

# 健康づくりパートナー

発行：働く世代の健康づくり R4.12発行  
(地域・職域連携推進専門部会)  
(事務局：鹿児島市保健政策課)

R4年度 No.3号

メルマガ通信

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

健康づくりパートナー登録事業所「株式会社前田組」様より、健康づくりの取組みのご紹介です。



株式会社前田組は、従業員56名の建築総合請負業です。

1933年創業以来、「建築」一本で実績を積み重ねてきました。県内各所で誰もが知っている建物を手がけている前田組は、まさに人や街をつくる”ものづくり”に関わる仕事で社会に貢献いたします。弊社の健康づくりの中心にあるのが『健康づくりカレンダー』です。

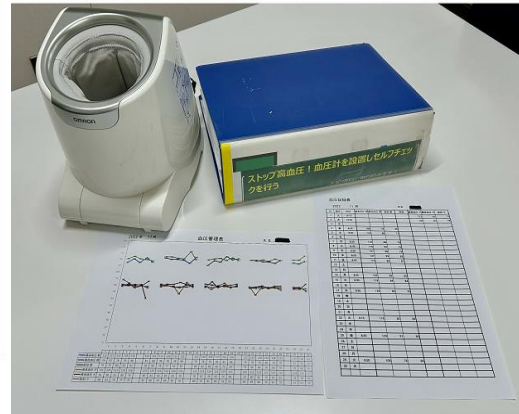
**健康づくりカレンダー**  
取組期間 2022年10月～2023年9月

**❖宣言❖ ストップ高血圧！**  
血圧計を設置しセルフチェックを行う

10月	11月	12月	1月	2月	3月
●安全衛生週間 ●勉強会 <small>R4年度 全血前生週報スローガン 「あなたの健康があつてこそ 笑顔がみられる健康職場」</small>	●保健指導 (健康相談)	●食事についての アンケート調査	●食事についての アンケート結果 (メール配信)	●健康講話 最新版 (コロナ下での健康管理)	●保健指導 (健康相談)
4月	5月	6月	7月	8月	9月
●新入社員 ●健康診断 ●健康教育	●社員の ストレスチェック	●全国安全週間 ●健康診断 (ストレスチェック結果対応)	●食事についての アンケート調査 ●健康経営アシストサービスの 利用案内	●健康診断結果 アンケート実施	●健康講話 (食事についての アンケート結果)
10月～	●健康診断結果(協会けんぽへ提供)				

見覚えのある事業所の方も  
いらっしゃると思いますが、  
協会けんぽさんのスモール  
チェンジで使ったカレンダー  
を参考に作成しています。

○健康宣言「ストップ高血圧」  
社員は血圧の測定結果を毎月報告。



(体の異変を判断でき、健康への意識を継続できます。→)

○「食事についてのアンケート」年2回：社内のネット網を使って調査・集計・報告。

(このアンケートも最初はスモールチェンジでした)

○「(協会けんぽによる)健康講話」年3回：(社員全員参加)安全衛生会議の中で実施。

○「(協会けんぽによる)保健指導」：健康診断の結果を受け個別に実施。

○「健康診断」「ストレスチェック」「安全衛生週間」：法令による実施。

追) 作成のポイントとして楽しいイラスト選ぶようにしています。

※以上の内容で埋めていくとカレンダーが出来上がります。取組の内容は一般的ですが、

年間を通じて健康管理のリズムを大切にしています。これからも

「健康保険者 協会けんぽ」さんと情報共有しながら、カレンダー  
をチェックしていきたいと思ひます。

健康保険者に相  
談されながら、着々  
と健康づくりの推進  
をされています！  
素晴らしい取組み  
です！



鹿児島市平之町の  
「株式会社前田組」  
サイトはこちら↓です

<https://maedagumikk.jp/company/>

# 働く世代向けの口腔保健について

毎日忙しく働いている皆さん、私も含めて、体調の変化はすぐに気になりますよね。ところがお口の中のことは大ごとになるまで放置しやすいものです。

もちろん皆さんは1日1回以上歯を磨いておられるでしょう。それでも歯周病やむし歯で歯を失う人は、依然として多いのです。これはいろいろな原因が考えられるのですが、まずは今までどおりの自己流の歯磨きや、生活習慣を見直すことが必要です。

やはり専門家の指導のもと、正しい口腔管理をしなければいけません。そして今、治療中で歯科医院にかよっているという方は、歯の喪失を食い止めるためには継続来院を続け、治療後は定期健診が必要です。

