

皆様の事業所に
お邪魔します！

奥出雲町

働き盛り世代の健康づくり活動サポート

◆◆◆奥出雲町の働き世代にはこのような傾向がみられます◆◆◆

- ・特に男性で、大腸がん、肺がんの死亡率が高いです。
- ・健診結果からは、40代からすでにコレステロール値や血糖値が高い方がおられます。
- ・男性の飲酒頻度と量が課題です。
- ・食生活について、朝食の欠食や野菜不足が課題です。

働き盛り世代では、仕事への負担感が増加しており、健康づくりのために時間を割く余裕がないこと等から、適切な健康管理ができていない方が増えている傾向にあります。奥出雲町では、事業所の皆様と連携した健康づくりの取り組みを行っています。ぜひ、ご活用ください。

✓啓発用媒体の貸し出しや健康情報の提供

職場に減塩やおやつ、アルコール等に関する啓発用媒体を設置します。また、病気の予防や健康情報についての啓発チラシの配布もします。

✓出張健康・栄養相談

保健師・管理栄養士が事業所に伺って健康や食事、健診結果に関する相談に応じます。

✓出張健康講座 職場の状況に合わせた健康教室を行います。

◎内容や時間は、可能な範囲での事業所のご要望に応じますのでご相談ください。

◎「昼休憩を使って」「研修会で長い時間」など、場に応じた時間調整は可能です。

	テーマ	内容
例	生活習慣病の予防	①食事編 ・高血圧や糖尿病予防の食事について ・忙しい朝でもできるバランスのとれた朝食メニューの提案や野菜不足解消する方法について ・太らない間食の摂り方について ②たばこ編 ③お酒編
	がん予防	奥出雲町の働き盛り世代で亡くなる人の多いがんって何か知っていますか。早期発見、予防のための「がん検診」の情報や生活習慣の改善についてお話しします。

