

みんな健康 いきいき元気に

健康的な生活を続けるには、定期的な運動やバランスのとれた食生活を意識しつつ、身体に悪影響を及ぼす喫煙や過度の飲酒などを避けることが重要です。県では、平均寿命だけでなく、日常生活が健康上の問題で制約されずに生活できる期間「健康寿命」も延ばせるよう、生活習慣病予防や健康づくりの推進、食育などの施策に取り組み、「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざしています。

けんこうすいしんか
健康推進課
☎073-441-2656
FAX073-428-2325

わかやまけん 和歌山県の 平均・健康寿命

平均・健康寿命は、いずれも延びつつあるものの、全国順位では、男女ともに低位となっています。定期的な運動やバランスのとれた食生活など、健康的な生活習慣を身につけ、検診の受診などにより健康を常にチェックして、健康寿命を延ばしましょう。



健康的な生活習慣

定期的楽しく運動

和歌山県民の1日の歩数は、全国的に低い状況です。そのため、県では、1日8,000歩運動の実践を呼びかけ、個人、自治会、企業などの単位で参加できる「みんなで実践！健康づくり運動ポイント」事業を実施しています。みんなで楽しく参加して、運動習慣を定着させましょう。

事業所で健康づくりに取り組む

職場での健康づくりを広げるために、全国健康保険協会（協会けんぽ）和歌山支部と共同で、県内事業所において「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。事業所内における運動や食生活に関する取組にチャレンジしてもらい、一定の要件を満たした事業所を「わかやま健康推進事業所」として県が認定します。認定事業所はロゴマークを名刺に掲載するなど、活用することで企業イメージの向上に繋げることができます。一緒に健康づくりに取り組んでくれる事業所を募集しています。



「わかやま健康推進事業所」の認定要件

- 健康づくり運動ポイント事業への参加
- 受動喫煙防止対策の実施
- がん検診の受診促進 など



協会けんぽが職場の健康づくりをサポート

このほか、チャレンジ運動に参加する事業所が協会けんぽに加入されている場合は、協会けんぽによる次のようなサポートが利用可能です。

- 健康機材などを一定期間貸出
- 血圧計・体重体組成計
- 食品モデル（塩分・糖質啓発）
- 講師を事業所に派遣



体組成計による測定会や健康講座の実施

体脂肪や基礎代謝量の測定のほか、毎日の生活で取り入れられる運動法の紹介や、生活習慣病・メンタルヘルスの健康づくり講座

具体的には、全員参加による毎朝のラジオ体操や、卓球やバスケットボールなどを楽しめる環境整備のほか、禁煙外来などで禁煙した場合の治療費全額補助などを行っています。最近では、健康診断後のフォローやメンタルヘルスサポートにも力を入れています。「わかやま健康づくりチャレンジ運動」は数年前から参加しています。現在では、多くの社員が「わかやま健康ポイント」アプリをインストールしており、みんなで健康づくりに推進しています。

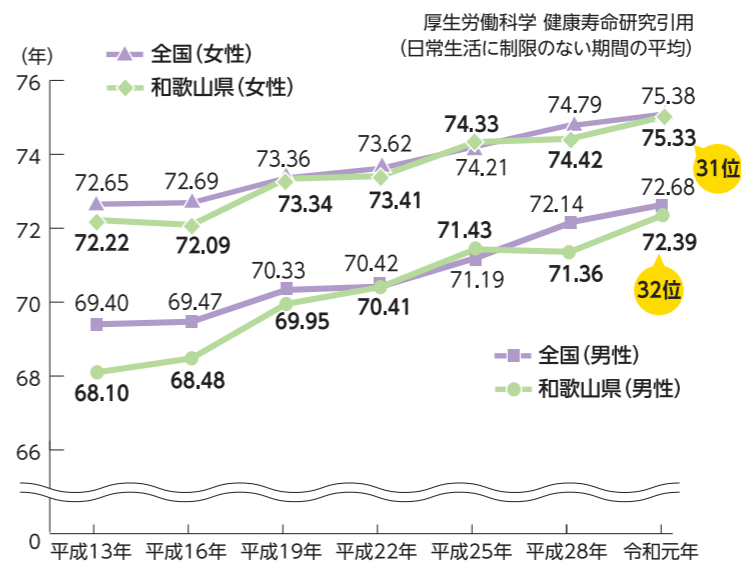


小西化学工業(株) 総務部 山本 亜津実さん

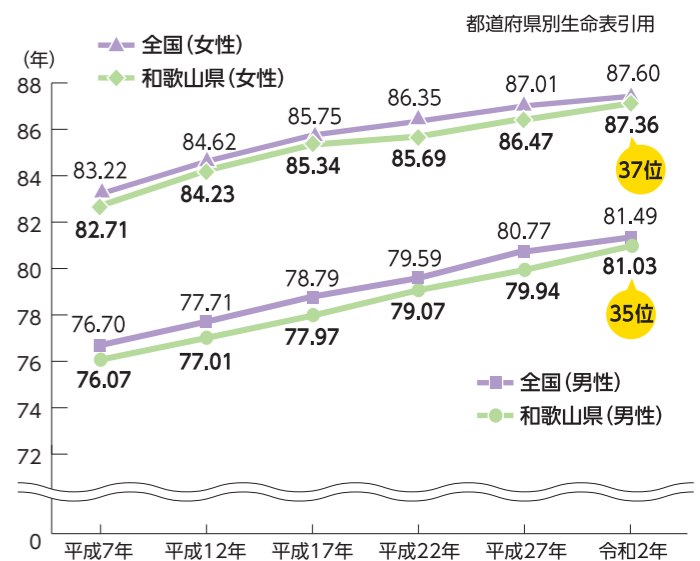
県内事業所の健康づくりの取組を紹介

社員の健康を重要な経営資源と位置づけ、一人ひとりが個性と能力を発揮できるよう、日々の健康づくりに取

健康寿命の推移



平均寿命の推移



みんなで実践！健康づくり運動ポイント

「個人」「自治会」参加

日々のウォーキングや自治会活動をポイント化し、ランキングの上位者には表彰を行っています。楽しく競いながら地域に密着した運動習慣の定着が図れます。

「グループ」「企業・事業所」参加

グループ・職場内でウォーキングの順位を競うことができます。仲間同士や職場の健康増進の取組にご利用いただけます。

参加方法

専用WEBサイトまたは申込用紙のいずれかの方法によりお申込みください。歩数が自動集計され、手軽に運動管理ができるスマートフォン向けのアプリも配信していますので、ぜひご利用ください。

アプリ「わかやま健康ポイント」のダウンロードはこちらから



iPhone

Android

専用WEBサイト わかやま健康ポイント