

～企業向け編～

第5回 知っとる？自分の**血圧**

健康づくり推進本部 生活習慣病チーム（産業振興課） ☎ 65-1260

今年度から、市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報を数回にわたりお届けします。今回は、企業向けの情報をお届けします。

愛媛県が分析した「愛媛県ビッグデータ活用県民健康づくり事業」によると、新居浜市は**高血圧の人**や高血圧につながりやすい**肥満の人**の割合が高いことが分かっています。働く世代の健康を守る方法として、市が実施しているサポート事業を紹介します。



愛媛県 HP

企業チャレンジ（企業向け健康相談事業）

保健センター ☎ 35-1070

従業員一人一人に合わせて、保健師・管理栄養士によるカウンセリングなどを行う「企業チャレンジ」を実施しています。令和5年度は市内の4社が参加しました。生活習慣を職場の同僚と一緒に見直してみませんか？参加企業は随時募集中です！お気軽にお問い合わせください。

【実施内容】

- ・血圧や体組成、野菜摂取量測定を行い、保健師・管理栄養士によるカウンセリング
- ・管理栄養士が外食時などでのメニュー選びのコツを紹介する「栄養セミナー」の開催
- ・健康アプリ「新居浜 KENPOS」の紹介 など

桑原運輸株式会社での企業チャレンジ



健康相談



野菜摂取量・血圧測定

参加者のコメント

的確なアドバイスをいただき、ダイエットへのスイッチが入りました。まずは30分のウォーキングを週3日し、また油ものを減らして、次回までに体重を-1.5kg頑張ります！（40代/男性）

新居浜市働き方改革推進企業の認定 産業振興課 ☎ 65-1260

市では、高血圧予防や生活習慣病防止など、従業員の健康を守る「健康経営」をはじめとした働き方改革を積極的に行う企業を「働き方改革推進企業」に認定しています。各企業の取り組みなどについては、働き方改革・SDGs推進企業ポータルサイトをご覧ください。



働き方改革・SDGs推進企業ポータルサイト

働く皆さん一人一人の健康意識も大事！

健康で働くには、一人一人が健康意識を持つことが大切です。企業だけでなく、個人でも取り組める高血圧予防を紹介します。

- ・家や職場で血圧を測ることを習慣にする
- ・職場健診での健康チェックを積極的に受ける
- ・保健センターなどで実施している健康相談を利用する など

はつらつ健康相談

保健センターでは、無料で血圧測定や体組成測定、健康相談などができる「はつらつ健康相談」を実施しています。



詳細はこちら