

# 健康で働き続けるための積極的な健康づくり

～働き盛りの今こそ 健康なからだづくり！～

## 働き盛り世代の健康課題

郡山保健所地域・職域連携推進会議事務局 H27.9

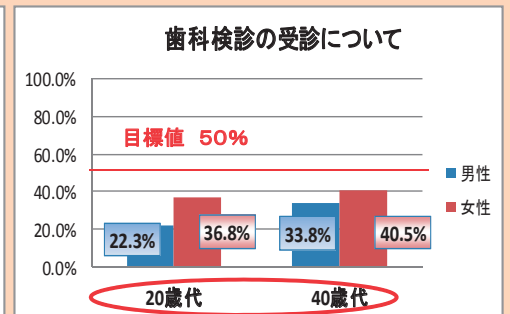
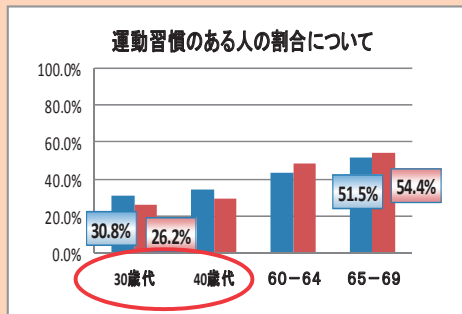
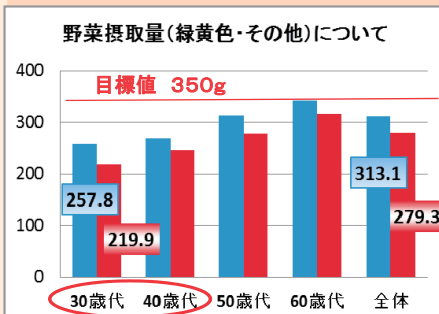
青年期（19～39歳）

壮年期（40～64歳）

野菜の摂取量において、  
成人では  
30歳代が最も少ない

働き盛り世代の運動習慣者は、  
(1日合計30分以上の運動・  
スポーツ週2日以上の実践者)  
30～40歳代で少ない

1年に1回以上  
歯科検診を受診  
している人が少ない



目標

1日平均摂取量：350g



目標

(20～64歳)  
男性：42.0% 女性：39.0%



目標

(20歳以上)  
男女とも：50.0%



※1 平成23年 県民健康・栄養調査報告書(平成24年3月)より

※2 平成26年度 なら健康長寿基礎調査報告書(平成27年3月)より

その他の  
課題

- 20代、30代男性の朝食欠食率が他世代よりも高く2割強(※1より)
- 男性の喫煙率は40代が32.4%と最も高い(※2より)

- 特定健康診査の受診率が低い  
32.9% (全国健康保険協会奈良支部) (平成24年度)  
27.3% (国民健康保険) (平成24年度)

## 課題解決のためにできること

### ① 健康情報をGETして健康づくりを実践！

なぜ健康って大事なの？  
“健康づくりのために”



知識と実践！

- ★食生活
- ★運動習慣
- ★喫煙
- ★歯・口の健康 等

こちらへ

奈良県健康長寿応援サイト  
すこやかネットなら

<http://www.sukoyakanet.pref.nara.jp/>



進めよう奈良の元気な人づくり

「新健康なるなら17条健法」

- 第1条 毎日食べよう朝ごはん
- 第2条 1日5皿のたっぷり野菜と脂肪ひかえめで健康的な食生活
- 第3条 減らそう食塩 素材の味を楽しもう
- 第4条 あと15分 毎日歩いて健康づくり
- 第5条 「ながら運動」を始めよう まずは「姿勢」良く!
- 第6条 睡眠でこころからだの休養を
- 第7条 自然の中でからだを動かして こころもリフレッシュ
- 第8条 たばこは子どもの前では吸わない 吸わせない
- 第9条 「禁煙しようかな」と思った時にすぐ実行  
まわりのみんなも応援
- 第10条 思いやりのこころときれいな空気でおもてなし  
受動喫煙防止に取り組もう
- 第11条 週に2日は休肝日 節度ある飲酒をこころがけよう
- 第12条 未成年は飲酒禁止 飲まない 飲ませない
- 第13条 毎日の体重測定で肥満予防
- 第14条 健診は生活習慣改善のチャンス! 年に1度は健診を
- 第15条 がん検診 受けて安心 早期発見!
- 第16条 1日の終わりは寝る前の歯みがきで
- 第17条 1口30回 よく噛んで肥満予防

