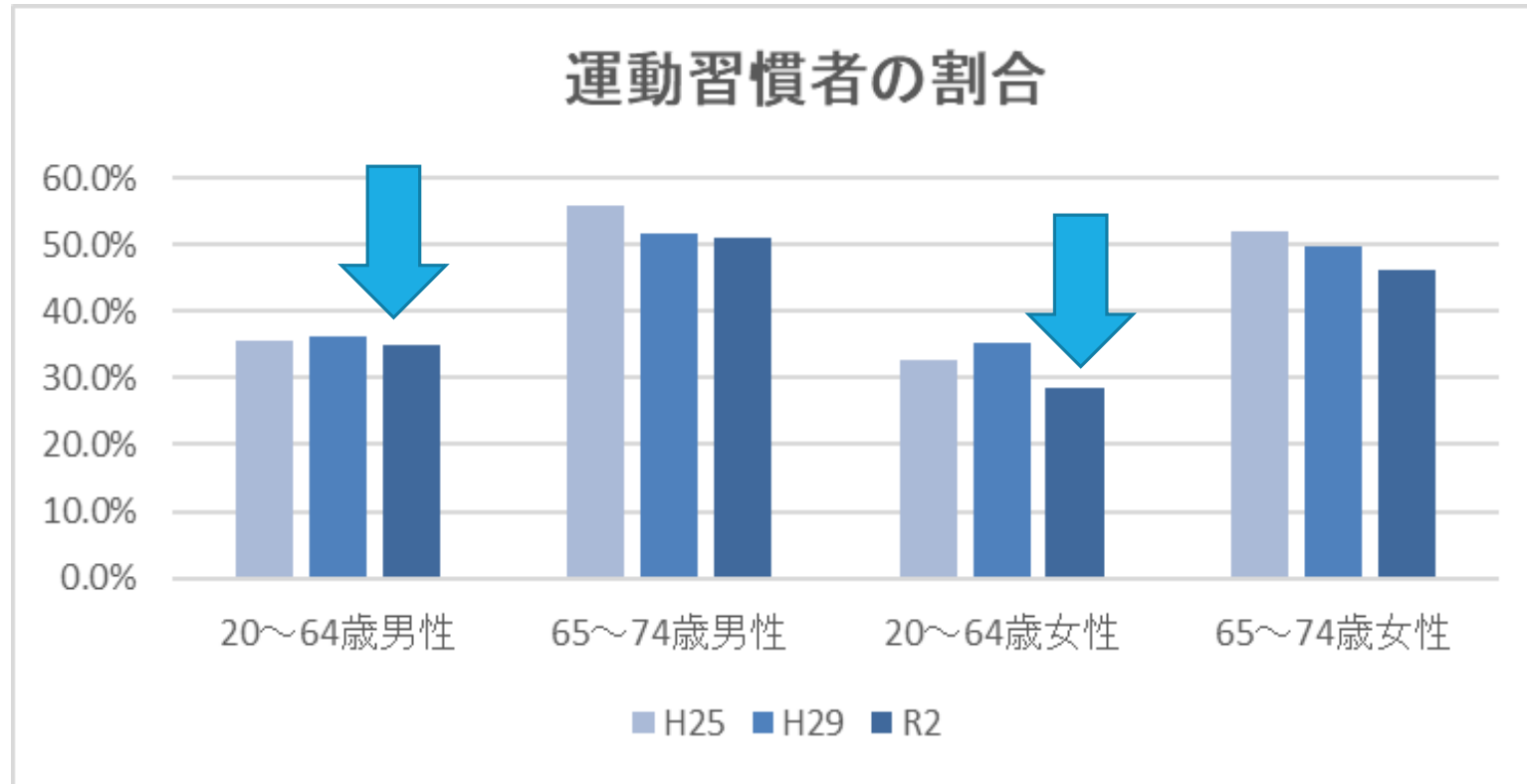




# 地域職域連携推進協議会 前橋市の働く世代の健康課題

前橋市

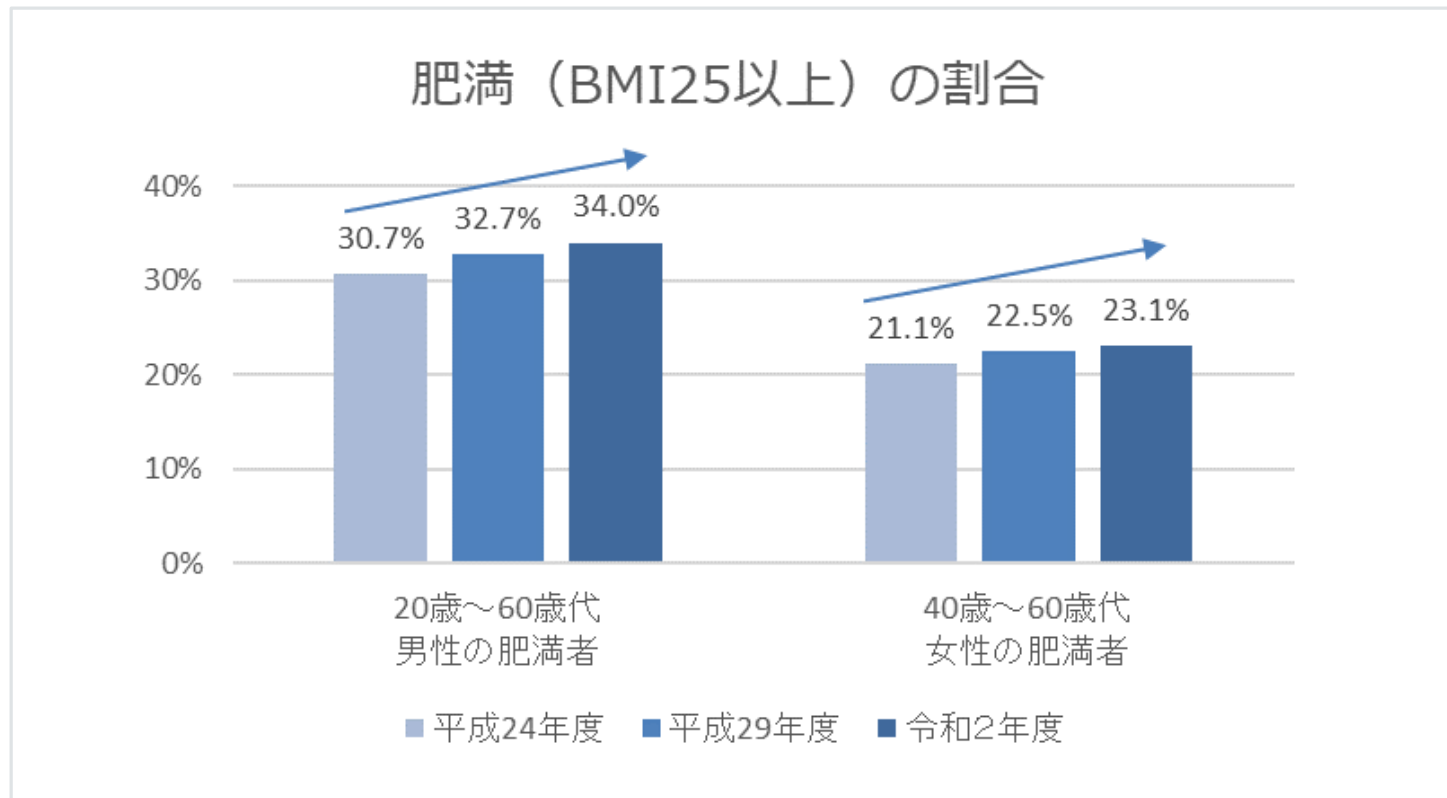
# 1. 運動習慣者割合の低さ



国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・スマイル健康診査等

★働く世代は運動習慣者の割合が低下。

## 2.肥満者割合の増加



国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・スマイル健康診査等

★すべての年代で肥満者割合が増加。

# 3. 高血圧有所見者の多さ

労働基準監督署データ (令和2年度定期健康診断・健診項目別結果より)

	受診者数	有所見者数	
血 圧	71,949	13,790	18.7%
			19.2%
			17.9%

県市  
全国

全国、県と比較しても高い！

## 協会けんぽデータ

(男性)

