



2026年 8月 健康経営勉強会Report

今月の内容



①ヘルスリテラシー Health Literacy とは

健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」と定義されています。具体的には、自分に合った健康情報を探し、理解し、評価したうえで、実際に活用する力を指します。

この能力を向上させることで、病気の予防や健康の維持、生活の質の向上につながります。

情報を探す
信頼できる健康情報を積極的に探しましょう

情報を評価する
得た情報が信頼できるかどうか批判的に吟味する力を養いましょう

健康診断を受ける
定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を確認することが大切！

医療者とのコミュニケーション
医療者との対話を通じて健康に関する疑問や不安を解消しましょう

②健康診断結果より経過分析

②健康診断結果より経過分析

健康目標：脂質異常有所見者をR8に40%へ

	R6	R7	R8
脂質	59%	43%	43%
有所見者率	86%	87%	76%
肝機能	19%	24%	10%
血圧	33%	39%	38%
糖代謝	38%	43%	43%
メタボ基準該当	24%	39%	33%
メタボ予備該当	24%	9%	29%
		48%	62%

《有所見者率》

R7 対比 11% 減

《肝機能》

R7 対比 14% 減

目標値には届きませんでしたが
確実に成果が出ています。

メタボについては予備軍が20%
増となりましたが、一歩ずつ地道
に改善していきましょう

③野菜摂取促進

出典：厚生労働省野菜摂取の促進 | 健康増進担当者向けツール(e-健康づくりネット) | 健康日本21アクション支援システム Webサイト

各最終アクセス日：R8.9.9

Part B 野菜を手軽に食べる方法

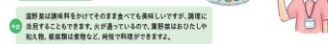
※1. 野菜を食べる方法はある。あるべき方法がある。あるべき方法を学ぼう。

※2. 野菜を食べる方法はある。あるべき方法がある。あるべき方法を学ぼう。



※3. ささっと調理！手軽に野菜を摂るためのポイント

※4. 野菜を食べる方法はある。あるべき方法がある。あるべき方法を学ぼう。



Part C 1日の目標の野菜350gってどのくらい？

野菜の量ってどのくらい？

イラストを参考に野菜の摂取量を把握し、自分の野菜の摂取状況を振り返り、今後の食べ方の改善を図りましょう。



Part D まずはここから始めましょう

目標の例

あなたがチャレンジする目標は？ (自分から進め、自分から進め、自分から進め)

5日間チャレンジ



④簡単ストレッチ

出典：健康にいがた21 <https://www.kenko-niigata.com/result.html?q=E7%F0%B0%A1%E5%8D%98%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%81#container>

ワイドスクワット・お尻ストレッチ(膝かかえ)・二の腕スライド(頭後ろ)



内ももやお尻の引き締め効果的！



腰や股関節周りの疲労解消に効果的



肩甲骨周りの血流が良くなり肩こり予防や二の腕の引き締め効果的！

健康経営話題提供◎水処理管理課 より 【夏の腰痛予防について】

夏に腰痛が増える主な原因

1.冷房や冷たい飲み物による体の冷え 2.運動不足と筋力低下 3.水分不足と筋疲労 4.自律神経の乱れ

夏の腰痛予防と対策

- ・ 温度差対策 (冷房を適温に、服装やグッズの利用) ・ こまめな水分補給 ・ 軽い運動、ストレッチ
- ・ 姿勢の工夫 (長時間座る場合はこまめに立ち上がり姿勢を変える)
- ・ 睡眠と休息を十分に確保する

2026.8.26