

事業所の皆様へ

健康まつえ応援団に登録をお願いします

松江市は事業所等と協働することで、働き盛り世代の健康づくりを充実・拡大していきます。

健康まつえ応援団とは？

令和元年 12月現在
登録数 53 事業所

- ① 従業員に対する生活習慣病予防等の健康づくりの取組を行う
- ② 市民への健康づくりの普及啓発を行う

松江市は上記①②のいずれかの取組を行っている事業所等を、『健康まつえ応援団』として認定しています。



健康まつえ応援団に登録すると？

① 市から健康情報を発信します！

- ・月に1回健康メールを配信します。
- ・健康セミナー等のイベント案内を随時発信します。

職場の健康づくりに
お役立てください。



② 市から健康出前講座を行います！

- ・無料で各種講座講師の派遣を行いますので、お気軽にご相談ください。

【健康講座内容一例】

- こころの健康講座
- 生活習慣病予防教室～食・歯・運動等～
- 体力測定会・骨密度測定会の実施
- 健診・がん検診受け方、活用 など…



★今年度のおすすめ出前講座

⇒生活歯援プログラムを用いた「歯と口の健康づくり講座」

(詳しくは健康推進課へお問い合わせください)

③ 健康まつえ応援団登録事業所一覧を市のホームページに掲載します！

④ 年に1回他事業所の取組を紹介する瓦版をお届けします！



健康まつえ応援団の取組内容

次の①～⑤のいずれかの取組を行っていただいています。

- ① 顧客窓口等で松江市が作成するチラシ等の配布及びポスターの掲示
- ② 顧客窓口等における健康診査及びがん検診の受診勧奨啓発活動の実施
- ③ 松江市が実施する健康づくりイベントへの参加及び協力
- ④ 従業員に対する健康に関する情報の提供等健康づくり活動の実施
- ⑤ 従業員に対する健康診査及びがん検診の実施または受診勧奨並びに
受診しやすい職場環境の配慮

※ 年に1回の取組報告をお願いします。



知っていますか？

◆◆◆ 松江市の『働き盛り世代』にはこのような傾向がみられます ◆◆◆

○ 食生活は男女差が顕著に表れています。

食知識・食意識・食習慣において、いずれも女性の方が良好な状況です。
男性の「野菜不足」「塩分摂り過ぎ」「飲酒頻度と量」が課題です。

○ 健診結果からは、40代男性の健康に心配が…。

40代男性は、BMI25以上の肥満が33.6%で、女性(17.3%)の約2倍。
メタボ該当者及び予備軍の男性は35.4%で、女性(9.3%)の約4倍！

○ 3人に1人が歯周病！？口腔ケアへの関心が高まりはじめます。

歯を喪失する大きな原因となる歯周病。かかりつけ歯科医を持つ人が増えてきています。

○ 習慣的に喫煙している人が最も多い世代

40代は習慣的に喫煙する割合が男女ともに高い状況です。
受動喫煙による害を知り、大切な家族の健康を守りましょう。

○ ストレス解消が難しい！？

ストレス解消ができていない人は4割以下という状況です。



問合せ 松江市健康部健康推進課

TEL 60-8162