

職場の健康づくりUP情報

雄勝地域振興局福祉環境部

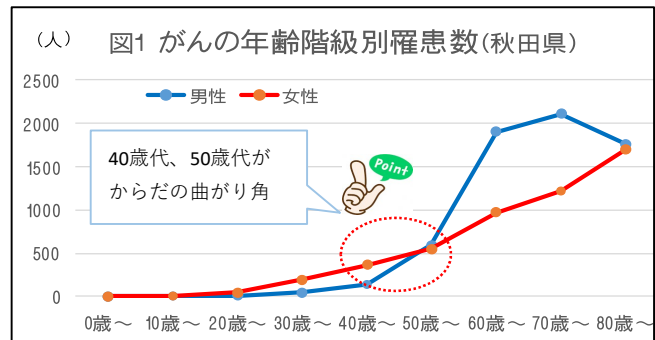
働き盛り世代が健康で安心して働き続けることができるよう、
“健康”に関する情報等をお届けします。

働き盛り世代の日常



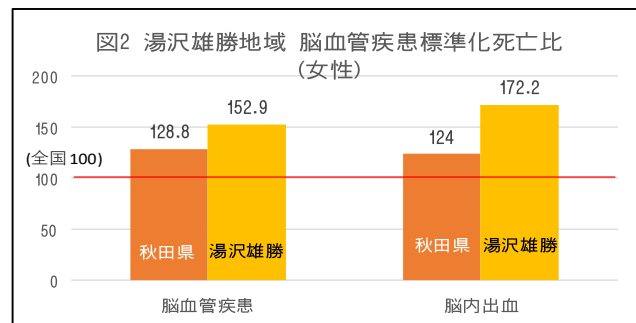
秋田県や湯沢雄勝地域の状況

- 秋田県のがん発症
 男性は50歳、女性は40歳から増加 (図1)



(出展) H30年度秋田県がん対策施策報告書

- 湯沢雄勝地区の疾患別死亡の特徴
 胃がんや大腸がんの死亡率が高い。
 女性の脳血管疾患、脳内出血が多い。 (図2)



(出展) 人口動態統計特殊報告H25～H29

※標準化死亡比とは、全国を100として比較した比率

高血圧症、高血糖、脂質異常などは生活習慣病！
 放置すると重篤な疾患に進行してしまいます。
 脳血管疾患は介護の原因疾患の一つです。
 日頃の生活習慣を見直しましょう。

健康づくりの秘訣は
 あなたの「普段」に
 無理なく取り入れられること

野菜不足と運動不足の解消方法を
有限会社コーリヤマの社員の皆様と
一緒に考えてみました。



その1
食事編

現状 1日の野菜摂取量 目標値350g未満

特に20歳代、40歳代は
少ない状況です。

質問 野菜不足の原因ってなんだろう？

1日350g食べるためには、
あと70gが必要です。



社員の皆さんに
アンケートしました。

結果 1位 野菜は十分食べていると思っている

- 2位 コンビニ弁当やお惣菜を利用する
- 3位 買ってまで食べようと思わない
- 4位 朝食または昼食を食べない
- 5位 調理が面倒



県の目標 塩分マイナス2g + 野菜70g (1皿) + 果物

質問 野菜をもっと摂るためにはどうしますか？

小鉢一皿分の野菜



社員の皆さんの
アイデア

提案

- ・野菜カレーやサラダ寒天
- ・野菜ジュースやスムージー
- ・鍋物でたくさん食べる
- ・いろいろなドレッシングを準備する
- ・刻んだ野菜を常備し時短料理
- ・会社で野菜を育てる



野菜をもう一品食べて、
高血圧改善、脳血管疾患の
リスクの低下に役立てましょう。

その2
運動編

現状 一人1日あたりの平均歩数 目標値未満
現在値 男性7,060歩、女性6,726歩

目標値は
男性9,000歩
女性8,500歩

県の目標 プラス2,000歩（約20分の身体活動）

質問 プラス2,000歩を達成できる時間帯はいつですか？

↓
社員の皆さんに
アンケートしました。

結果 1位 平日の夜間

- 2位 一人で気軽にできる時
- 3位 休日の昼、休日の夜間
- 4位 複数で気軽にできる時
- 5位 休日の朝



質問 プラス2,000歩達成のためのアイデアは？

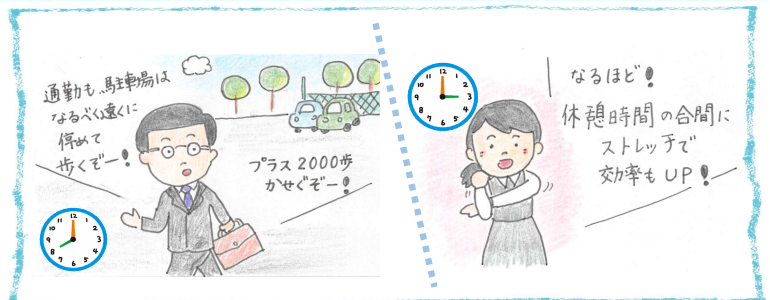
↓
社員の皆さんの
アイデア

1,000歩の目安
歩く時間10分
歩く距離 600~700m

- 提案**
- 【職場】 ラジオ体操、つま先立ち
 - 【家庭】 ヨガやダンス、縄跳び、掃除しまくる
 - 【日常】 自転車、ハイキング
買い物は離れたところに車を止める
怠けずキビキビと動く



体を動かして、生活習慣病や
がんの発生リスクを
低下させましょう。



お知らせ

社員一人ひとりの健康UPをお手伝い「健康出前講座」開催

企業のご要望に応じた内容や時間で実施します。

- ・栄養、食生活
- ・運動 ・喫煙
- ・アルコール
- ・こころの健康 など

問合せ先：秋田県雄勝地域振興局福祉環境部（秋田県湯沢保健所）
住所：秋田県湯沢市千石町2丁目1-10
電話：0183-73-6155 FAX：0183-73-6156
E-mail：yuken@pref.akita.lg.jp

県HPはこちら
「ここからただ
健康UP」で検索



健康寿命日本一を目指す秋田県の取組をおさらいしてみましょう

働き盛り世代の重点目標



栄養・食生活

野菜・果物もう一品

身体活動・運動

朝夕 +(プラス) 10分運動

たばこ

あなたも家族も NO SMOKING

やるときめたその日が禁煙記念日

あなたに合わせて
きっかけ禁煙。



家を新築した

新車を買った

彼氏ができた



彼女ができた



子どもの合格願掛け



赤ちゃんが産まれた

たばこの煙を吸わない、吸わせない。
受動喫煙ゼロ そして禁煙

ご存知ですか、禁煙外来

2006年4月より禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。
治療は貼り薬や飲み薬を使います。

自分でやるよりずっとラクに、そして**確実に**禁煙できる方法です。



県HPで
禁煙外来(保険適用)
医療機関をチェック