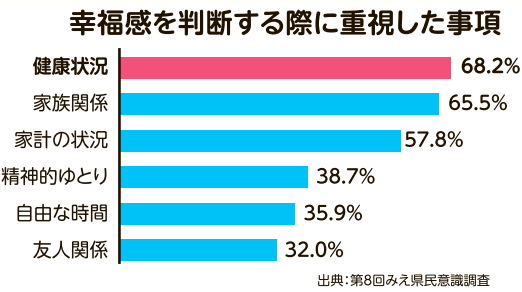
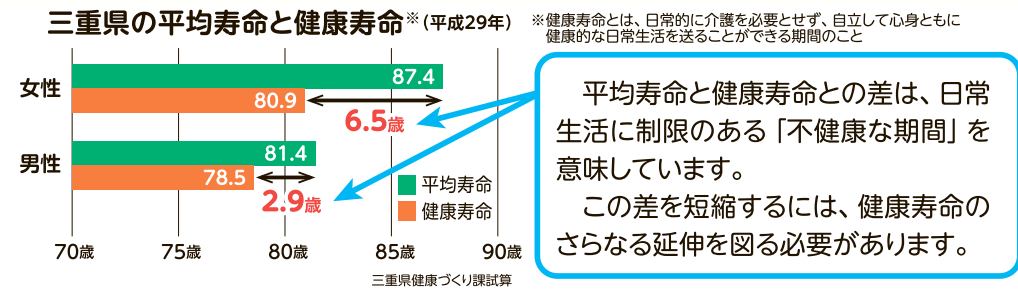


オール三重で取り組む三重の健康づくり

三重県では、人生100年時代の到来を見据え、「誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”」を実現するため、健康寿命の更なる延伸をめざして、「三重とこわか健康立県宣言」に基づき健康づくりを県民運動として推進しています。



平成30年度に実施した「第8回みえ県民意識調査」によれば、県民の皆さんが幸福を判断する際に最も重視したのは「健康状況」となりました。

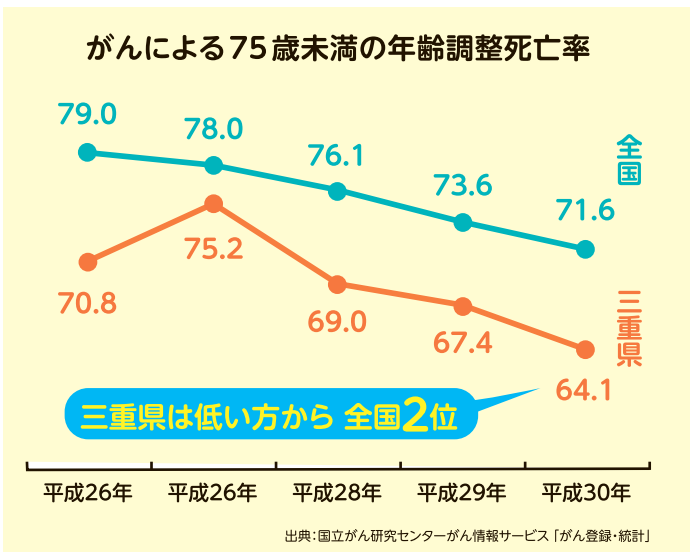


三重とこわか健康立県宣言 (令和元年9月6日 三重とこわか県民健康会議)

と 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます

受けてください、命を守る大切ながん検診

三重県のがんによる死亡者数は年間5千人を超え、死因の第1位となっています。一方、がん医療の進歩により、早期に発見し適切な治療を受けることで治る可能性が高くなります。症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう。また、がん検診で要精密検査となった場合、精密検査を受けることで初めてがんかどうか判断されます。症状がないからと精密検査を受けないと、見つかるはずのがんを見逃してしまうかもしれません。精密検査が必要と判定された場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。



こ こころの健康づくりに取り組めます

3月は自殺対策強化月間です

三重県では年間約300人もの方が自殺に追い込まれています。就職やクラス替えなど環境の変化がストレスにつながることもあり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまっていくことがあります。つらい、逃げたいと思ったら、一人で悩まず相談してみませんか。



周囲の人の変化に気づいたら、温かく声をかけ、話に耳を傾けましょう。

自殺予防のための行動 ～4つのポイント～

- 1. 気づき**
家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 2. 傾聴**
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3. つなぐ**
早めに専門家に相談するよう促す
- 4. 見守る**
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺予防・自死遺族電話相談
☎059-253-7823
毎週月曜日13時～16時(祝日の場合は火曜日)

わ 「輪」、「つながり」を大切にします

三重とこわか健康マイレージ事業に参加して、健康とお得をゲットしませんか!

三重とこわか健康マイレージ事業とは

- お住まいの市町の健康マイレージ事業の取組記録票等を入手します。
 - 食生活や運動などの生活習慣の改善、健診(検診)の受診、健康教室の参加、「マイレージ取組協力事業所」の健康づくり取組メニューなどに参加し、ポイントを獲得します。
 - 一定のポイントを獲得すると、市町より「三重とこわか健康応援カード」が交付され、「マイレージ特典協力店」で提示するとさまざまな特典を受けることができます。
- ※市町により事業の内容はさまざまです。詳しくは、お住まいの市町へお問い合わせください。



三重とこわか健康応援カード

特典協力店 1,075店舗! (R2年1月末現在)

特典例
スポーツジムの無料体験
食後ドリンクサービス
買物時の割引 など

「三重とこわか健康経営※カンパニー(ホワイトみえ)」認定制度を創設しました

■目的

「三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)」認定制度は、多くの人々が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに取り組むため、企業における健康経営の取り組みを促進する仕組みです。