## なぜ定期健診が必要かというと

- 歯周病はなおったようにみえても、再発しやすい疾患
  - 歯科疾患は生活習慣に根ざしたもので、定期的な管理をしても元にもどりやすい
  - セルフケアが大切だが、再発を防ぐためにはプロフェッショナルケアが必要だからです。
- ぜひとも最後まで治療を続け、定期健診も怠らないようにしてください。



忙しくてここ数年歯医者にかかっていないという方々は、ぜひ時間を作って、歯科医院を受診していただきたいです。

政府は全国民に歯科健診を受けてもらう「国民皆歯科健診」の導入に向けて検討する方針をまとめました。お口の中の健康を維持して他の病気の誘発を抑え、健康寿命を延ばすことで医療費の抑制を目指したいとしています。

現在、歯科健診が義務づけられているのは、1歳半と3歳、小中高生の学校健診、塩酸などの化学物質を扱う人などに限られています。

厚生労働省は日本歯科医師会とともに、80歳で自らの歯を20本残す「8020運動」などを進めてきましたが、自治体で40～70歳まで10年ごとに実施している歯周病検診の受診率は1割未満とされます。

近年、歯周病と全身の疾患の関連性が注目されており、歯周病を予防することが大変重要と理解されてきています。

そこで、国は、皆健診とうたうことで、これまで受診機会が少なかった人に働きかけていく方針といいます。具体的には未定ですが、こうした口腔健康管理を行うことで、健康寿命の延伸を実現し、医療費の抑制につながる可能性があります。

鹿児島市歯科医師会

働く世代のお口の健康こそが、将来の子供たちへの医療費や介護費の負担の軽減になります。かかりつけ歯科医を持ち、健康管理していきましょう。

**歯周病は全身疾患と関係している!**  
歯周病菌は血液を介して全身へ...



# 野菜、意識して食べていますか？

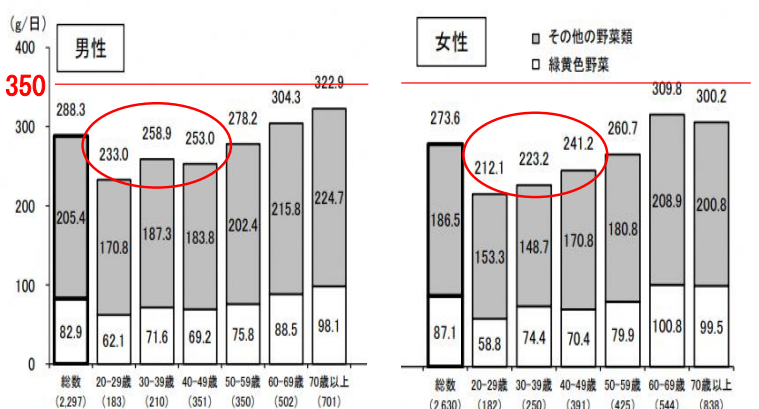
野菜には、体の調子を整える働きをもつビタミンやミネラルなど、様々な栄養素が含まれています。さらにいろいろな種類の野菜を組み合わせることで、相互に作用し合い効果的に働いてくれると同時に、他の栄養素が上手に体内に吸収され、あなたの健康を守る大切な役割を果たしています。

しかし、国民健康・栄養調査の結果では、十分な量の野菜を摂取できているとは言えません。

目標は『1日350g以上』、野菜をたっぷり摂れる食事の工夫を考えてみましょう。

## 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

男女ともに 20~40 歳代が少ない！



令和元年「国民健康・栄養調査」結果より

## 【野菜 1日350g以上摂るための工夫】

いつもの3食に**プラス1品!** (一皿 70g)の目安

汁物	和え物	サラダ	煮物	炒め物
具だくさん味噌汁 野菜スープ	ほうれんそうのおひたし 野菜の酢の物	野菜サラダ スチーム野菜	かぼちゃの煮物 ポトフ	野菜炒め(半分) きんぴらごぼう

◎メインのおかず(主菜)には、野菜をたっぷり添えて!

野菜は新鮮なものを生で食べることが一番!でも調理法でしっかり食べる工夫もできます。

茹でる: ボリュームが減り柔らかくなるのでたっぷり食べられます。

消化吸収もよくなり、高齢者や子供にもお勧め!

