

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	

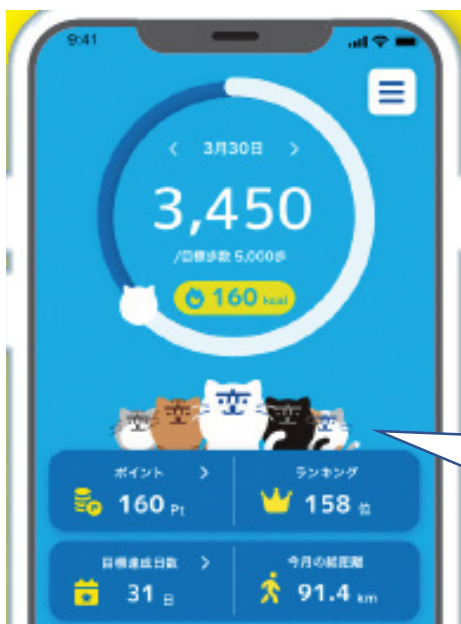
（＊） 140/90mmHg または服薬

【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始めませんか?ぜひご利用ください。

【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。

栄養・食生活	身体活動・運動	睡眠(たばこ)	歯・口腔の健康	こころの健康
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	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	たばこの影響 労働環境の改善 睡眠のススメ	むし歯・歯周病予防 口腔と全身の病気との関係 オーラルフレイルとは	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
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実施を義務付けさせていただきます)
 ※ 概ね10人以上の方が参加できるようにお願いします。複数の事業所に異なる分野の派遣もOK!
 ※ 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。

【申込み方法】
 申込みは必ず事業所長(または、委託先の責任者)が2月末日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を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。
 ※ 申込みは長崎県国保・健康増進課ホームページでもダウンロードできます。

TEL: 095-856-5039	FAX: 095-857-6663	TEL: 095-42-1121	FAX: 095-42-1124
TEL: 095-756-3399	FAX: 0957-26-9870	TEL: 095-47-0288	FAX: 095-47-4327
TEL: 095-42-3289	FAX: 0957-64-5539	TEL: 095-52-0166	FAX: 095-52-7403
TEL: 095-57-3933	FAX: 0950-57-3666	TEL: 095-829-1154	FAX: 095-829-1121
TEL: 095-72-3125	FAX: 0959-72-7761	TEL: 095-24-1111	FAX: 095-24-1365

長崎県国保・健康増進課 健康づくり課

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。

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. 参加をお申し込み
 「健康経営」宣言事業への参加をお申し込みいただけます。
 「登録書」に必要な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。

2. 従業員に周知
 「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社の事業所様が「健康経営」宣言を行っています。

3. 「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」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。

4. 「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。

5. 「認定証」を交付いたします。
 報告いただきました「取り組み評価シート」を集計(評価判定)し、優秀な事業所様に、長崎県知事と協会けんぽ長崎支部長の連名による認定証、ミニのぼりを交付(送付)するとともに、プレスリリースを予定しております。

「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)も推奨いたします。

定期健康診断(事業所健診)
 労働安全衛生法(第68条)で定められた検診。会社による実施が義務付けられています。

特定健康診断
 労働安全衛生法(第69条)で定められた検診。特定健康診断を受ける従業員は、労働安全衛生法に基づき労務管理が厳格に行われます。

生活習慣病予防健診
 協会けんぽの健康経営推進事業「健康経営」に賛同する事業所が対象です。

人間ドック
 健診種類によって、内容・料金は異なる。自費で実施可能な場合があります。

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。

* 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!

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!

< 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/>