

職場の健康づくりをお手伝いします！

健康づくり通信

を配信します



職場で健康づくりを行うメリットは？

従業員の健康に配慮することで、健康に長く働き続けることができ、経営面においても大きな成果が期待できます。

この考え方を「健康経営*」と言います。

*健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康づくりのためには何をすれば？

健康診断の受診勧奨、毎朝ラジオ体操する、社員食堂でヘルシーメニューを提供するなど、いろんな方法があります。

その1つとして、健康・栄養に関する情報を提供するのはいかがでしょうか？

砺波厚生センターでは希望する事業所へ「健康づくり通信」を配信しています。



「健康づくり通信」とは？

配信内容：健康、栄養に関する情報

配信頻度：2か月に1度

提供方法：電子メール（電子データ）

提供費用：無料

「健康づくり通信」の提供を希望される事業所の方は、次頁の申込用紙を記載し、FAXにてお申込ください。

<参考>令和6年3月配信

健康づくり通信 第6号（令和6年3月発行）
 富山県健康増進センター 富山県厚生センター
 TEL: 0763-22-3512 / 0763-22-3512

塩分の摂りすぎにはご注意ください...

塩分（塩化ナトリウム）と生命維持に欠かせない大切な成分です。塩分を過剰に摂取すると、血中の塩分濃度を一定に保つため、血管内に水分がたまり、その結果、全身の血管壁が厚くなり、血圧に悪影響を及ぼし、血圧が上昇します。

【塩分摂取量の目安】
 高血圧の状態で、血圧がさらに悪化するのを防ぐためには、**減塩**が重要です。

富山県民は食塩を取りすぎている？

富山県民は、男女とも約4割以上の方が目標値より多く塩分を摂取しています。

【食塩摂取量の目標値（1日当たり）】
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

減塩の工夫

- 調味料の量を減らす
- 漬物や加工肉は食べ過ぎない
- 醤油やソースは材料を多量に持つ量を減らす
- みそ汁やスープは材料を多量に持つ量を減らす
- 自炊する際には薄味を意識して調味料や香辛料、だしを減らす
- 減塩醤油や減塩みそを使う
- かんぴょう・干し椎茸・干ししいたけ・干し椎茸・干ししいたけ・干し椎茸・干ししいたけ
- 加工食品の栄養成分表示（食塩相当量）を確認する

知らないうちに塩分を取りすぎているかも？自分の食生活を見直しましょう！

朝食 昼食 夕食
 食塩 約2g 食塩 約4g 食塩 約4g
1日 合計約10g

「健康づくり通信」お申込み

(FAXはこの面を送信してください)

【送付先】
富山県砺波厚生センター
保健予防課地域保健班 あて (送付状不要)
FAX 0763-22-7235

下記のとおり、「健康づくり通信」を申し込みます。
(該当に○をし、必要事項を記入してください。)

令和 年 月 日

事業所名				
事業所住所 (電話番号)	〒 () - -			
事業所概要	従業員数	名 (内訳：男性 名, 女性 名)		
	業務概要			
事業所担当者	部署	総務・人事・健康管理室・その他 ()		
	担当者名		職名	
	連絡先	TEL		
		FAX		
E-mail (※)				
社員食堂の有無	有・無			
現在の健康 ・栄養情報 提供実施状況 (複数回答可)	1. 健康・栄養に関するリーフレット・ポスター等の掲示 2. 食堂メニューへの栄養成分の表示 3. 配達弁当等の献立表の掲示 4. 卓上メモの設置 5. その他 ()	有・無 有・無 有・無 有・無		
健康・栄養情報 の活用見込み (複数回答可)	1. 印刷し、掲示コーナー等に掲示 2. 電子データとして、社内LANに閲覧 3. その他 ()			

※情報提供は担当者へ電子メールで行いますので、
必ず事業所担当者のE-mailアドレスをご記入ください。