

健康情報紙

健康は
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成29年度 第3号



今、話題の

「健康経営」の取組

健康づくり普及事業を実施しました

最上地域では、がん・脳血管疾患・心疾患による死亡率（人口10万人対）が、県内の他地域に比べて高く、健診における糖尿病関連の検査で正常値となる方の割合が低い状況です。最上総合支庁では、働き盛り世代からの生活習慣病予防を目的に、株式会社ヤマトテックさんで事業を実施しましたのでご紹介いたします。

《事業所のご紹介》

株式会社 ヤマトテック

◆企業概要

所在地：新庄市大字福田字福田山

711-108

設立：平成元年4月

従業員数：127名

◆事業概要

電機機器用電子部品の表面処理加工

「健康プログラム」の実施

★健康教室の開催 3回

★リストバンド型活動量計の装着

★食物摂取頻度調査等の実施 等

※「健康プログラム」は生活習慣病予防を目的として、山形県で開発したものです。



「運動編」では、ストレッチなどを仲間と一緒に楽しく実践しました！

2人の信頼関係が
大事です！



【事業に参加しての感想(参加者より)】

●活動量計を初めて使ったが、日々の記録がスマホに自動で記録されるので、便利だった。自分でも購入し、意識して運動したいと思う。

●減塩についての講話で、食パンなど塩味がしなくても、食塩が多く使用されている食品があることがわかり、食事に気をつけようと思った。

【今後、健康管理で取組みたいこと(担当者より)】

●食事についての講話は女性社員にも聞いてもらい、家族全体で健康になってもらいたい。チャレンジウォーキングに参加を呼び掛けて取組みたい。

「栄養・料理編」では、バランスのとれた食生活を勉強しました。



野菜 350g って
これくらいかな？



事業所向け職員出前講座を実施しています！

最上総合支庁では、健康づくりに関する職員出前講座を実施しております。がんや糖尿病などの生活習慣病予防について、禁煙に関して等講話を行いますので、ぜひ、従業員の健康管理や各種研修会等にご活用ください。



詳しくはこちらから

【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課

〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034

TEL:0233-29-1267

糖尿病予防 がん対策

プロジェクト

あなたとあなたの
大切な人のために...

最上保健所

