



# 健康はなまるだより

発行月 令和元年9月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。

みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

## 身近なところから始めよう!

### 「中小企業における健康経営の事例集」のご紹介

福島県が中小企業の健康づくりを支援して、「健康経営」の取組を地域へ周知することを目的とした「元気で働く職場応援事業」の事例集を作成しました。

これから健康経営に取り組みたいと考える経営者や人事労務担当者向けに、県内で行った事例を掲載しています。

県中地域からは、「須賀川瓦斯株式会社」の事例を掲載しています。

インターネットで御覧になれますので、是非、取組の参考にしてください。

#### 【検索方法】

- ① 「福島県 中小企業における健康経営の事例集」で検索
- ② 「福島県のホームページ」→「組織でさがす」→「健康づくり推進課」→「健康経営」と進んでください。



## 職場の健康づくりに活用してください!!

### 「健康長寿サポーター養成講座」のご案内

- 【内容】①県中保健福祉事務所職員が講師となって「福島県の健康状況」「食生活」「運動」「社会参加」について情報提供させていただきます。「たばこ」「アルコール」「歯科」「肝炎」「がん検診」等から1つの項目を選択いただいて、併せて約1時間程度の講座となります。
- ②受講いただいた方には「受講証」をお渡しするとともに、健康長寿サポーターに認定させていただきます。

#### 【申し込み先・お問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 総務企画課  
電話 0248-75-7805



【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

# ふくしま“食の基本”推進事業



福島県は今年度から「ふくしま“食の基本”推進事業」に取り組んでいます。

主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事と減塩による「ふくしま“食の基本”」について理解を深め、実践につなげていく取り組みです。

## ふくしま“食の基本”=バランスのよい食事「主食・主菜・副菜」+減塩

食事はおいしくバランスよく！



主食



ごはん



パン



めん類



主菜



魚料理



肉料理



玉子料理



大豆料理



副菜



野菜のお浸し



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜の具だくさん味噌汁

野菜不足や塩分の取り過ぎなどから、生活習慣病にかかる方が増えています。

特に働き盛りの若い方たちや、子育て世代のお父さん・お母さん、子どもたちにも注意が必要です。

みんなで生活習慣病を予防して、元気で楽しく長生きできる健康長寿を目指しましょう！

## みんなで実践！「ベジファースト」推進事業

「ベジ・ファースト」とは！

食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。

手軽に実践できる食べ方を通して野菜の摂取量を増やし、食べ過ぎを防止しましょう。

いつもの食事に野菜の料理を

**もう一皿プラス**して、

野菜料理から食べはじめましょう。

毎日野菜を **+1** プラス1皿

野菜で健康生活  
 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。