ
シェルター並ぶも
すがすがし
陽を浴びて
収穫待や
稲穂かな
小林 粗茶
年若い
持掃ありて
生きられる
北海 護