

健康づくりパートナー登録事業所 「株式会社プライムアシスタンス」様より、 健康づくりの取組みのご紹介です。



会社紹介

プライムアシスタンスは「安心・安全・健康のテーマパーク」を目指すSOMPOグループの一員として2012年4月に開業しました。鹿児島センターは2014年4月に開設され、主に自動車の事故、故障によるトラブルに対応するロードアシスタンスサービスを提供しています。



健康スタンプラリーで 楽しみながら健康増進!

健康経営の取組みとして、年に2回「健康スタンプラリー」を実施しています!

▶実施方法

期間中、毎日2項目以上チェックが付く日が5日間あるようスタンプラリーを実施例)

- ✓ 朝食を食べた
- ✓ 30分以上の運動・歩行を実施した
- ✓ 一日中間食をしなかった など・・・

1人ひとりが、少しでも気軽に!そして健康を意識した生活に取り組むことを目的とした内容になるよう工夫しています!

達成要件をクリアした方には後日健康グッズのプレゼントを行っています🎁

健康的な食品などをプレゼントしています!



スタンプラリー用紙はこんな感じです

ほかにも・・・健康増進の取組みとして、女性が多い職場のため、「更年期とPMS」について、保健師と資料作成し、社内展開しました。また社内アンケートで「ナプキンをトイレに設置してほしい」という声が多かったため、設置しました!

プライムアシスタンスのHPはこちら

<https://prime-as.co.jp/>

事業所の取組みを令和6年4月より市政広報番組「#かごしまファン」(KYT)にてご紹介しております。こちらも過去のメルマガと合わせて、ぜひ、ご覧ください!



⇐市政広報番組



⇐メルマガ

(KYT「#かごしまファン」アーカイブ)



⇒5年後⇒10年後⇒その先の人生のために、今できること！
管理栄養士・栄養士からのメッセージ



果物摂取の現状



- 果物摂取量はやや減少傾向にあり、ここ数年はほぼ横ばい。
- 20-50歳代の摂取量は100g/日未満！！
- 社会経済的要因が果物摂取に影響する。
- 果物はその他の食料に比べて「必需品」の意識が低い！！

※果物の一日あたりの目標量は200gです、日本人の果物摂取の現状と生活習慣病リスクに関する国内外の文献を精査して決められています。健康日本21(第3次より)

◆おいしい旬の果物を食べましょう

- 旬の果物はおいしく値段が手頃です。
- 年間を通して手に入りやすい果物も組み合わせ

◆いろいろな種類の果物を食べましょう

- 日本ほど果物の種類が多く、様々な品種が栽培されている国はありません。色々な果物を食べると、各種栄養成分を摂ることができ健康面でもよいと考えられます。



◆いろいろな食べ方を工夫しましょう

- ヨーグルトやシリアルに合わせる。
- 100%ジュース、スムージーを取り入れる。
- ドライフルーツ、缶詰を取り入れる(高カロリーなので適量にする)。
- 料理に取り入れる(砂糖、油脂は控えめで)



◆いろいろな場面で食べましょう

- 三食に取り入れる。
- 外食、弁当は栄養バランスを考えて果物を添える。
- おやつにも、学校給食、スポーツにも取り入れる。
- 非常事態に備えて、ローリングストックを



農林水産省 FACT BOOK 第6訂版 より

果物200g / 日摂取を目指して、 生き生き元気な鹿児島市民へ！

ご注意:糖尿病や腎疾患のある方については、果物の過剰摂取が疾患管理において影響を与えることもありますので、かかりつけ医師または管理栄養士・栄養士にご相談ください。

果物の200g目安

果物に含まれる栄養素には



- ビタミン類
 - ・ビタミンC⇒免疫力の向上、抗酸化作用
 - ・ビタミンA⇒視力や皮膚の健康をサポート
- ミネラル類
 - ・カリウム⇒血圧調整に寄与
- 食物繊維
 - ・消化を助け、腸内環境を整える
- 抗酸化物質
 - ・フラボノイド⇒細胞の老化防止



働く世代向けの口腔保健について



忙しくて歯科医院に受診できない皆さまのために、鹿児島市はいろいろな歯科健診をおこなっております。

その中でも、歯周病検診はワンコインで受けられるなど素晴らしい施策なのですが、受診率がかんばしくありません。

これは20、30、40、50、60、70歳の皆さまが受けられる健診で、歯周病のみならず日頃自分では気づきにくい口腔内の状態をチェックできるチャンスなのです。

日本歯科医師会は、そうした忙しく働く皆さまに、歯とお口の健康への興味や関心を高めてもらうため、「**未来の歯産価値を、今からつくる #投歯**」というプロジェクトを展開しています。

