

保健現場 レポート

372



【お問い合わせ：福祉保健課：82-0374】

働く人の健康づくり☆
「健康に関する情報交換会」の開催

県内ワースト 3 位！



※対象データ：40～74歳の協会けんぽ被保険者本人（会社で働いている人）のみの特定健診結果より。

日南町の働き盛り世代の
健康状況

働き盛りの健康づくり事業
「職域対抗健康づくり作戦」
「健康経営力No.1はどこだ」

役場で先行的に
実践しました！

的に健康な生活を送るためには、まず「健康」を維持することが大切です。健康を維持するためには、毎日の生活習慣が非常に重要です。健康的な生活を送るためには、毎日の生活習慣を改善することが大切です。健康的な生活を送るためには、毎日の生活習慣を改善することが大切です。



少しだけ意識すると実践できる健康行動を設定しているため、自分ができるようなことから、気軽に取り組むことができます。また、一緒に働く仲間と参加することで、支え合いながら取り組むことができます。

現在、いくつかの事業所の参加がありますが、この事業をとおして、これから日南町を支えていく働き盛り世代の健康に対する機運が高まるきっかけになることを期待しています。

- ・体重・血圧・歩数を毎日測ろう
- ・体操・ストレッチをしよう
- ・1日2食以上野菜を食べよう



防、健康の維持・増進のために、町内事業所が健康づくりに取り組み、その成果を競い合う事業です。

ポイントを設定したさまざまな健康づくりに取り組み、合計点を競います。

取り組みの一例をご紹介します。