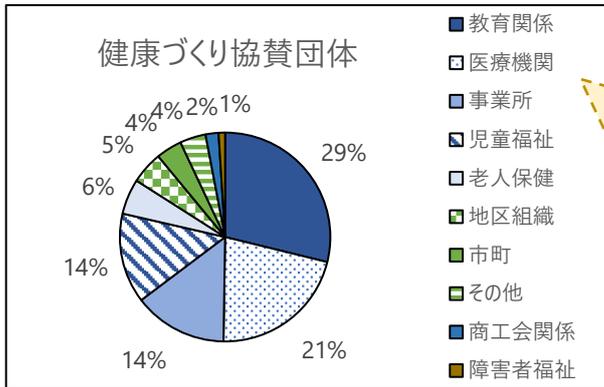


## ○ 今月のテーマ1 事業所内で健康づくりをしよう！～健康づくり協賛団体について～

県北保健所では、地域ぐるみの健康づくりをめざし、健康に対する意識を高め行動することを目的に、管内の団体・機関・企業等に「健康づくり協賛団体」を呼びかけています。

### 健康づくり協賛団体はどんな活動をしているの？

- ・団体内外での積極的な健康づくり活動
- ・県北保健所が作成する「健康づくり通信」の活用
- ・県北保健所からの健康づくり活動等のアンケートの協力（R3年6月実施 ご協力ありがとうございました。）



### どんな団体・機関・企業が賛同しているの？

平成15年度から募集を開始し、令和4年3月末までに、管内約200団体に賛同いただいています。

内訳は図1のとおりです。主に働き盛り世代（20代～50代）が所属する団体が多くを占めています。

### 県北保健所管内の働き盛り世代は、多くの健康課題を抱えています！

**注目!**

健康づくり協賛団体における日々の活動は、これらの健康課題を改善する大きな役割を持ちます。  
 協賛団体はいつでも募集中です！団体内での健康づくりを、ぜひ保健所と一緒に取り組みませんか。

特定健診における生活習慣病有所見率の県内ワースト順位（H30年度）

#### メタボ該当者

平戸市 男性**3**位  
 松浦市 女性**3**位

#### HbA1c 6.5%～

（糖尿病の可能性が高い）  
 松浦市 男女ともに**4**位  
 佐々町 女性**2**位

#### 高血圧

平戸市 男性**4**位  
 女性**5**位

喫煙習慣がある人の割合（R2年）

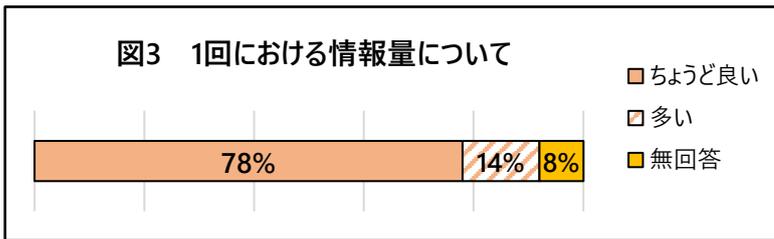
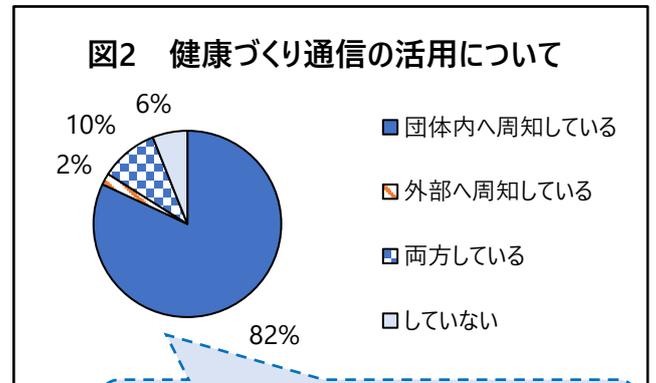
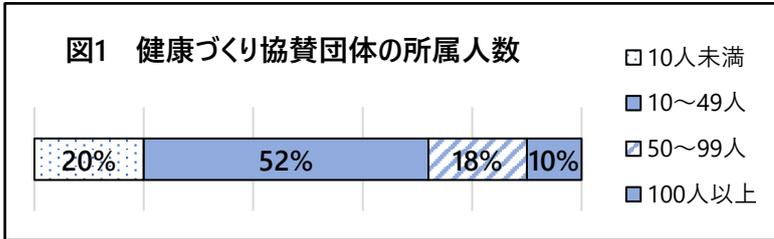


# 健康づくり協賛団体へのアンケート結果について

実施：令和3年6月6日～7月7日

回答率：24.9%（50/201 団体）

健康づくり通信の内容の充実と団体における健康づくり活動の推進を目的とし、健康づくり協賛団体を対象にアンケートを実施しました。御協力いただき、ありがとうございました。



