

★社員の健康UPで企業の生産性向上を図ってみませんか★

職場の健康づくり情報

湯沢保健所では、健康で、かつ、いきいき働き続けることができるよう
職場内の健康づくりへの取組を応援しています。

秋田県では健康寿命日本一の実現に向け、働き盛り世代を重点世代と位置づけ、健康づくり県民運動を推進しています。

働き盛り世代の重点目標

- 【栄養・食生活】 塩分マイナス2g + 野菜70g（一皿） + 果物
- 【身体活動・運動】 プラス2,000歩（約20分の身体活動）
- 【禁煙（たばこ）】 受動喫煙ゼロ、そして禁煙

湯沢保健所「健康出前講座」

社員の健康を考える社長さん、
健康管理の担当者さん必見！

栄養と運動
お酒、健診...

生活習慣病予防

マナーから
ルールへ

受動喫煙防止

ポジティブ
思考で学ぶ

メンタルヘルス

「社内の嬉しい
変化に驚き」

この講座がきっかけで、若
手社員が初めて社内の血圧
測定に参加しました。
(柴田工事調査株式会社 様)



企業のご要望に応じた内容と時間で実施しています

朝礼後のミニ研修



社内研修、
グループワーク



昼休み時や
ランチミーティング



キーワードは、気軽に、
前向きに取り組める**ポジティブ思考**
「これなら実践できる！」を一緒にめざしましょう！



健康出前講座「生活習慣病予防」の一部を紹介!

実践できる項目はありますか?

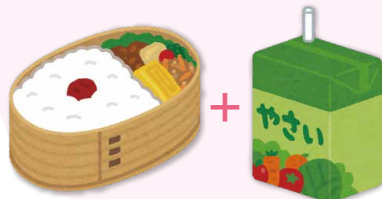
タイプ別

栄養・食生活

「減塩」と「プラス野菜、果物」の昼食を実践しましょう

弁当持参タイプ

- 弁当に
プラス野菜ジュース
プラス果物



コンビニ利用タイプ

- おにぎりにプラスサラダ
- 小袋ドレッシングは半分残す
- コンビニ弁当の醤油やソースはつけて食べる



外食タイプ

- めん類の汁は残す
- プラス小鉢一皿分の野菜

塩分摂取量半分!



一皿70g

秋田県の現状値 (H28)

1日の食塩摂取量 10.6g
1日の野菜摂取量 276.3g

目標値 (R4)

1日の食塩摂取量 8g
1日の野菜摂取量 350g

野菜不足の原因ってなんだろう?

第1位は、

「野菜は十分食べていると思っているから」

(健康講座アンケートより)

身体活動・運動

職場内の1,000歩を実践してプラス2,000歩をめざしましょう

1,000歩のめやす

歩く時間 約10分 歩く距離 600~700m

秋田県の現状値 (H28)

1日の歩数 男性 7,060歩
1日の歩数 女性 6,726歩

目標値 (R4)

1日の歩数 男性 9,000歩
1日の歩数 女性 8,500歩

1,000歩と同等の身体活動例

- 自転車乗り 8分
- ラジオ体操 8分 (1曲3分)
- 事務所内掃除機かけ 9分
- 草むしり 9分
- 徒歩で通勤、
会社周辺ウォーキング

運動が苦手という方は、
生活活動を増やしましょう。



禁煙 (たばこ)

望まない受動喫煙を防ごう、なくしましょう

受動喫煙とは、喫煙者のまわりにいる人が、自分の意思に反してたばこの煙を吸ってしまうこと。自分は気をつけて吸っていると思っていても知らない間にまわりの人の健康を脅かしています。



秋田県の現状値 (H28)

男性喫煙率 33.9%
女性喫煙率 11.0%

目標値 (R4)

男性喫煙率 24.3%
女性喫煙率 6.6%

- 喫煙専用室から煙が漏れていないか
- 会社の車や共同スペースは
たばこ臭くないか
- 受動喫煙防止の取組はマナーからルールへ

お問い合わせ

雄勝地域振興局福祉環境部 (湯沢保健所)
TEL / 0183-73-6155

こちらのサイトでも
ご覧いただけます