炒める: 色の濃い野菜のビタミンは油と一緒にとることで吸収されやすくなります。

加熱時間が短くてすみ、過熱によるビタミンの損失を抑えられます。

焼く: 直火調理は高温短時間調理、“炒める”よりもっと上手にビタミンがとれます。

揚げる: 衣をつけて揚げることで、栄養の損失を防ぎます。

## 野菜の栄養素と働き

### \* 食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え、便秘予防に効果的。

### \* 水溶性食物繊維

血糖上昇やコレステロール・中性脂肪合成を抑制。

### \* カロテン、ビタミンC・E

疲労や老化を予防する抗酸化作用によって、細胞の健康を維持。

### \* カリウム

食塩のナトリウムとバランスをとってくれるミネラル。過剰なナトリウムを体外に出し、血圧をコントロール。

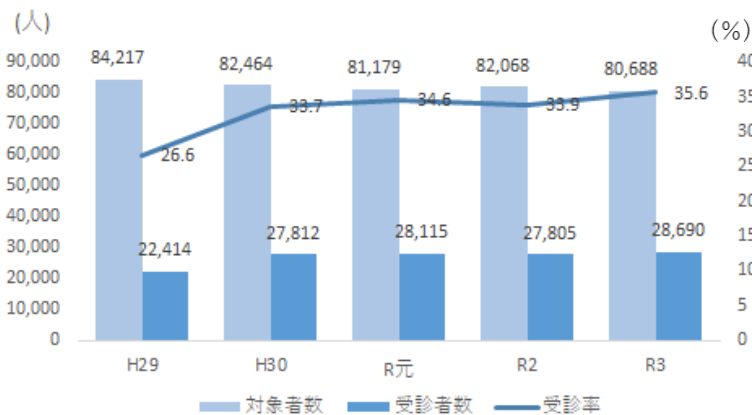


# 働き世代の皆様の5年後、10年後・・・いつまでも健康であるために ～特定健診のご紹介～

鹿児島市国民健康保険課では、**40歳から74歳**の国保被保険者を対象に、特定健診を実施しています。特定健診受診費用は**無料**です。詳しくはこちら→



## 鹿児島市国保 特定健診実施状況



(特定健診データ法定報告より)

特定健診結果より  
～鹿児島市国保の40歳代～  
腹囲の肥満該当者は、  
男性で**53.2%**  
(約**2**人に**1**人)  
という結果でした。

鹿児島市データヘルス計画中間評価より

まずは！健診での確認を！  
早めの予防が、悪循環を防ぎ  
健康的な生活が遅れます。  
**(症状は初期にはなく、気づきません)**

悪循環の一事例)  
肥満⇒糖尿病⇒糖尿病合併症⇒  
慢性腎臓病(CKD)⇒人工透析



## 職場健診の結果を鹿児島市国保へご提供ください！

令和3年度の鹿児島市国保の特定健診受診率は35.6%です。本市国保加入者で、職場健診を受けられている方は、職場健診の健診結果を本市国保へご提出していただくことで、特定健診を受診したことになり、健診結果によっては、専門職がご本人の健康づくりをサポートします。働き世代の皆様の生活習慣病予防のためにも、是非、職場健診の結果をご提供ください。

※ご本人の同意が必要です。

詳しくはこちら→



## 結果をご提供くださった方には特典があります

### 【トク得クーポン】

5枚書き  
**トク得クーポン**  
健診を受けた方への Special Coupon  
有効期限 令和5年6月30日まで

見本  
健診を受けた方への Special Coupon  
有効期限 令和5年6月30日まで

健診を受けた方への Special Coupon  
有効期限 令和5年6月30日まで

健診を受けた方への Special Coupon  
有効期限 令和5年6月30日まで

健診を受けた方への Special Coupon  
有効期限 令和5年6月30日まで

発行元 全鹿児島健康保険協会鹿児島支部 保健グループ  
鹿児島市国民健康保険課 保健事業係  
鹿児島市長寿支隊 後期高齢者医療係  
マクシマティ  
有効期限 令和5年6月30日まで

「特定健診等トク得応援隊」の店舗等にクーポンを提出することでお得な特典を受けることができます。  
「トク得応援隊一覧」



### 【共通入浴券（一部特定年齢の方が対象）】

鹿児島市公共浴場生活衛生同業組合 No.000001 国民健康保険課  
**共通入浴券**  
有効期限 20  
見本  
マクシマティ  
鹿児島市公共浴場生活衛生同業組合 鹿児島市支部  
〒892-0815 鹿児島市市原町 3-28-4F TEL 099-225-2883

鹿児島市公共浴場の共通入浴券2回分プレゼント

※対象者は当該年度中に40・45・50・55・60歳になる方

※本市国保に健診結果が届いた後、ご住所へ郵送いたします。

お問い合わせ  
国民健康保険課 保健事業係  
電話 099-808-7505