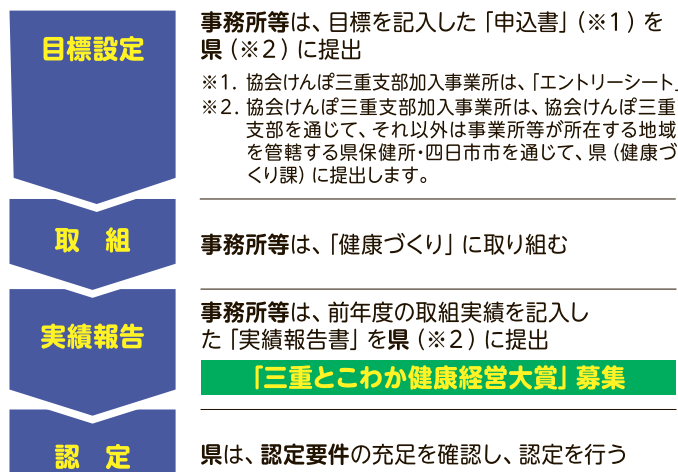
■認定対象

三重県内に所在する事業所または店舗等

■認定のメリット

- 特に優れていると認められる取り組みに対して、「三重とこわか健康経営大賞」による表彰を行います(別途応募が必要です)。
- 健康経営を加速させる取り組みに対して、インセンティブ創設を行う予定です。

■認定までの流れ



三重とこわか県民健康会議「三重とこわか健康経営大賞」発表

お知らせ

現在、「三重とこわか健康経営カンパニー(ホワイトみえ)」を募集しています。
(令和2年度に認定を受ける場合)
エントリー締め切りは 令和2年 3月31日(火) までです。

制度の詳細については、ホームページをご覧ください。

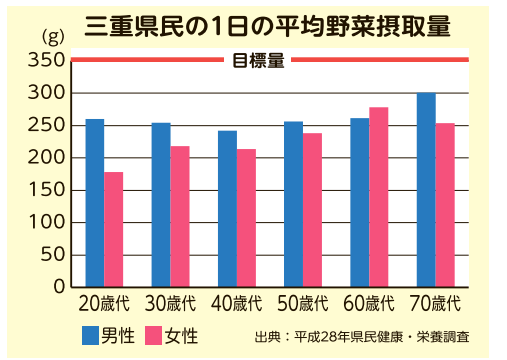
か からだ 身体づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます

野菜を食べよう1日350g



三重県民の1日の平均野菜摂取量は244g(H28県民健康・栄養調査結果より)で目標量の350gに約100g足りていません。性別、年代別で見ると、特に若い女性ほど摂取量が少なくなっています。野菜が少ない食生活は、体調不良や体重増加の原因にもなります。毎日の食事の中で、できることを意識して取り組んでみませんか。

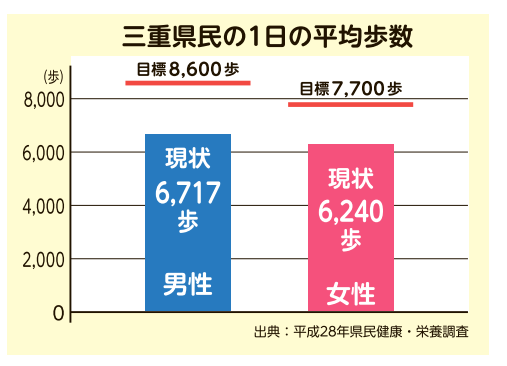
- 1日3食食べる
- 昼食にサラダを1品プラス など



+10(プラステン)から始めよう! 今日より「10分多く(1,000歩)」歩きましょう

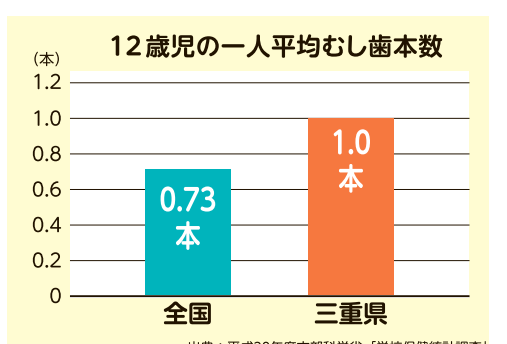
三重県民の1日の平均歩数は男性6,717歩、女性6,240歩です。目標の男性8,600歩、女性7,700歩に達していません。日常生活の中で、無理なく身体活動を増やしましょう。身体活動を増やし運動習慣をもつことで生活習慣病のリスクを下げる効果が高まります。

- エレベーターを階段に
- 苦しくならない程度のはや歩き
- ひと駅分歩く
- 携帯音楽プレーヤーで3曲分歩く など



定期的に歯科健診を受診しましょう 健康寿命の延伸には「歯と口腔の健康」が重要

三重県における12歳児の一人平均むし歯本数は全国平均よりも多くなっています。健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよくかんで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、ほぼ満足できる食生活を送ることができます。生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるように、定期的に歯科健診を受け「8020」をめざしましょう。※8020(はちまるにいまる)とは、80歳で20本以上自分の歯を保ち、生涯を通しておいしく食事をして、健康に生活することをめざす取り組みです。



受動喫煙防止対策が強化されます

健康増進法の改正により、多数の方が利用する施設では原則として令和2年4月1日から屋内禁煙となります。望まない受動喫煙を防止するため、喫煙をする場合は、特に健康影響の大きい子どもや患者の方などに配慮し、喫煙専用室をご利用いただくをお願いします。また、事業所においては、受動喫煙防止のための対策を必ず講じていただくをお願いします。



三重県 受動喫煙防止対策