具体的な活用方法としては、**閲覧、掲示、メール、印刷して配布** など

- ・アンケートに回答いただいた団体は、**多くが中小規模（50人未満）**でした。（図1）
  - ・「健康づくり通信の活用度」については「周知している」との回答が9割でした。（図2）
  - ・「1回の情報量について」は、「ちょうど良い」が約8割でしたが「多い」との意見もありました。（図3）今後、**健康づくり通信**をより「見やすく」「伝わりやすく」、をめざしてデザインや内容の工夫を行いたいと思います。
  - ・右のようなご意見をいただきましたので、テーマの参考とさせていただきます、より利便的な送付方法へ変更します。  
送付されたメールにパスワードがかかるため見ないことが多い
  - ・「団体内での健康づくり活動」について、図4のとおりです。
- 県北保健所管内における喫煙率は高い状況ですが、禁煙や分煙に積極的に取り組んでいる団体があることが分かりました。**

～取り上げてほしいテーマ～  
新型コロナウイルス、メンタルヘルス、歯科、姿勢・体操、骨密度、肥満、熱中症、健康診断、依存症など

ぜひ良い取り組みを知りたい



今後も事業所における健康づくりのヒントになるような内容を発信していきたいです。

最後に、本アンケートへ御協力いただきありがとうございました。今後も、健康づくり協賛団体の皆様と一緒に地域の健康づくりを推進していくために、より良い情報発信に努めてまいりますので今後ともよろしくお願いいたします。

## <その他の内容>

職員向けに健康対策のお便りを発行、毎日の健康チェック（記録表の提出）、「定時退勤日」や「生活リズムを整える習慣」の設定、健診受診を外部に啓発 など

令和4年9月～11月は「健康増進強化月間」

食事、運動、禁煙などの生活習慣改善の重要性を伝え、健康に対する国民一人一人の自覚を高めて、健康づくりの実践を促進することを目的に実施しています。

○長崎県民の実態○

約120g不足！！

・野菜摂取量  
調査

全国ワースト**1位** 1日平均**237g**/目標**350g**

参考文献:H29～R1国民健康・栄養

・高血圧患者数  
調査

全国ワースト**2位** 外来患者数**696人**(人口10万対)

参考文献:R2患者

・糖尿病患者数  
査

全国ワースト**4位** 外来患者数**230人**(人口10万人対)

参考文献:R2患者調

→**県北地域**でも、高血圧・糖尿病の割合が高い現状にあります

＼野菜ば食べんね！！！！／

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防に繋がります。

○野菜摂取のメリット○

**ビタミン**

摂取した栄養素を  
エネルギーに変える  
手助けをする

**ミネラル**

身体機能の維持・調節に  
不可欠

**食物繊維**

便秘予防  
血糖値上昇の抑制  
血中コレステロール濃度低下

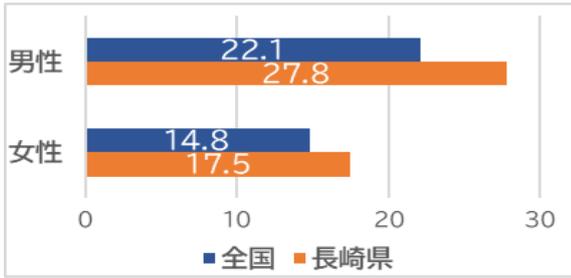
野菜に多く含まれるカ  
リウムは  
高血圧を防ぐ！

「かさ」が多いため  
満腹感が得られる  
⇒加熱して  
食べやすさアップ!!



参考文献:e-ヘルスネット厚生労働省/「野菜、食べていますか？食物繊維の必要性と健康」

表1:全国と長崎県 20~50 歳代の朝食欠食の割合



参考文献:長崎県/H28 年長崎県健康・栄養調査  
厚生労働省/H27 国民健康・栄養調査

長崎県は野菜摂取量だけでなく、朝食を毎日食べる人の割合も低いです。(表1)  
実際に一部の働き盛り世代の方へ聞き取り調査を行ったところ、朝食に野菜を食べている人は少なかったため、**不足分120g**を補うために朝食に野菜を**1~2品**プラスして食べるように意識しましょう!

## ＼朝食も食べんね!!!／

毎日朝食を食べる人と食べない人ではやる気に違いがあることがわかっています!!

表2:「朝食を食べる頻度」と「なにもやる気が起こらない」の関係



朝食を食べた方が  
仕事の効率 UP!!!

頭に栄養チャージ!  
午前中の  
集中力アップ



寝ていた体を起こして  
元気にスイッチオン



1日の  
生活リズムをつくる



1日3食食べることで  
栄養のバランス良く



参考文献:農林水産省/「めざましごはん」について <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/attach/pdf/youryou-2.pdf>

## <もう一皿野菜をプラスしよう!!>

### ○調理を簡単にしたい人・自炊が難しい人

- ・野菜が入っているお惣菜・野菜が入っているお弁当・プラス1品野菜料理を加える
- ・カット野菜を使用してラクラク調理