(平成25年7月なら健康長寿基本計画より)

# 課題解決のためにできること

## ② 健診は生活習慣みなおしのチャンス！

生活習慣病は自覚症状がないまま進行  
病気の早期発見、生活習慣の改善のために

↓  
**健診で健康チェック！**

- ★職場健診
- ★がん検診
- ★特定健診・特定保健指導
- ★歯周病検診



### 定期健康診断について

◆定期健康診断は従業員の健康を守るために事業主が実施しなければならないことが、法律で規定されています。また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。（労働安全衛生法 66 条）

### 特定健康診査・特定保健指導などについて

◆職場における特定健康診査・特定保健指導（\*1）は、被保険者・被扶養者（家族）を対象にご加入の健康保険組合などの医療保険者が実施しています。

（\*1）加入健康保険組合、国民健康保険などによるメタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診、40才～74才までが受診できます。

◆商工会議所（商工会）などの団体が、生活習慣病予防健診、定期健診の検査項目や各種検査を付加した健診などを実施しています。

☆それぞれに実施内容が異なりますので、ご加入の各組合・団体等のホームページをご覧ください、直接お問い合わせください。

働く人々の健康づくりを支援する機関	連絡先	電話
〈全国健康保険協会 奈良支部〉 健康保険加入者	企画総務部 保健グループ	0742-30-3700 (代)
〈北和地域産業保健センター〉 (北和地域窓口) 50人未満の事業所で働く人の健康増進	対象地域 奈良市・大和郡山市・天理市・生駒市・ 山辺郡(山添村) 生駒郡(平群町、三郷町、斑鳩町、安堵町)	0742-33-5235 (奈良市医師会内)
〈各商工会〉	大和郡山市商工会 天理市商工会 生駒商工会議所 山添村商工会 生駒郡商工会広域協議会	0743-53-5955 0743-62-1945 0743-74-3515 0743-85-0033 0745-74-2564

### 健康づくり事業等

◆生涯を通じた健康づくりを支援

◆各種がん検診、歯周病検診、特定健康診断・特定保健指導の実施

お住いの市町村では、各種がん検診、歯周病検診（対象年齢など詳細はお問い合わせください）、国民健康保険（国保）加入者への特定健康診査を実施。詳しくは各市町村保健センター・または国保担当課にお問い合わせください。

〈各市町村健康づくり 担当〉				〈国保加入者への特定健康診査 担当〉 <small>健康づくり担当と異なる市町は以下掲載</small>	
大和郡山市保健センター	0743-58-3333	平群町保健福祉センター	0745-45-8600	大和郡山市保険年金課	0743-53-1151 (代)
天理市保健センター	0743-63-1001 (代) : 内線 777	三郷町保健センター	0745-43-7324	天理市保険医療課	0743-63-1001 (代) : 内線 717
生駒市健康課	0743-75-2255	斑鳩町保健センター	0745-70-0001	生駒市国保医療課	0743-74-1111 (代)
山添村保健福祉センター	0743-85-0045	安堵町福祉保健センター	0743-57-1590	斑鳩町国保医療課	0745-74-1001

◆健康づくりを応援するために郡山保健所では

地域・職域の関係機関と協働・連携した取組みを行っています。

～お気軽にご相談ください～

まずは、職場のみんなで  
取り組みませんか？  
郡山保健所が健康ミニ講座などに  
伺います（無料）



郡山保健所地域・職域連携推進会議 事務局 奈良県郡山保健所 健康増進課 母子・健康推進係

〒639-1041 大和郡山市満願寺町 60-1

(電話) 0743-51-0196