

今月のテーマ

皆様の健康づくりを応援します！

## ～ 県北保健所管内の健康状況 ～

【有所見率順位（令和元年度）】

	有所見項目	長崎県		平戸市		松浦市		佐々町	
		割合（％）	割合（％）	県内順位	割合（％）	県内順位	割合（％）	県内順位	
男	メタボ該当者	27.5	31.2	1	25.2	16	24.8	17	
	HbA1c6.5%～	11.3	11.9	5	11.9	6	11.6	8	
	高血圧（＊）	48.7	52.0	4	47.1	16	46.4	19	
	LDL120mg/dl～	51.5	48.3	17	49.4	15	51.9	5	
	中性脂肪150mg/dl～	27.1	29.1	2	26.7	8	24.4	16	
女	メタボ該当者	9.1	10.9	5	10.0	8	10.6	7	
	HbA1c6.5%～	6.0	7.1	5	7.5	4	7.7	3	
	高血圧（＊）	37.0	39.7	7	36.5	16	36.3	17	
	LDL120mg/dl～	55.3	56.9	5	56.8	7	57.6	4	
	中性脂肪150mg/dl～	12.8	16.3	1	14.6	4	13.0	9	

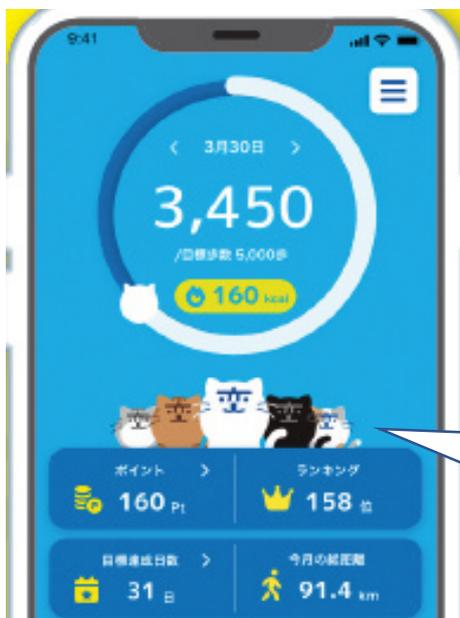
（＊） 140/90mmHg または服薬

【出典：令和3年度地域・職域を超えたデータ分析

（協会けんぽと国保の特定健診結果データを共有した統計資料）】

県北地域は生活習慣病に係る有所見者に該当する者が多い状況です。放っておくと、脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病など重症化してしまいます。生活習慣病予防のために日頃から意識して健康づくりに取り組むことが大切です。

## ～ 「ながさき健康づくりアプリ」の登場にゃ！～



歩いてポイント GET！  
健診受けてポイント GET！  
健康イベントでポイント GET！  
貯まったポイントで県産品を GET！  
協力店でも嬉しいサービスが受けられる！  
楽しくお得がいっぱいにゃ！

# 長崎県職場の健康づくり応援事業～あなたの職場に無料で専門スタッフを派遣します～

**のびそう!! 健康寿命!!**

**長崎県 職場の健康づくり応援事業**

長崎県では事業所での自主的な健康づくりを応援するため専門スタッフを派遣します。職場や家庭で健康づくりを進めると合わせて是非ご利用ください。

**【事業内容】** 専門スタッフが職場に出向き、下記テーマのうち、希望するテーマ（原則1回・1テーマ）について講話を行います。

<b>栄養・食生活</b> 食生活の改善に関する講話 社員食堂を活用したイベントの実施 ウォーキングの効果について	<b>身体活動・運動</b> 職場で出来る運動 腰痛、肩こり予防 ウォーキングの効果について	<b>喫煙(たばこ)</b> たばこの影響 禁煙の支援 禁煙のススメ	<b>歯・口腔の健康</b> むし歯・歯周病予防 口腔と全身の病気の関係 オーラルフレイルとは	<b>こころの健康</b> ストレス対処法 睡眠・休養・飲酒について 職場のメンタルヘルス 自殺対策について
--	---	---	--	--

**※対象：長崎県内の事業所**  
**※期間等：毎年4月1日から翌年3月末日まで、1回2時間以内**  
 (実施希望日・時間を申請書に記載し提出ください。短時間での利用についてもご相談ください)  
**※派遣する専門スタッフ：** 管理栄養士、保健士、健康運動指導士、薬剤師、歯科衛生士、保健師、看護師  
**※費用：無料** (終了後に参加者アンケートを実施しますのでご協力ください)  
 ※概ね10人以上の方が参加できるようお願いいたします。  
 ※複数の事業所に係る希望もOKです。  
 ※異なるテーマであれば、同一事業所での追加実施も可能です。

**【申込方法】**  
 申込書に必要事項を記入の上、希望日の概ね2ヶ月前までに所在地の独立保健所・市役所へ提出してください。(FAX可) なお、希望日時や地域によっては専門スタッフが派遣できない場合がありますのであらかじめご了承ください。  
 申込書は長崎県国保・健康増進課ホームページでもダウンロードできます。

