

企業の皆さん、「健康経営」に取り組みましょう！

県では、全国健康保険協会（協会けんぽ）長崎支部と連携し、企業が従業員の健康づくりに積極的に取り組む「健康経営宣言事業」を実施しています。

初年度の平成28年度は65社が宣言（参加）し、要件を満たした16社を「健康経営推進企業」として認定しました。

求められる5つの分野の取組として、

- 生活習慣病の予防健診の受診率向上への取組
- 健診結果を治療や保健指導に活用する取組
- 継続的な健康増進や改善に向けた取組
- 禁煙・受動喫煙防止に向けた取組
- メンタルヘルスへの取組

があります。具体的な実施内容についてのアドバイスなども行っていますので、従業員の健康づくりに取り組みましょう。

長崎県 健康経営 検索

認定企業に聞く

ニュー長崎ビルディング株式会社（長崎市）

創業30周年を迎えるホテルニュー長崎では、昨年5月に健康経営宣言を行いました。「2～3階の上り下り時にはエレベーターではなく階段を使用」、「従業員用の喫煙室を減らして禁煙を推進」、「食堂に血圧計を設置」、「県の出前講座などを活用した健康に関する従業員向け研修会の開催」などに取り組み、今年度、健康経営推進企業に認定されました。

総務部の濱部長は、「今後もさらに従業員の意識が高まるよう取組を継続し、健康経営の推進に努めていきたい」と意気込んでいます。



従業員向け研修会の様子

県が進める健康づくりのための取組

特定健診を受診しましょう！

メタボリックシンドロームに着目して、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防を目的とした健康診断です。（対象：40～74歳）

県では毎年9月を強化月間とし、特定健診受診率向上の街頭啓発キャンペーンなどを行っています。ご自身とご家族のために、1年に一度は特定健診を受けましょう。

詳しくは、加入している医療保険者（市町国保や勤務先）へお尋ねください。



受動喫煙のない飲食店を紹介しています

県では全面禁煙に取り組む飲食店等を「長崎県禁煙宣言の店」として登録し（8月末現在115店舗）、周知しています。テラスやベランダも含め、全時間帯・全席を禁煙としているため、きれいな空気の中で安心して料理を楽しめます。

登録については、県内の各保健所までお問合せください。



長崎県禁煙宣言の店 検索

外食でも健康づくり！

飲食店や惣菜店で提供される栄養バランスのとれた食事を「ながさき健味メニュー」として認定します。

◎主な認定基準

- 主食・主菜・副菜が揃っている
- エネルギーは500～700kcal
- 野菜類が100g以上
（イモ類を除き、キノコ、海藻類を含む）
- 食塩相当量は3g未満

◎ながさき健味メニューが食べられるお店（現在3店舗）

- ホテルニュータダ「レストラン シーボルト」（長崎市常盤町2-24）
- ナチュラルキッチンきらら（大村市竹松本町952-6）
- レストラン本陣（佐世保市干尽町5-3）



今後、認定店を増やしていきます！



認定については、県の国保・健康増進課（☎095-895-2495）までお問合せください。

高齢者の就業・社会参加を応援します！

高齢者の活躍の場の拡大に向けて、今年3月、県や関係団体が協働で『ながさき生涯現役応援センター』を開設し、高齢者からの就業や社会参加に関する相談を受け付けています。

高齢者向け

●相談受付

コーディネーターが就業や社会参加に関する相談を受け付け、関係機関の紹介などを行います。

●セミナーの開催

就業・社会参加を応援するためのセミナーなどを開催します。

事業者向け

●高齢者雇用の掘りおこし

コーディネーターが企業を訪問し、高齢者雇用に関する啓発や働きかけを行います。

●セミナーの開催

業界団体と連携して、高齢者に適した仕事の切り出し方法などに関するセミナーを開催します。

お気軽にご相談ください



〈ながさき生涯現役応援センター〉
月～金 10時～18時
※土日祝、年末年始（12/29～1/3）、
西洋館休館日を除く
長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階
☎095-843-0219



センターでの相談の様子

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2431 ながさき生涯現役応援センター 検索

職場の健康づくりを応援します！

事業所へ専門スタッフ（栄養士、健康運動指導士、薬剤師、歯科衛生士、保健師、看護師）が出向いて、健康講座を行います。



- テーマ／栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙（たばこ）、歯・口腔の健康、こころの健康
- 対象／県内の事業所
- 費用／無料
- 期間／来年3月末日まで
※実施日はご相談ください
- 申込／県内の各保健所

長崎県 職場の健康づくり 検索

「食改さん」の活動に参加しませんか

約3,200人の食生活改善推進員（通称：食改さん）が、県内各地域で健康的な食生活や生活習慣の定着のために活動をしています。

食改さんは、味噌汁の塩分を測定する「ひかえめ塩分たっぷり野菜プロジェクト」や「食育」に関するイベント、男性や親子を対象とした料理教室などを行っています。

あなたも食改さんの活動に参加してみませんか。詳しくはお住まいの市町へお尋ねください。



長崎県 食生活改善 検索