

あなたの健康もアップデートしませんか？

健康づくりはミライへの投資

健康づくりは将来の自分に対する大切な「投資」でもあります。
将来の自分のために健康的な生活を始めてみませんか？

●健康づくり推進課 ☎53・4111

得られる 4 つのリターン

経済的リターン

医療・介護費の軽減



時間的リターン

健康寿命の延伸



精神的リターン

気持ちの安定



社会的リターン

人とのつながり



今日からできる 3 つのこと

具体的に何からしたらいいの？と思った今日が始め時です。日常の小さな工夫が、将来の自分への大きなリターンにつながります。今日から意識したい3つの視点から見ていきましょう。

01 点検

02 食事

03 運動

01 点検：自分の体を知る

生活習慣病やがんは、早期発見・早期治療により、治る可能性が高まります。まずは、職場や市の健康診断などを定期的に受診しましょう。

特定健診

メタボリックシンドローム・生活習慣病のリスク

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者…健康づくり推進課へお問い合わせください。
お勤めの人…職場の健康診断をご利用ください。

がん検診

がん(大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮がんなど)の疑い

職場の健康診断でがん検診を受ける機会がない人は、加入している医療保険の種類にかかわらず、市が実施するがん検診を受けることができます。

▼がんの種類・進展度別 5年純生存率(%)

種類	早期(限局)	転移あり(遠隔)
乳がん	98.4	38.6
胃がん	92.4	6.3
大腸がん	92.3	16.8
肺がん	77.8	8.2
膵臓がん	41.5	2.3

出典:国立がん研究センター「MCIJ 2012-2015年 生存率報告」

詳しくは「健康のしおり」をご確認ください

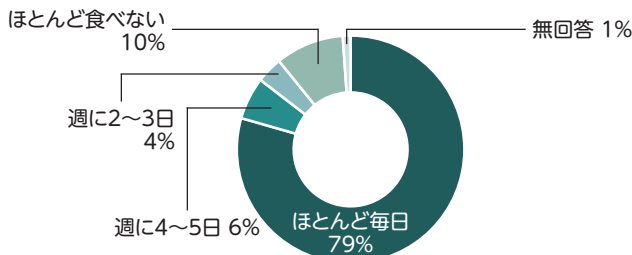


02 食事：体をつくる基本の投資

栄養バランスの取れた食事を心がけることが、将来の健康を支える土台となります。

朝食を食べよう

昨年10月から12月にかけて実施した「食育アンケート(対象: 20~70代の市民)」によると、「朝食をふだんほとんど食べない」人が10%、「週に2~3日食べる」人が4%でした。特に、若い世代ほど朝食を抜く傾向にあることが分かっています。



朝食は、睡眠中に消費したエネルギーを補い、1日のスタートを切るための大切なスイッチです。脳を活性化させるだけでなく、体温を上げて代謝を良くしたり、腸の動きを促してお通じをスムーズにする効果もあります。

健康と日中のパフォーマンス向上のために、朝食は必ず食べるようにしましょう。

朝食準備の時短術



前日夜から準備

レトルト食品など調理いらずの食材を活用

電子レンジを使おう

募集してます
食生活改善推進員



本市では、約100人の食生活改善推進員が、食の健康づくりボランティアとして活動しています。地域や学校などで、郷土料理の継承や健康的な食事の普及に取り組んでいます。

▼食生活改善推進員養成講座

日程/6~11月(8月除く)の第4金曜(全5回)

場所/市コミセン 料金/無料

申込/電話 定員/20人

メ切/6月12日(金)



やりがいは何ですか?

新しいレシピを発見

家族からもおいしいと好評

仲間作りができる

子どもたちに郷土料理の普及啓発ができること



簡単朝食レシピ そばろの おにぎらず



【材料(2人分)】

- ・ご飯 …200g
- ・卵 …1個
- A 砂糖 …小さじ1/2
- ・鶏ひき肉 …25g
- B チューブ生姜 …2cm
- ・醤油・みりん・酒 …各小さじ1
- ・レタス …1枚
- ・焼き海苔 …2枚

①スクランブルエッグを作る 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(500W)で30秒加熱します。取り出してよく混ぜ、半熟状になるまで10秒ずつ加熱を繰り返してスクランブルエッグを作ります。

②そばろを作る 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(500W)で50秒加熱します。一度取り出し、かたまりを崩すようによく混ぜてから、再度500Wで1分加熱して火を通します。

③具材を重ねる お皿にラップを敷き、焼き海苔をのせます。中央にご飯(50g)を四角く広げ、その上にスクランブルエッグ・そばろ・レタスの順にのせます。最後に残りのご飯(50g)でふたをします。

④包んで仕上げる 海苔を上下左右から折りたたみ、ラップできつめに包みます。包丁で半分に切って完成です。



03 運動：続けることで大きな投資

日常の中で体を動かす時間を増やすことが、将来の元気を支えます。



ウォーキングを楽しく

筋トレやジム通いはハードルが高いと感じる人、まずは手軽なウォーキングから始めませんか？おすすめは、健康づくり推進員による市民ウォーキングへの参加や、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」の活用です。アプリを活用すれば、無理なく運動を習慣化でき、楽しみながらミライへの健康投資につながります。

