

野菜摂取

野菜料理を
毎日一品増やす
だけでいいの？



えっ!

えっ!

運動

「日本一歩かない県」を
あと一人二日
1500歩で返上？

えっ!
これでも
スレがや!

#高知家健康チャレンジ

節酒

適量なら週に5日は
飲んでいいの？

えっ!

減塩

ラーメンのスープは
半分までならセーフ？

えっ!

禁煙

禁煙外来って
気軽に行っても
いいの？

えっ!

あれもこれもは無理だけど、自分にできることから始めてみませんか？

減塩 1日の塩分摂取 **マイナス1g** (70g) マイナス1g たったこれだけ!!
野菜摂取 野菜、もう**1皿** (70g) たったこれだけ!!
運動 (約1500歩) も**15分**歩こう たったこれだけ!!
節酒 週**2日**休肝日 たったこれだけ!!
禁煙 まずは**始めよう** 失敗したっていい!

#高知家健康チャレンジとは

高知県は、いわゆる働き盛りと呼ばれる壮年期(40~64歳)の男性の死亡率が全国平均に比べて高く、その死因の6割が「がん」「脳卒中」「心疾患」「糖尿病」といった生活習慣病です。これらの発症リスクを抑えるために、「減塩」「野菜摂取」「運動」「節酒」「禁煙」を踏まえた生活習慣の改善が急がれます。「生活習慣を大きく変えるのはちょっと…」そんな方でも、いつもの暮らしに無理なく取り入れられることはきっとあるはず。小さな「健康チャレンジ」を始めてみませんか？



高知県では、「日本一の健康長寿県構想」に基づき、様々な取組を行っています。
高知県 日本一 構想 検索 高知県 健康長寿政策課 / 電話 088-823-9675



『健康経営』で組織の活性化

高知家健康チャレンジ～効果的な健康づくりが実践できる環境を整備しましょう～

減塩

ラーメン1杯に含まれる平均的な塩分量は6～10g。ラーメンを食べる時は、まずは、スープを半分以上残すことから心がけてみてください。これだけで、約1/2～1/3の減塩につながります。

推奨される1日の塩分摂取量は…
男性7.5g未満・女性6.5g未満
高知県の現状は…
男性9.3g・女性8.4g

減塩
 1日の塩分摂取
マイナス1g
 たったこれだけ!!

野菜摂取

高知県民の1日の野菜摂取量は、目標まであと少し!理想的な食生活を目指して「ほうれん草のおひたし1皿」や「きゅうりの酢の物1皿」など、野菜料理を1日あと1品摂ることを心がけてみてください。

1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)
全国男性284g・全国女性270g
高知県男性310g 全国10位
高知県女性296g 全国7位

野菜摂取
 野菜、もう**1皿**(70g)
 たったこれだけ!!

運動

高知県の平均歩数は全国最下位!いわば「日本一歩かない県」なのです。車ですぐの距離は歩く、積極的に階段を使うなど、日常生活に体を動かす機会をなるべく取り入れてみましょう。

1日の歩数の平均値(目標:男性9000歩・女性8500歩)
全国男性7779歩 男女とも全国最下位
全国女性6776歩
高知県男性5647歩
高知県女性5840歩

運動
 (約1500歩)
もう15分歩こう
 たったこれだけ!!

節酒

お酒をいつまでもおいしく楽しく飲むために、「週に2日の休肝日」を取り入れてみましょう。「適量を守り節度をもてば、週5日までお酒を飲んでもOK」と思えば、休肝日も前向きにとらえられるかもしれません。

ほぼ毎日飲酒している者の割合
全国男性39.9% 高知県男性47.9%
全国女性13.1% 高知県女性15.8%
 1日3合以上飲酒している者の割合
全国男性6.4% 高知県男性11.0%
全国女性1.3% 高知県女性1.7%

節酒
週2日休肝日
 たったこれだけ!!

禁煙

禁煙治療は、「ニコチン依存症」という病気に対する治療と位置づけられており、健康保険の適用対象になっています。「禁煙は、「意思」ではなく「医師」に頼る時代。まずは気軽に禁煙外来を訪ねてみませんか?

喫煙率
男性28.6%
女性7.4%
成人男性の約3割が喫煙!!

禁煙
まずは始めよう
 失敗したっていい!

健康経営 取組事例

(高知県ワークライフバランス推進企業認証・健康経営部門として認証されるためには以下のような取組が必要です)

従業員向けに健康チャレンジ5項目についての研修会を開催

減塩

社内に血圧計を設置し、減塩商品陳列ブースを設置

野菜摂取

社員食堂で野菜の多いヘルシーメニューを提供

運動

スポーツジムと法人契約を結び、従業員に使用を呼びかけ

運動

昼食後に20分間のウォーキングを実施

運動

高知家健康パスポートアプリを活用した社内歩数競争イベントの実施

節酒

休肝日の設定頻度に応じた表彰で節酒の後押し

禁煙

禁煙時間(午前午後2時間ずつ等)の設定を推奨

禁煙

禁煙継続期間に応じた表彰で禁煙を後押し

まずは一つ、
取組んでみま
しょう!

※チャレンジ対象として選択したそれぞれの項目において企業毎に目標値を設定しましょう!
 (例:参加する従業員の人数、実施する頻度等)。

※上記はあくまで取組の例です。5項目のうち任意の1項目(1つの取組)だけでも認証対象となります。