長崎県職場の健康づくり | 長崎県

TEL: 095-856-5039	FAX: 095-857-6663	長崎県上五島保健所	TEL: 0959-42-1121	FAX: 0959-42-1124
長崎県西五島保健所	TEL: 0957-26-3399	FAX: 0957-26-3673	長崎県東保健所	TEL: 0952-47-0268
長崎県南保健所	TEL: 0957-62-3289	FAX: 0957-64-5539	長崎県野高保健所	TEL: 0952-52-9166
長崎県北保健所	TEL: 0950-57-3933	FAX: 0950-57-3666	長崎県雄勝づくり課	TEL: 095-829-1154
長崎県五島保健所	TEL: 0959-22-3125	FAX: 0959-22-3761	長崎県健康づくり課	TEL: 095-24-1111

福祉保健課 | 保健・健康増進課 | 健康づくり課  
TEL: 095-859-2495 / FAX: 095-859-2575

栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、歯・口腔の健康、こころの健康の5つのテーマから選ぶことができます。テーマに合わせて、栄養士や健康運動指導士、薬剤師、保健師等専門職種が無料で講話を行います。

- \* 令和5年度から**電子申請**が出来るようになり、申し込みが簡単に！
- \* **先着40事業所**のため、申し込みはお早めに！  
(申込期限：毎年4月1日～翌年3月末日まで)

～受講事業所から好評をいただいています！～

喫煙による自身への健康リスク、周囲へ与えるリスクについて学ぶ機会となりました。

楽しくストレッチができて満足です。

いろんな分野のテーマを選択できるので魅力を感じています。

会社として健康経営に力を入れて取り組んでいます。今後もぜひこの事業を利用していただきたいと思います。

< 詳細はこちらをチェック：長崎県国保・健康増進課ホームページ『長崎県職場の健康づくり応援事業』>  
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkoukeiei/shokubanokenkou/380034.html>

## 「健康経営」宣言事業～従業員の健康は会社の財産です～

**「健康経営」宣言事業のすすめ方**

ステップは全部で5段階!

**1** 企業が健康経営を推進する意欲をもち、健康経営宣言書を作成する。

**2** 「健康経営」宣言書を作成し、従業員に周知する。

**3** 「健康経営」宣言書の内容を、従業員に周知し、実践する。

**4** 「健康経営」宣言書の内容を、関係機関に報告する。

**5** 「健康経営」宣言書の内容を、関係機関に報告し、認定証を交付される。

**「健康経営」宣言書への参加をお申し込みいただけます。**  
 「健康経営」に必要事項を記入いただき、協会けんぽ長崎支部へ提出いただけます。

**「健康経営」宣言書を掲示する等して、従業員の皆様に周知していただけます。**  
 「健康経営」宣言を行うと、宣言書・ポスター・ミニのぼりを送付いたします。  
 平成28年4月から「健康経営」宣言事業を開始いたしました。令和5年1月末時点で924社の事業所が「健康経営」宣言を行っています。

**翌年度「取り組み評価シート」を報告いただきます**  
 「健康経営」宣言事業(5つの取り組み)への取り組み内容を、簡単なアンケート方式で報告いただきます。

**「健康経営」宣言事業「5つの取り組み」に、取り組んでいただきます。**

**「健康経営」宣言事業「5つの取り組み」**

- 生活習慣病予防健診受診向上への取り組み
- 健診受診結果による治療の徹底と保健指導の活用への取り組み
- 事業所全体で継続的な健康増進と改善に向けた取り組み
- 禁煙・受動喫煙対策に関する取り組み
- メンタルヘルスへの取り組み

**健診の種類**  
 内・外・小児科健診(健康診断)を義務とし、そのほかがん検診(がん検診)も実施する。がん検診はがん検診(健康診断)に併せて実施する。

**定期健康診断(事業所健診)**  
 労働安全衛生法(第58条)で定められた検診。会社による検診が義務付けられている。

**特定健康診断**  
 労働安全衛生法(第58条)で定められた検診。会社による検診が義務付けられている。

**人間ドック**  
 健診種類によって、内容・料金は異なる。健診の種類によって、内容・料金は異なる。健診の種類によって、内容・料金は異なる。

①健診受診②保健指導・治療の徹底 継続的な健康増進の取り組み④禁煙・受動喫煙対策 メンタルヘルス対策の5つの取り組みに事業所全体で取り組むことで従業員が健康で元気に働ける環境づくりを行います。

優秀な取り組みをされた事業所には県知事から**認定証を交付、表彰**します！

- \* 全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入されている事業所が対象です。
- \* 宣言された事業所は**協会けんぽのホームページに掲載**や**ハローワークの求人票に掲載**ができます！  
**建設業は、「健康経営推進企業」として認定されると入札時の加点にもなります！**
- \* の取り組みとして、**ながさき健康づくりアプリ**や**長崎県職場の健康づくり応援事業**が活用できます！

< 詳細はこちらをチェック：全国健康保険協会長崎支部ホームページ『「健康経営」宣言事業取り組み事例集』>  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagasaki/cat070/sengen/2023031702/>