一緒に運動しませんか/
健康づくり推進員



運動を中心とした健康づくりボランティアが、市民ウォーキングや健康体操など、さまざまな活動を定期的に行っています。どの活動も申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。日程など詳しくは、二次元コードからご確認ください。

▼健康づくり推進員養成講座

日程／6月24日(水)・7月22日(水)・8月27日(木)・9月16日(水)・10月22日(木)・11月25日(水)(全7回)

※8月は2回開催予定(うち1回は日程未定)

場所／市コミセン 料金／無料

申込／電話 定員／20人

メ切／6月17日(水)

- 健康維持に役立つ
- 新しい人との出会いがある
- 外に出るようになる
- 運動習慣がつく
- 社会貢献ができる



やりがいは何ですか？

健康経営に取り組む企業の紹介

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用したイベント「おおむら健康応援企画2025」で見事入賞された市内企業や、日頃から本アプリを活用している市内企業の皆さんに、健康づくりの取り組みについてお話を伺いました。



株式会社 勝手

当企画の職場対抗部門「よく歩いたで賞」で第1位に輝いた株式会社勝手。同社では、健康経営の一環として「食」と「運動」の両面から取り組みを強化しています。社員の健康を支えるため、昨年度から管理栄養士監修の「置き惣菜サービス」を導入。野菜を使った料理や乳製品、果物など多様なメニューが個別包装で届くほか、月に一度は冷凍食品も提供されます。コンビニなどで

一人ですると続かない・みんなでやると盛り上がる

食生活の支援に加え、月に一度、朝食付き・一日禁煙で「ごみ拾いウォーキング」を実施したり、昼休みには有志でバドミントンなどのレクリエーションを楽しんだりしています。「運動は一人では続かないが、みんなでやると盛り上がる」と、社員同士のコミュニケーション活性化にもつながっており、職場全体で健康づくりを楽しんでいるそうです。



カップラーメンを購入するよりも安価で栄養があるとあって、月末にはほぼ完売するほど社員から好評です。



株式会社 長崎中発

(中央)取締役兼工場長 北本さん

(左)衛生管理者 護広迫さん (右)看護師 田邊さん

仕事の合間にパワーチャージ「健康管理室」

職場での健康づくりの好事例として、株式会社長崎中発が設置している「健康管理室」について紹介します。この健康管理室は、上司や同僚には話しにくい悩みを、専門の看護師が第三者の立場から受け止める場所として設立されました。現在は看護師の田邊さんを中心に、昼休みには若手職員が集う「憩いの場」としても定着。安心して健康相談ができる環境が整ったことで、健診後の支援もスムーズになり、職場内のコミュニケーション活性化や従業員の健康状態の把握に大きく貢献しています。さらに、同室を拠点として、メンタルヘルス教育や運動機会の提供なども展開。会社も一丸となったアットホームな取り組みで、職場全体の健康意識向上を図っています。



株式会社 平山組

専務取締役 中村さん

ICTで進める「見える化」とコミュニケーション

株式会社平山組では、ICTを活用した健康づくりが進められています。同社では社用携帯を全てスマートフォンに切り替え、複数の健康管理アプリを導入しました。食事・歩数・体温・ストレスチェックなどのデータをAIが数値化し、社員と会社の双方が客観的に健康状態を把握できる仕組みを整えました。導入にあたっては、ベテラン社員と若手社員がスマホ操作を教え合うなど、職場内のコミュニケーションも活性化しています。また、健康に関する電子雑誌や動画をアプリで共有し、全員が身近に健康情報に触れられるようになりました。ICT活用だけでなく、顔と顔を合わせる対話も重視し、「技術」と「人」のつながりで健康づくりを推進しています。



東七株式会社 大村営業所

大村営業所 所長 城間さん

「健診 × 運動 × 環境」で支える社員の健康

東七株式会社では、全社員が受診できる手厚い健診制度を整えています。二次検診の補助や脳ドックの導入を開始したほか、婦人ががん検診の積極的な受診勧奨も行っています。また、社員の運動機会を創出するため、毎年チーム対抗のウォーキングイベントを開催。参加者には協賛企業から健康飲料などのクーポンを配布し、モチベーションアップに貢献。イベント期間中だけでなく、終了後も運動を継続する社員が増えるなど、「ゆるく楽しく」健康意識が高まっています。さらに、健康管理アプリと連携した自動販売機の導入や、生活習慣病・メンタルヘルスに関する研修も実施。こうした多角的な取り組みが、社員の健康増進と働きやすい環境づくりを支えています。

EVENT おおむら健康応援企画2026 ～目指せ健康KING～

実施期間 / 5月の1か月間 **メ切** / 4月30日(休)

参加資格 / 職場対抗…市内に本社または支社を有する職場、グループ対抗…市内へ通勤・通学している2人以上のグループ

申込 / メール・ファクス・電子申請・窓口



ながさき健康づくりアプリ 「歩こーで!」の活用を



毎日のウォーキングや健康活動を記録するとポイントが貯まり、県内の協力店でお得なサービス利用ができるほか、県産品などが当たる抽選会へ参加ができます。



▲ダウンロード