	点推定	95%下限	95%上限	p 値	区分
収縮期血圧130以上	103.6	101.2	105.9	0.002	4
拡張期血圧85以上	103.7	101.2	106.3	0.004	4
血圧高値	101.5	99.5	103.5	0.135	3
高血圧	101.4	99.1	103.7	0.237	3

県平均と比較し、高い！

※区分の4は有意に高い。  
※3は有意ではないが高い。

※血圧高値とは130/85または服薬

※高血圧とは140/90または服薬

群馬県との標準化該当比 (2019) より

★前橋市は全国・県と比較し高血圧有所見者が多い

なるほど前橋データQ

# 4. 血中脂質有所見者の多さ

## 労働基準監督署データ

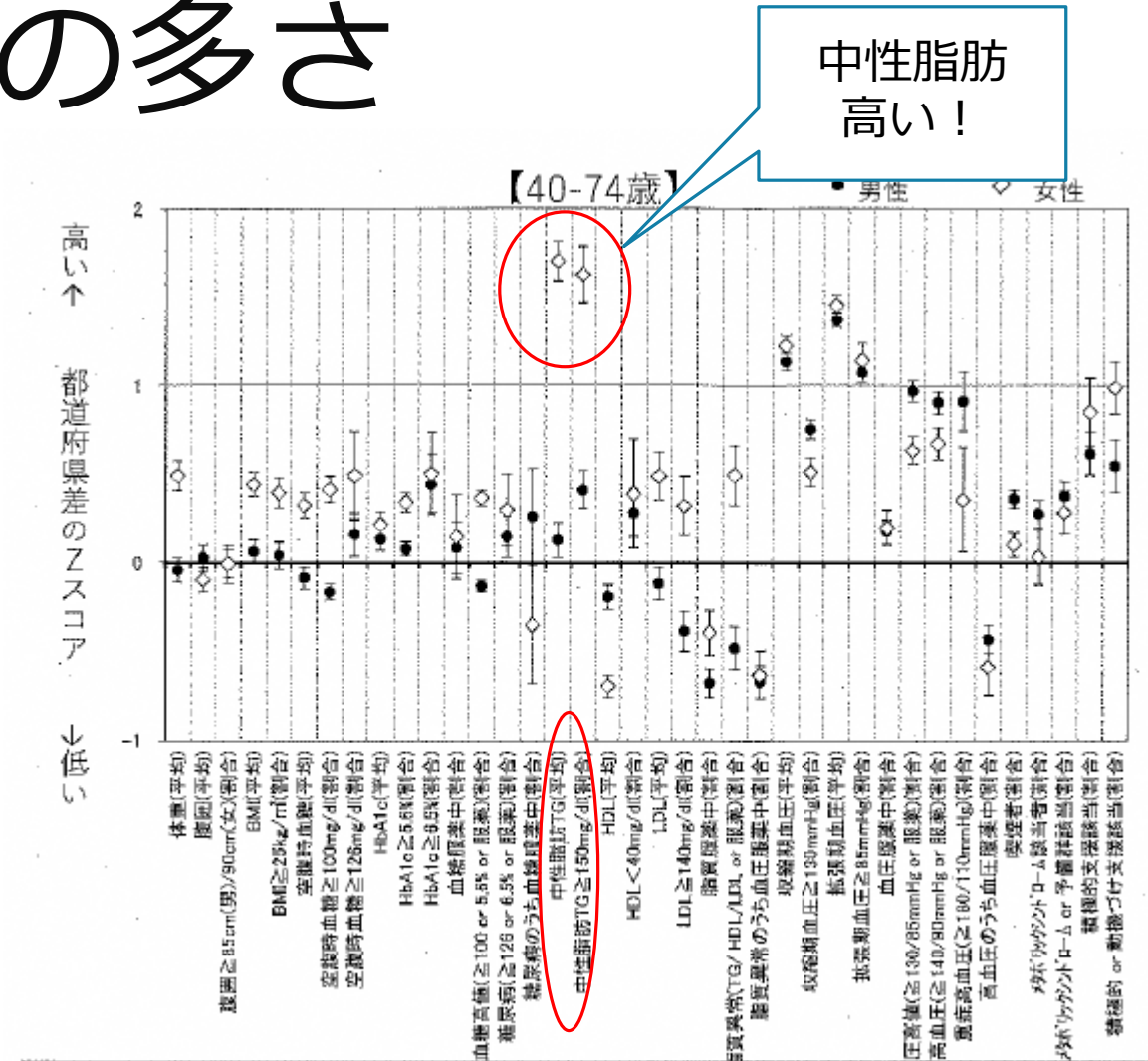
(令和2年度定期健康診断・健診項目別結果より)

