



「存じますか?」健康経営事業所」

大分県では健康寿命日本一を目指し、様々な取り組みを展開しています。その一つに働き盛りの方々の健康をサポートする取り組みとして「健康経営事業所」の認定を行っています。働く世代の健康づくりは、個人の取り組みとあわせて、職場の環境作りの両方が重要です。元気な職場づくりに向けて、ぜひ、職場の皆さんで健康づくりに取り組みましょう!



☆職場みんなで取り組むためのポイント☆

- 登録証を職員が見えるところに掲示する
- 健康経営サポートニュースを職員へ周知する(情報の活用)
- 取り組みに悩んだ時は、健康づくりの専門機関へ相談する(活用する)



保健所では、健康経営事業所を対象にセミナーを開催します(7月・11月予定)。取り組みのヒントやお得な情報、事業所同士の情報交換などを予定しています。御参加をお待ちしています。(詳細は改めて御案内します)

さらに、佐伯市民の健康寿命を延ばすための4つめのカギ

「がん検診を受診する」

(参考)  
H28県民健康意識行動調査では、県下の市町村のなかで、「がん検診を受診した」と答えた方が低いという結果でした。



がんの早期発見には検診が重要です。年に1度はがん検診を受けましょう! 検診について詳しくは別添をご覧ください。



大分県では、健康寿命延伸のための取り組みの**3つのカギ**として次の目標を掲げています!

- 「減塩-3g」
- 「野菜摂取**350g**」
- 「歩数を**1,500歩増やす**」

問題

《健康クイズ》⇒ 答えは下に

- 【Q1】食塩の1日の目安は何グラムでしょう?
- 【Q2】なぜ、野菜の摂取が必要なのでしょう?
- 【Q3】楽しみながら健康づくりに取り組めるよう大分県で作成した健康アプリを何でしょう?

健康クイズの答え「健康寿命を延ばす3つのカギについて」

【A3】  
「おおいた歩得(あるとっく)」歩いてポイントをためてお得な特典を受けられるアプリです。職場ぐるみの健康づくりの取り組みにも活用できます。まずは、お手持ちのスマートフォンにダウンロードしてみましょう。

【A2】  
野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含まれており、多くの研究で「野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率を低下させる」という結果がでています。

【A1】  
男性8g、女性7gです。減塩によって、高血圧の予防、さらには循環器疾患の予防につながります。

南部保健所版の健康経営サポートニュースでは、地域の健康に関する情報や健康経営にかかる情報などをお伝えします。各事業所での健康づくりの取組等にお役立てください。