誤字かと思われたかもしれませんが「歯産価値」は「資産価値」、「投歯」は、【将来の健康的な生活の実現を見込んで、毎日のセルフケアと合わせて、定期的に歯科医院でチェックを受け、口腔の健康維持に努めること】を、「投資」に掛けた造語です。

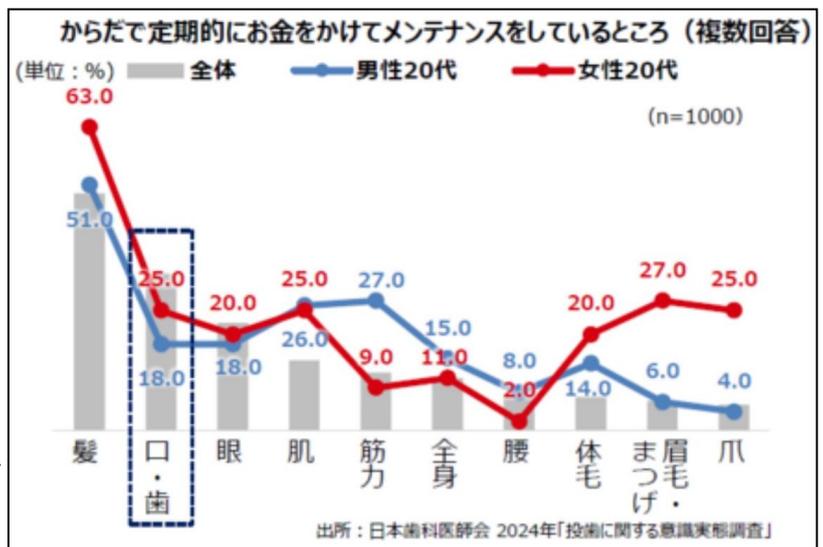


先行研究によると、歯科健診を受診していない人は、受診している人と比較して医療費や介護費用が高くなるということが明らかになっています。

早い段階から、口腔の健康維持に関心を向けてもらうことで、将来の医療費や介護費用の負担軽減にもつながることと考えます。

最新の研究によると、歯の定期チェックを受けている人の割合は、若い人ほど少なくなっているというデータがあります。

また、他の報告では特に20代で、身体で定期的なメンテナンスをしているところは男女とも「髪」を優先し、男性は「筋力」女性は「眉毛まつげ」を優先する意識が高いという結果から、20代の「投歯」意識は低いという実態が明らかになりました。若くなくても髪はもちろん大事ですが、お口の健康も同じように大事です。



政府の「骨太指針2024」には、「**生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）に向けた取り組みの推進**」が明記されました。

皆様も歯科健診を受診し、「**口腔負債**」を将来にもちこさず、**歯産価値の向上**に努めるようにして下さい。

鹿児島市歯周病検診
詳しくはこちら ⇒

鹿児島市歯科医師会
HPはこちら ⇒

WLB推進アドバイザー

無料

派遣！！

鹿児島市の事業所に対しWLB（ワークライフバランス）推進アドバイザーを無料で派遣します。

求職者に選ばれる、魅力ある
職場にしたい！



長時間労働の是正？
同一労働同一賃金？
いったいどうすればいいの？

相談例①

・「えるぼし」や「くるみん」の認定を受けるにはどうすればよいか。

相談例②

・就業規則の見直しや社内研修など、できるところから取り組んでみたい。

相談例③

・働き方改革に対応するために使える助成金について知りたい。

働きやすい職場づくりの実現に意欲のある事業所にアドバイザー（社会保険労務士等）を派遣しますので、ぜひご利用ください！！（**無料で3回まで**）

WLBの推進による効果

- ・職場の魅力向上！
- ・働き方改革への対応！
- ・職場定着率のアップ！
- ・優秀な人材の確保！ など

問合せ・申込み先
鹿児島市産業局産業振興部 雇用推進課
電話：099-216-1325
FAX：099-216-1303



「かごしま健康サポートブック」が使いやすくなりました！

鹿児島市地域・職域連携推進専門部会では、鹿児島市で働く人のお役立ち情報、特に、「健康」に関する情報提供を目的とし、「これは便利！かごしま健康サポートブック～働く人のお役立ち情報～」を作成しています。

働く皆さんが、心身ともに健康で、持っている能力を十分に発揮し、健やかに人生を歩めるように、ぜひ、本サポートブックをご活用ください。

【ホームページURL】

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/kenkodukuri/supportbook.html>

【お問い合わせ】

鹿児島市保健政策課健康づくり係 ☎099-803-6861