	受診者数	有所見者数	
血中脂質検査	68,389	23,630	33.6%
			34.6%
			33.3%
			県市 全国

## 協会けんぽデータ⇒ (女性)

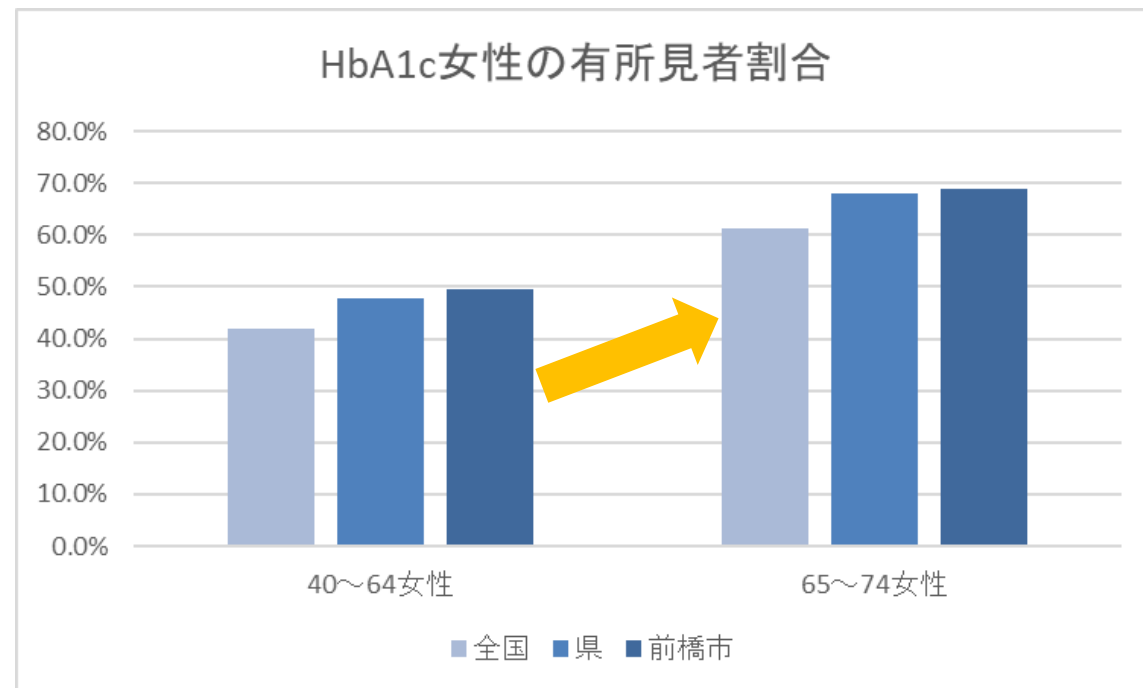
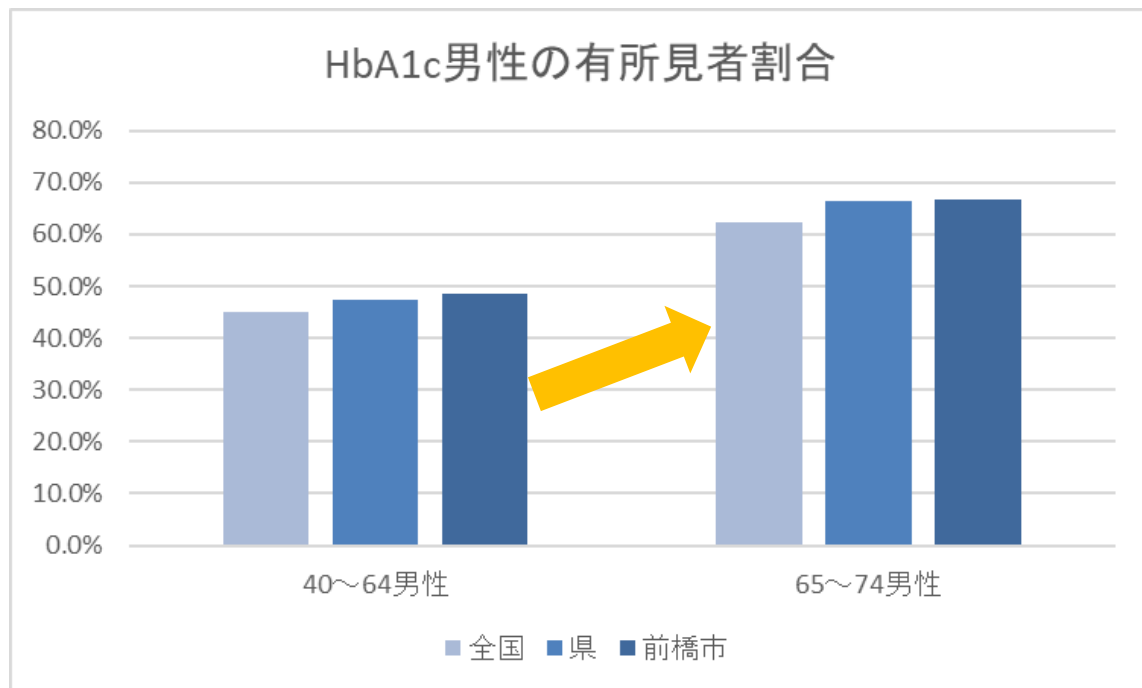
2019年度特定健診データの支部別特徴の要約  
(Zスコア)より

