

健康はなまるだより (No. 13)

発行日 平成29年9月20日

発行 県中圏地域・職域連携協議会

秋らしい陽気となり、過ごしやすい季節となりました。
食欲の秋、運動の秋。。
しっかり栄養をとって、無理なく体を動かしましょう。
県中圏地域・職域連携協議会から、健康づくりに関する情報をお届けします。



「がん検診」を受けましょう！

最後に受けたがん検診が「いつ頃」で「どの部位」のがん検診だったかを覚えていますか？

日本人の2人に1人が生涯でがんになり、
3人に1人はがんで亡くなっています。

定期的ながん検診を受けましょう！



「がん」は
早期発見が
大切です！

健康経営セミナーを開催します！

従業員の健康づくりに積極的に取り組むメリットや、事業所の取り組み事例をご紹介しますセミナーを開催します。

講演 「健康経営」に関するテーマ

東北大学大学院 医学系研究科
公衆衛生学分野 辻 一郎 教授

事例報告 事業所担当者による取り組み事例報告

事業所担当者

事業説明 ふくしま県民パスポート事業について

福島県健康増進課

事業説明 健康事業所宣言・認証制度について

協会けんぽ保健グループ

日時 11月20日(月) 14:00~16:30 (受付開始 13:30)

会場 ビッグパレットふくしま 郡山市南2-52

定員 200名(協会けんぽ加入事業所様)

申込み方法 ホームページに掲載しています。

協会けんぽ福島

検索

<問い合わせ先>

全国健康保険協会 福島支部 企画総務グループ 電話：024-523-3916

「健康寿命」ってなに??

日本は、世界でもトップクラスの長寿国であることは、よく知られています。

生活習慣病を予防し、健康で元気に生活して長生きしたいものです。

健康寿命とは

健康面で日常的に制限なく、自立して過ごせる期間をいいます。

福島県民の健康寿命は **男性：70.67歳、女性：73.96歳** です。

(平成25年 厚生労働省)



健康寿命を延ばしましょう!

平均寿命から健康寿命を引いた数(年数)が、寝たきりや介護を受けるなどの「制限のある期間」となります。

福島県民の「制限のある期間」の平均は、

男性：8.72年、女性：12.54年 です。(平成25年 厚生労働省)

ちょっと、長いと感じませんか??

健康寿命が大切な理由

健康寿命が長ければ、次のような良いことがあります。

- ・自分らしく、生活を楽しむことができます。
- ・要介護の期間が短くなり、医療費や介護にかかる費用が少なくなります。
- ・支える家族の負担が軽くなります。



◎健康寿命を延ばすため、働きざかりの今から、食事や運動など日常生活を見直してみよう。

県中圏域地域・職域連携協議会では、事業所で働くみなさんの健康づくりに役立つ情報を提供するため、「健康はなまる講座」を実施しています。

講師派遣料は無料です。



【健康はなまる講座 内容】

- 1 本当に怖い!メタボリックシンドローム
- 2 食生活を見直して健康へ
- 3 たばこの害と健康について
- 4 健康な歯から楽しい食へ



【お問い合わせ先】 福島県県中保健福祉事務所 健康増進課
須賀川市旭町153-1 電話0248-75-7814