


令和5年度 三八地域働く人の

事業所
募集!

健康づくり応援プログラム



職場単位での健康づくり実践に向け、従業員一人一人が健康の大切さについて知り、考えていけるように、具体的に取り組んでいただきたいことを、三八地域の専門職が事業所に出向いたりオンラインを活用しながら、従業員様へ健康に関する講話や実践指導等をしたり、健康に関する情報提供をさせていただきます！ 詳細は、裏面へ 

■青森県はなぜ平均寿命が低い？

40歳以上の5歳刻みの年代別死亡率を比較すると、青森県は全国的に死亡が多い＝**早死にが多い**ことが影響していると考えられています。死亡原因としては、**生活習慣に起因する病気が最も多い**ため、生活習慣（健康状態）を見直す必要があります。

令和4年度の利用者の声（参加後アンケートより）

運動



- ・ポイントをおさえて体操することで、体の使われる筋肉も全く違い、肩こりや腰痛予防になることが分かった。
- ・体の冷えからくるデメリットが分かった。
運動を日常的に行いたい。
- ・簡単にできるトレーニングを自宅や職場で実践し、仕事でのリフレッシュにも活用したい。

口腔

- ・歯周病菌により様々な病気になるかもしれないということにびっくりした。
日頃からメンテナンスに気をつけたい。
- ・歯間ブラシ、デンタルフロスをこれからは使っていきたい。
- ・歯みがきのしかたを見直し、1本でも自分の歯を残せるようにしたい。



こころ

- ・自分の思考の癖があることをはじめて知った。
思考の癖を改めて知り、メンタルヘルスの不調を予防したい。
- ・相手のストレスに気付いてあげられるようにしたい。
相手の変化に気が付いたら声をかけ話を聞きたい。
- ・傾聴する時のポイントが参考になった。
今後、職場の仲間と話をする時に実践したい。



従業員の健康づくりについて地域の専門職と一緒に考えてみませんか？

