



職場で健康管理

- 働く世代は、仕事や子育て等に忙しい
- 一日の大部分を職場で過ごす

- 職場で健康づくりのために開催、取り組んでいる事業があれば参加！
- 職場の仲間と健康イベントに参加！

光市では、企業対抗で競うウォーキング事業を実施しています！

さらに

職場全体で健康について考えることが大切



健康経営について
山口県が実施

健康やまぐちサポートシステムHP

「健康経営」とは、従業員の健康管理を、経営的な視点から収益性などを高めるための投資と考え、戦略的に実践すること

喫煙と受動喫煙を防止しよう



妊娠中に喫煙

→ 早産・流産・低出生体重児のリスク上昇



こどもの頃、受動喫煙の機会あり
→ 成人になって肺機能低下、呼吸器障害のリスク上昇

タバコに関する正しい知識をもち、吸わない！



喫煙に起因する年間死亡

受動喫煙 約 15,000人

加熱式タバコにも有害物質は含まれています！

健康日本21アクション実施システム ～健康づくりサポートネット～



健康に関する情報発信中！
光市健康増進課 インスタグラムアカウント



光市健康づくり推進キャラクター「ひかりん☆ズ」

まもる 十 つながり ライフコースアプローチの観点

光市では、「みんな元気で こころゆったり 笑顔あふれる 大好きなまち光」の実現に向けて、市民の健康づくりと健康寿命の延伸を目指し、令和8年3月に第3次光市健康づくり推進計画を策定しました。

計画の基本目標「セルフケア」「つながり」「基本目標Ⅲ」「ライフコースアプローチ」の観点を見直し、セルフケアが向上する内容をご紹介します！



光市HP

計画は
こちら

自分の健康状態を知ろう

①毎日のセルフチェック



■光市オリジナル健康記録帳



光市HP

歩数や体重等を記録できる



■健康手帳



厚生労働省作成健康手帳ダウンロードURL

けんしん結果等が記録できる



■やまぐち健幸アプリ



アプリに関する詳細はこちらから

アプリのダウンロードはこちらから



健康やまぐちサポートシステムHP



■ウェアラブルデバイス

腕や指、頭など、身体に装着して使用するコンピュータデバイス

身長や体重、BMI、心拍数や睡眠状況などを測定

健康状態を「見える化」



自身の健康意識が向上し、生活習慣を見直すきっかけになる！

②定期的なけんしん受診

がん検診、特定健診、歯と口腔粘膜のけんしんなど



光市HP (各けんしん)

案

資料3-1

光市健康増進課

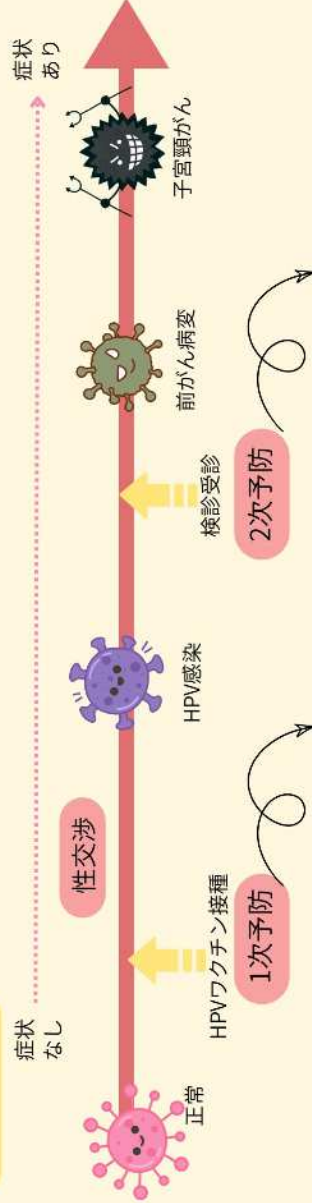
TEL : 0833-74-3007

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号

◆健康な今こそ予防接種・けんしんを受けよう！

初期の段階では、自覚症状のない病気も少なくありません。病気のリスクを早期に発見し、対処していくためには、普段から定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

例) 子宮がん



① 予防接種を受けよう

予防接種を受けることで・・・

感染予防 **発症予防**
重症化予防 **病気のまん延予防**



光市HP (予防接種)

予防接種の種類によって市から補助
 が受けられるものがあります。

出前講座を実施しています

5名以上のグループから要請があった
 場合、健康づくり等について出向い
 てお話をします。

- ・がん検診について
- ・感染症について
- ・防煙教育
- など



詳しいメニュー内容はこちらから

【光市のがん検診の流れ】

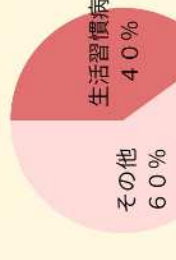


② がん検診を受けよう

早期がんのうちに発見できる期間は1～2年と短期間です



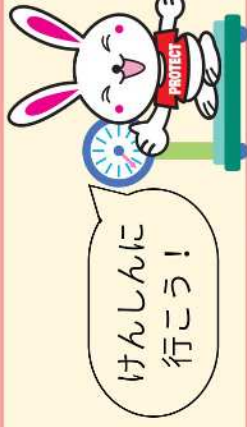
令和5年度
 光市国民健康保険医療費割合



医療費の約4割が
 がんを含んだ生活習慣病

職域におけるがん検診がない場合、光市では、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診の6種類のがん検診と骨粗しょう症検診、歯と口腔粘膜のけんしんを実施しています。

- ◆早期発見・早期治療で重症化を防ぐことができる
- ◆定期的に健康チェックができ、病気の予防ができる
- ◆将来の医療費を抑えることができる
- ◆かかりつけ医をもち、いつでも相談できる



光市健康づくり推進キャラクター「まもるん」