

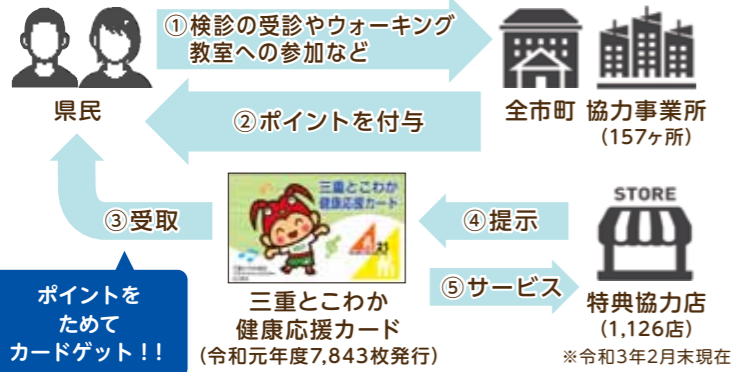
三重とこわか健康マイレージ事業へご参画ください

三重県では県民の皆さんの健康づくりのきっかけとして、健康づくりで特典を得られる健康マイレージ事業を全市町で実施しています。
 企業様におかれましては特典協力店や取組協力事業所にご参画いただき、社会全体で健康づくりを応援する環境づくりを一緒に進めていけたらと考えています。



▲事業の詳細

県内29市町全てで取組を開始(平成30年~)



令和2年9月~

県民の皆さんが三重県産品を食べて元気になれるよう、地産地消と健康づくりを連携した取組を開始しました。



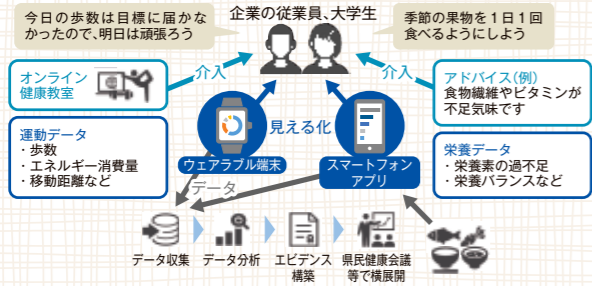
地産地消 × 健康づくり

三重を元気に、明るく楽しく笑顔に!

健康づくりに関する県の取組

デジタル技術を活用した健康づくり実証事業を実施

令和2年度、県内企業の従業員や大学生の皆さんにご協力いただき、健康づくりに向けた行動変容を促すよう、アプリやウェアラブル端末を活用した介入を行い、その効果を検証する実証事業を行いました。
 今後、実証事業によるエビデンスを、県民健康会議等で横展開するとともに、三重とこわか健康マイレージ事業等に活用していく予定です。



糖尿病と歯周病の深い関係

糖尿病と歯周病は相互に関連しており、重症化の要因となることを、県民の皆さんへ知っていただけようリーフレットを作成しています。また、糖尿病と歯周病の関連調査を実施しました。



他にも歯と口腔の健康づくりに関するリーフレットを作成していますので、ぜひ、ご活用ください。



▲三重県健康推進課 HP

お役立ちツールの紹介

スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。



- 健康寿命をのばそう! Smart Life Project
- 毎日プラス10分の身体活動
 - 1日あと70gの野菜をプラス
 - 禁煙でタバコの煙をマイナス
 - 健診・検診で定期的な健康をチェック

なくそう! 望まない受動喫煙

自由に活用できるご当地キャラクターコラボポスターや中高生向けのリーフレット、全国の受動喫煙対策事例など、望まない受動喫煙をなくすための情報が満載。



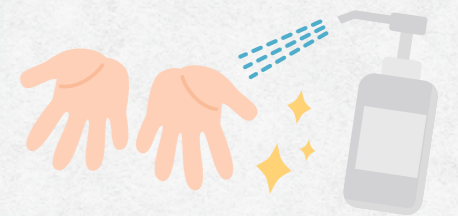
厚生労働省 HP

とこわか県民健康 news

令和3(2021)年3月発行
 三重県医療保健部健康推進課



三重とこわか国体 三重とこわか大会 マスコット「とこまる」



三重とこわか健康立県宣言

私たちは、人生100年時代の到来を見据え、「誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”」の実現に向けて、次のとおり取り組むことを宣言します。

- と** 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます
- こ** こころの健康づくりに取り組めます
- わ** 「輪」、「つながり」を大切にします
- か** 身体(からだ)づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます



皆様には、本県の保健医療行政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
 本県では、令和元年九月に開催した「三重とこわか県民健康会議」において、皆様で「三重とこわか健康立県宣言」を唱和したことを契機に、オール三重で健康づくりに取り組む社会環境づくりを進めているところです。
 今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響によって、テレワークの増加等、生活習慣が変化し、運動不足や食生活の乱れ等による心身への影響が生じる傾向も見られます。一方で、健康への関心が高まり、新型コロナウイルスの感染予防や生活習慣病対策等の健康づくりの重要性が認識されています。
 今回お届けします、企業における先駆的な健康経営の取組やコロナ禍における健康づくりの情報を「新たな日常」における健康づくりにお役立ていただくとともに、「全国トップクラスの健康づくり県」をめざして、引き続き、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

三重とこわか県民健康会議
 会長あいさつ 三重県知事 鈴木英敬



「三重とこわか健康経営大賞2020」の受賞者が決定しました!

