



健康経営事業所レポート vol 13

「おおいた歩得」24,795人 ダウンロード達成!!

◇ おおいた歩得とは ◇

日常のウォーキングや、健診受診・イベント参加などにより「健康ポイント」が貯まると県内の協力店舗にて特典が受けられるスマホ用のアプリです。

今年の4月から県内全域で本格運用を開始し、6ヶ月が経過しました。楽しみながら健康につながる一つのツールとして職場仲間やご家族・友人との活用をお勧めしています。

◇ 利用状況について ◇ (※11月1日 時点 大分県健康づくり支援課調べ)

歩得ダウンロード数 大分県全体 24,795人
⇒ **中津市 1,143人 宇佐市 614人 豊後高田市 421人**

利用者の年代

40歳代→50歳代→30歳代→20歳代→60歳代 の順に多い。
(23.4%) (20.1%) (17.1%) (12.9%) (9.5%)

⇒ **宇佐市、豊後高田市**も県全体と同じ順番ですが、**中津市**の利用者は50歳代が一番多く、次に40歳代→30歳代→60歳代→20歳代の順です。



協力店舗数

大分県内 324店舗 ⇒ **中津市 26 宇佐市 7 豊後高田市 6**
(飲食店、お菓子屋、眼鏡屋、靴屋、薬局、温泉、スポーツクラブ、金融サービス等々)

※ 3000ポイント達成すると、県内の協力店で各種サービスが受けられます。

◇健康経営認定事業所紹介

西日本土木株式会社 (所在地：豊後高田市新地1071番地)

事業内容：総合建設業、砕石骨材製造販売業

従業員数：200名 (男性：179名 女性：21名)



競い合う 時には仲間も ライバルだ!!

◎「おおいた歩得」でウォーキングにはまって健康になろう!

今年の4月から本格スタートした「おおいた歩得」のアプリを利用して、**個人目標を設定**しウォーキングを続けています。**社長の目標は毎日2万歩で社内で一番のウォーカーです。**また、グループ設定で他の社員の頑張りが見えるため、「もう少し歩こう!」と励みになりますし、「今日は何歩あるいた?」と世代差なく会話が弾みます。

◎20年以上、毎日ラジオ体操しています!

毎朝始業前に、ラジオ体操をしています。**真剣にラジオ体操をすると、筋が伸び、体も温まり、眠気も吹っ飛びます!**子供の頃から親しみのあるラジオ体操は、練習の必要がなく誰でも知っているので簡単にできる運動として重宝しています。また、会社周りのゴミ拾いを行う時は、屋外でラジオ体操を行ってから出発したりと、ラジオ体操を色んな所で活用しています。

◎グループウェアで健康を発信

健康情報、健康イベント、季節ごとの注意喚起など、情報発信はグループウェアの掲示板にアップすることで個人のパソコンやスマホへ通知が届き、周知徹底しています。

おめでとう!!



♡ **西日本土木さんは、平成30年度 第1回 「おおいた歩得」健康経営事業所対抗戦に参加し、県内 第5位と6位に入賞されました!! (参加総数：75事業所 101チーム 897人)**

まず野菜 もっと野菜プロジェクト始まる！



まず野菜、もっと野菜プロジェクトって？

大分県が新しく始めた健康プロジェクトだよ。
「まず野菜」は野菜を最初に食べよう、
「もっと野菜」は野菜を食べる量を増やそう、ってことなんだ。



野菜を最初に食べると何かいいことがあるの？

野菜を先に食べると、血糖値が急に上がるのを抑えてくれるよ。それに、「かさ」が多いから、満腹感を感じて、食べ過ぎを防いでくれるんだ。



そういえば、最近健康診断で血糖値が高めですね、健康に気をつけましょう、って言われたなあ。

それなら、「もっと野菜」も心がけるといいよ。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいるから、脳卒中や心臓病、いくつかのがんにかかる確率を低くしてくれるんだ。



健康な生活に必要な栄養素をとるために、国は1日に野菜を350g食べることを薦めています。大分県にお住まいの方々は、この350gにほんの70g足りません。

70gの野菜は、おおよそ野菜料理小鉢一皿分とされており、県ではこの「あと一皿」を食べてもらうためのレシピの配布を行っています。また、スーパーやコンビニと連携して、野菜を先に食べてもらう呼びかけも行っていきます。

働き盛りのみなさんも、明日のお昼ご飯にサラダを添えて「まず野菜 もっと野菜」を体験してみませんか？きっと健康的で、満足感のある食事になるはずですよ。

【問題】70gの野菜とは、下記のうちどれくらいでしょう？(正解は右下)

- A: きゅうり1本分
- B: トマト1/2個分
- C: なす1/2個分



正解はC ※目録※(A:100g、C:40g)



【レシピはInstagramとクックパッドでも紹介しています】

「職場の健康づくりセミナー」のお知らせ

日時：平成31年1月18日(金) 13:30～15:30
場所：宇佐商工会議所2階大ホール
内容：職場のメンタルヘルスについての講話

※ 詳細は北部保健所HPを検索
お申し込みは保健所まで

【お問い合わせ先】北部保健所地域保健課 TEL:0979-22-2210 平成30年11月 21日発行