全国と比較した群馬県のデータ



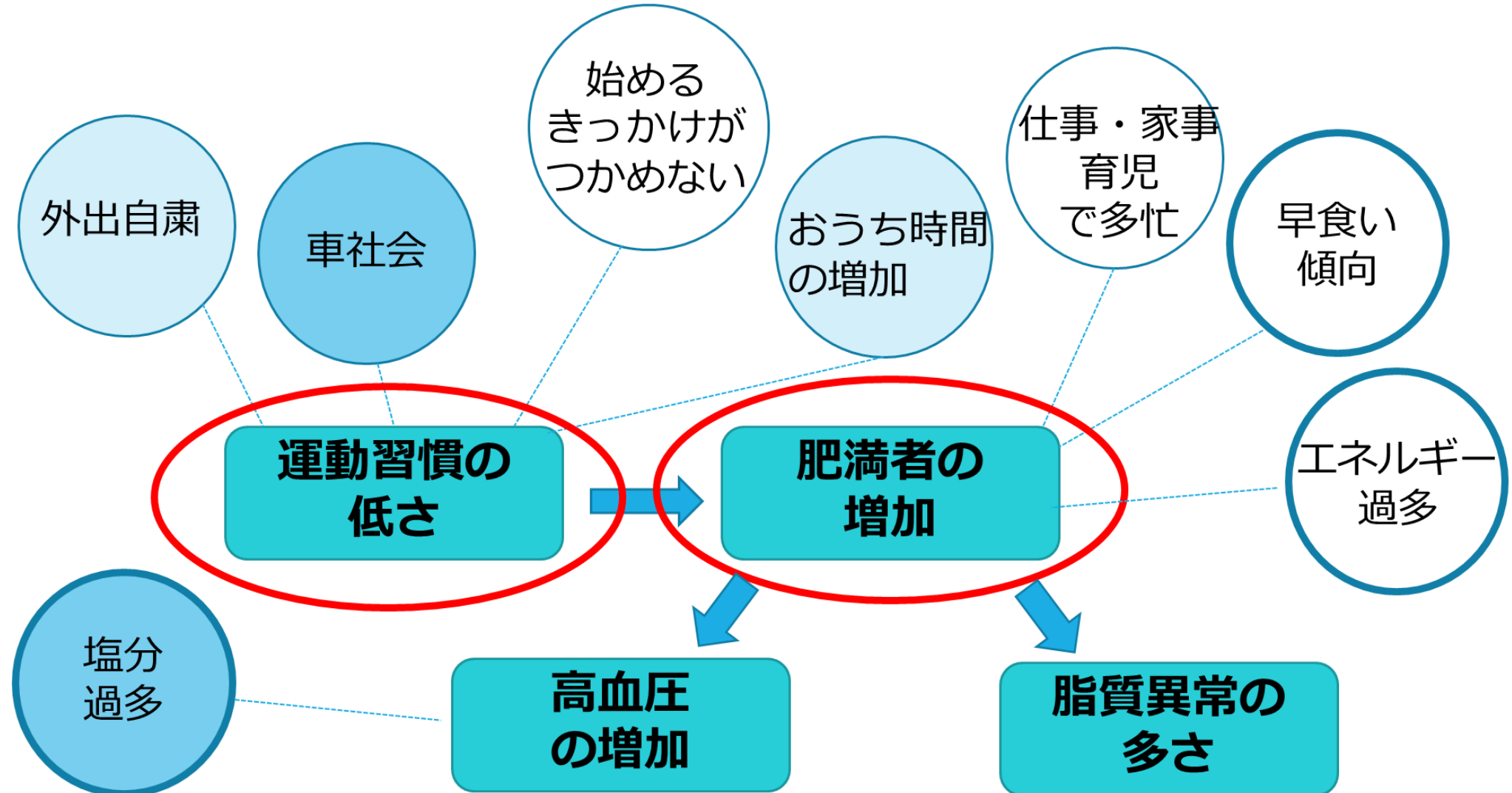
★協会けんぽデータから…女性の中性脂肪有所見者が特に多い

# 血糖値 (R 2 国保特定健診データより)



★職域データからは共通性は見られなかったが、血糖値にも注目。  
国保データではすべての年代、男女ともに全国平均より上回る。  
今は高くない血糖値もそのままの生活を続けていると年と共に上昇する。

# 前橋市の健康課題のまとめ

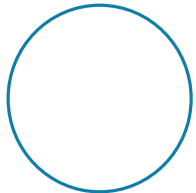


⇒ メタボリックシンドローム・生活習慣病に

# 前橋市の健康課題のまとめの解説

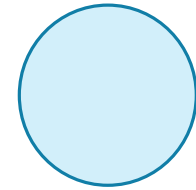


= データから読み取れた課題



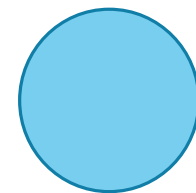
= 働く世代特有の要因

それぞれの健康課題はつながっています。



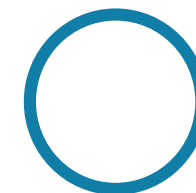
= コロナ禍による影響

運動習慣の低さは肥満の一因です。そこに令和2年度はコロナ禍・働く世代ならではの限られた時間で早く食べる・夕食の時間が遅い等の食習慣の原因が加わり、ますます肥満者の増加の要因となっていたと思われます。



= 前橋市特有の要因

肥満は★高血圧・★脂質異常など生活習慣病につながります。



= 太枠の○は食に関する要因

**★メタボリックシンドローム、生活習慣病に移行する前に働く世代からの健康づくりが必要。**



# R 3 働く世代向けの健康事業

事業	結果
いきいき健康教室	R 1 22件 R 2 1件 R 3 2件（12月現在）
健康まえばし21講演会 「仕事で忙しい人へアプリで続ける健康ウォーキング」	会場参加 8名 オンライン再生回数 92回
群馬県公式ウォーキングアプリ G-WALK+周知	G-WALK+登録者（前橋市） 5779名

コロナ禍で  
依頼数減少

ハイブリッド  
開催

6月に開始した群馬県公式アプリ「G-WALK+」。健康寿命の延伸を目的として特に生活習慣病の予防等に関心を持ちにくい若い世代や働き盛り世代からの健康づくりをサポートし、自主的な健康づくりを促進するアプリ。