令和2年9月に表彰



令和2年度
三重とこわか
健康経営カンパニー認定企業は**127社!**

「オール三重」で健康づくりに取り組むためには、多くの県民の皆さんが一日の大半を過ごす職場での健康づくりが重要です。

企業における健康経営の取組を促進するため、「三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)」認定制度を創設し、令和2年7月に初めての認定を行いました。



▲令和2年度認定企業

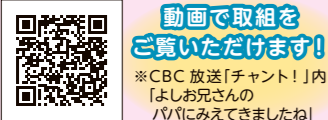
令和3年度
三重とこわか
健康経営カンパニー認定企業を**募集中!**

健康経営の取組は、従業員の健康増進、組織の活性化・生産性の向上につながります。認定を受けると、認定証の交付や認定マークの提供、健康経営の取組を加速させるための補助金などのメリットもあります。

令和2年度認定企業の皆さんも、令和3年度認定のため、令和3年5月末までに令和2年度取組の実績報告が必要です。



▲様式、要綱



動画で取組を
ご覧いただけます!
※CBC放送「チャント!」内
「よしお兄さんの
パパにみえてきましたね」



株式会社デンソー大安製作所
(いなべ市、製造業)

独自の「生活習慣スコア」を設定し各個人に通知することで、行動変容を促しています。各職場では「健康リーダー」を中心に運動や食事を主とした健康づくりに取り組んでいます。



キオクシア株式会社四日市工場
(四日市市、製造業)

THP専門委員会メンバーが主体となり、コロナ禍における健康づくり活動計画を策定し、ウォーキング選手権やメンタルヘルスオンライン講演会を開催しました。
※THP:Total Health Promotion Plan



株式会社四日市事務機センター
(四日市市、小売業)

「健康」「社員家族」「チームワーク」を中心とした独自の福利厚生制度を導入。制度内容は、現在98制度を導入。心身両面の健康経営に取組、働きやすい職場環境を目指します。



百五銀行株式会社
(津市、金融業)

「仕事とがん等治療の両立支援ブック」<本人編><上司編>の作成や、不妊治療にかかる通院を休暇として制度化するなど先駆的な取組を行っています。



明治安田生命保険相互会社 津支社
(津市、保険業)

ウォーキングアプリの活用や運動イベント「健活道場」の実施など様々な健康づくりに取り組み、健診結果をポイント化して定量的に評価する仕組みにより、健康経営のPDCAを回しています。



株式会社大島水道
(桑名市、水道業)

社長を含め社員4人の小さな会社です。専門部署を置くことができないため、健康アプリの登録を会社負担で提供したり、外部の専門家に講習をお願いし、社員の健康への関心を高めています。

きらり賞とは、
中小企業の模範として
きらりと光る取組を
表彰するものです



免疫力を高めよう

コロナ禍の健康づくり

こころ

新型コロナウイルス感染症の影響で「生活が苦しくつらい」、「何となく気分が落ち込む」などこころの疲れがたまってきたと感じたら…。

ひとりで抱え込まず、相談してください。



三重県のこころのケア相談窓口

	電話番号	受付時間
新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア相談	059-253-7821	平日 9時~16時
自殺予防・自死遺族電話相談	0120-01-7823	平日 13時~16時
自殺予防夜間・休日電話相談	059-223-5245 (ナビダイヤル)	平日 16時~24時 土日祝日 9時~24時
医療従事者の方のこころの相談窓口	059-223-5243	平日 9時~16時

睡眠

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるようになってきました。定期的に自らの睡眠を見直しましょう。



睡眠12箇条

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかえず、専門家に相談を。

※「健康づくりのための睡眠指針 2014」(厚生労働省)より

食生活

主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた栄養バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。おいしく楽しく、食事をしましょう。



▲バランスよく食べるための献立情報を集めた「予防めし」((公社)日本栄養士会 H.P)

野菜不足の解消を!

三重県では、野菜をたっぷり使った栄養バランスのとれたお弁当レシピを募集し、県民によるWeb投票により、応募作品280点の中から、グランプリを決定しました。



グランプリ受賞作品
【彩り栄養バランス弁当】

▲レシピ等

運動

「新しい生活様式」を実践し、中長期にわたって感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

ターゲット別(テレワークで座位時間が増えた方、お子さんを持つご家族、高齢の方)の運動・スポーツの実施啓発リーフレット(スポーツ庁HP)