# 前橋市役所職員共済会イベント

## 共済会ウォーキングNEWS

- Last -

R3.12.20

11月30日をもって、共済会ウォーキングが終了となりました。皆様、2ヶ月間本当にお疲れ様でした！！

皆様に健康意識を持ってもらうきっかけになればとの思いで開催した共済会ウォーキング。これで終わりではなく、習慣となったウォーキングをこれからも継続していきましょう！

それでは、歩数の集計が終わりましたので結果発表です。

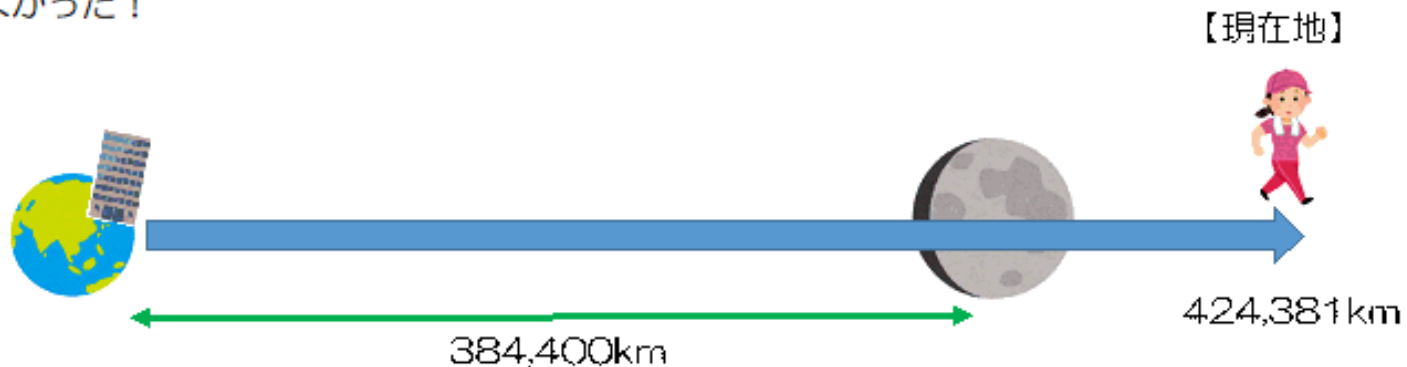
### 【結果発表】共済会の仲間と歩こう！～市役所から月へ～

総歩行距離：**424,381km**      歩数合計：**471,535,285歩**

※1歩当たりの歩幅は90cmと設定して計算しています。

見事、月まで到達しました！おめでとうございます！！

10月1日から始まった共済会ウォーキング。参加者全員で「市役所から月へ」向かって歩こう、という壮大な目標を設定しましたが、私は絶対達成できると信じていました。みなさんの足が長くてよかった！



10月、11月に課をグループとして実施。

市役所内の参加者は1407名。

全員の2か月間の歩数を足して月まで歩くのが目標。

見事達成！



# まえばしウエルネス企業のアンケートから 1

階段利用の推進	50.4%
運動のイベント	17.0%
体重計・血圧計の設置	55.7%

**まえばしウエルネス企業** = 健康経営を目指す企業が登録  
協会けんぽとの生き生き健康事業所宣言との相互認定あり。

**健康経営** = 従業員の健康に配慮し、経営面においても  
大きな成果を期待。

# ウェルネス企業のアンケートから 2

## ～自由回答で得た企業の取組～

### ●運動

- ・お昼休みの時間を利用し、ラジオ体操・ジョギング・ウォーキングの実施
- ・勤務時間内に適度な運動ができるよう事務所内にトレーニング器具完備
- ・各自のスマホで歩数を計測することによる運動不足解消の推奨

### ●食事

- ・「体に優しい仕出し弁当」の試食機会を会社負担で提供
- ・社内での野菜栽培、その野菜で昼食時に野菜サラダの提供

### ●計測

- ・毎朝血圧と体温を測って記録している

**健康の取組を各企業、できるところから始めています。**

# ウエルネス通信

令和3年度 ウエルネス通信 11月号

## からだに優しい減塩生活のすすめ



おうち時間が長くなった今、家庭で食事を食べる機会は増えていますか？ぜひこの機会を、日頃の食事に向かうチャンスにしてみるのはいかがでしょうか。今回のテーマは「減塩」です。食塩は食材や料理の味を良くしてくれる調味料ですが、量が多くなってしまくと病気を引き起こしてしまいます。これからは減塩の時代です！！からのために、減塩生活を始めてみましょう。

### 減塩は健康のための第一歩！！

1日あたりの食塩摂取量の目標量（18歳以上）



「日本人の食塩摂取基準2020年度版」より

日本人の食塩摂取量の現状（20歳以上）

	男性	女性
全国	10.9g/日	9.3g/日

令和元年国民健康・栄養調査調査より

男女とも約3gとりすぎだころ..

#### 食塩のとり過ぎと、病気の関係

食塩のとり過ぎは、高血圧につながります。高血圧が長く続くと、血管が傷んで動脈硬化が進みます。動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病、腎不全などの病気を引き起こす原因となります。



おすすめレシピはこちらから

### 普段の食事で食塩ってどのくらいとってるの？

～Aさんの1日の食事～



食塩量を減らす食べ方～簡単減塩方法～



健康に関するご相談は、保健師・管理栄養士・歯科衛生士へお気軽にご連絡ください。  
【連絡先】 前橋市保健センター内 健康増進課 TEL 027-220-5708 / FAX 027-223-8849

### 栄養成分表示も参考に

栄養成分表示  
1食(〇〇g)あたり  
エネルギー 〇〇kcal  
たんぱく質 〇〇g  
脂質 〇〇g  
炭水化物 〇〇g  
食塩相当量 〇〇g

食塩の量は1食につき  
男性：2.5g未満  
女性：2.1g未満  
にすると、目標が達成しやすいです！

### 大好評！体重計リリモニター募集中

11月募集でラストです！

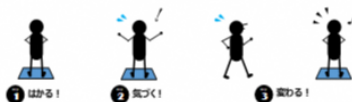
モニター協力者には  
プレゼント！抽選20人

#### What's リリリ？

車社会である前橋市はどんどん肥満者の割合が増加中です。まずは**体重計に乗って、自分の体重変化に気づくのが健康な生活への一歩。**

はかれは気づく！気づけば変わる！

今こそあなたの健康スイッチをON！



#### リリモニター募集中

申込期限は11月30日まで

働く世代に向けた体重計測だけできるダイエットの効果を評価するため、協力してくださる方や企業を募集！

コロナ禍で体重が増えた方、運動不足が気になる方...

ご協力いただくのは**1か月の体重計測**と専用サイトでの定期的な報告だけ！健康のために、リリモニターを始めてみませんか？

事前登録へGO♪  
(群馬県電子申請システムへ)



### 仕事で忙しいあなたへ アプリで続ける健康ウォーキング

健康まえは、2.1講演会

コロナ禍で運動不足、最近体重が増えてきた...身体のことには気になるけれど仕事に追われなかなか始められない。そんなあなたにオススメ！

日時：令和3年12月2日【木】  
午後1時30分～3時00分

場所：中央公民館 3階 ホール  
講師：八木 均 さん（前橋市まちづくり公社 ママト市民体育館館長）

対象：市内在住者・在勤者30人（申込多数の場合は抽選）

※会場に来られない方・抽選にもれた方は、後日動画でご覧いただけます。  
動画配信ご希望の方も電子申請でお申し込みください。【動画配信は12/24まで受け付けます】

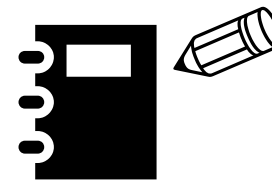
申込みはこちら→  
(群馬県電子申請システム)



【申込期間：11/5～11/19】

まえばしウエルネス企業へ  
毎月配信

全員に印刷して配布している  
企業もあります。



今後健康増進課では企業での取組の実際を知るため、企業への訪問を計画！

# 令和4年度に予定している新事業

課題	事業	内容
肥満	(仮)健康ダイエットサポート教室	BMI、腹囲、20代からの体重増加量など一定の条件に当てはまる人が対象。  3か月間の食事や運動を基本とした減量プログラムにより、適正体重へ近づける。
運動	G-WALK+を活用した事業	前橋市内事業所と連携し、G-WALK+を活用した事業を検討

