

三条市

働く世代の健康講座の御案内

三条市では、働く世代の皆様の健康保持・増進のため、企業等と連携した健康づくりに取り組んでいます。

保健師・管理栄養士が三条市内の企業等に出向き、健康講座等を行うなど、健康づくりをお手伝いします。



利用者の声



従業員と楽しみながら体験できました。

焼き鳥1本に含まれる食塩量が1gと言われてもピンと来ませんでした。実際に見ると多く摂取していたことを実感できました。

従業員同士のコミュニケーションが増え、他部署との連携が一層良くなりました。

知らないことが多く、食事の大切さを改めて考える良いきっかけになりました。

歯と口の健康は、生活習慣病や認知症予防になると知り、口腔ケアに力を入れようと思います。

三条市が
職場の健康づくりを
お手伝いします

働く世代の健康講座 メニュー

(所要時間: 30分～1時間程度 ※応相談)

実施に係る費用は無料

生活習慣病 の予防



症状もなく忍び寄る生活習慣病…
生活習慣病とその予防のポイントについて学ぶことができます。

聞いて

見て

体験で

こころの 健康づくり



ストレスとの上手な付き合い方、
こころの不調のサインについて学ぶことができます。

聞いて

見て

運動を 取り入れよう



運動の必要性や効果について学んだり、
いつでも「どこでも」「誰でも」手軽にできる
筋トレを体験できます。

聞いて

体験で

食を通じた 健康づくり

聞いて

体験で

食べて

- ① あなたの食事SAT診断
日頃の食事バランスをチェックできます。
- ② みんなで適塩
簡単にできる適塩のコツが分かります。
- ③ たんぱく質を上手にとろう
運動の効果を高めたり、筋肉量を維持するたんぱく質の
とり方を学ぶことができます。
- ④ バランス食を体験しよう
スマートミール弁当を試食し、
1食分の適量等が体験できます。
(弁当代が必要となります。)



歯と口の健康



聞いて

見て

お口の健康を保ち、元気に過ごす
ポイントを学ぶことができます。



★複数の講座を組み合わせることも可能です。

～生活習慣病の予防～

聞いて

出張トーク

「ライフスタイルを変えて生活習慣病とさようなら！」



知らない間に忍び寄る生活習慣病…
病気にならない・なっても悪化させないポイントをお話します。
健診の結果や改善したい生活習慣など、企業等の特徴に応じて
内容を調整します！

見て

健診会場や食堂等、従業員の皆さんが足を止めやすい職場の一角に設置した啓発媒体で健康情報に触れることができます。

健診会場にて



食



お酒



たばこ



体験で

専用の機械で、自分の体の状態や生活状況を簡単に測定できます。

結果が分かると、生活習慣を見直す気持ちが高まる人が多いです。



[食事バランス診断]
普段の食事の栄養価とバランスが簡単にチェックできます。



[血管年齢測定]
指先の脈拍から血管の健康度が推算されます。

食堂の
卓上に設置



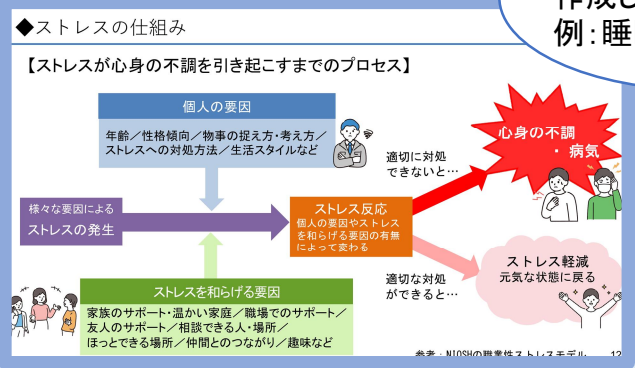
～こころの健康づくり～



出張トーク「知っておきたいこころの元気を保つひけつ」

元気に働き続けるためには、体の健康だけでなく、こころの健康も大切です。
こころの元気を保つために、日常生活や企業等で感じる身近なストレスとの上手な付き合い方やこころの不調に早めに気付くためのポイントについてお話します。

内容は御希望に応じて作成します。
例：睡眠など



◆睡眠の役割

良い睡眠とは

量と質のどちらも十分に確保されている
→良い睡眠

良い睡眠の目安

- 睡眠で休養がとれている感覚（睡眠休養感）がある
- 日中に過度の眠気や意図しない居眠りがない

必要な睡眠時間とは

個人差があるため、自分にとって必要な睡眠時間を把握しましょう

年齢 25歳 44歳 65歳
必要睡眠時間 7.0時間 6.5時間 6.0時間

・働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間
・リタイア世代も6時間以上を目安。また、床土時間は8時間未満にとどめる。

睡眠休養感とは

睡眠で休養がとれている感覚

参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 3

見て

健診会場や食堂等、従業員の皆さんが足を止めやすい職場の一角に設置した啓発媒体で健康情報に触れることができます。
※媒体は御希望に応じて準備もしくは作成します。

例：こころの健康に関する媒体→
(左：パンフレット 右：チラシ)



～運動を取り入れよう～

聞いて

生活習慣病や筋力低下を予防するために、運動の必要性や効果、運動のポイントをお話します。

国が作成した健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、「有酸素運動や筋トレ、柔軟運動など多要素な運動を行うこと」を推奨しています。



「大学教授」による講習会と「保健師」による講話があります。企業等の希望に応じて実施内容を調整できますので、お気軽に御相談ください！

大学教授
より専門的な運動
のポイントを説明
します！



保健師
市の健康実態を踏ま
えた運動のポイント
を説明します！



👁️ “ちよこっと”筋トレ
三条市で普及・啓発に力を入れています！

体験で

<ちよこっと筋トレ>

いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできる“ちよこっと”筋トレを体験できます。わずかな時間でも手軽に取り組める運動です。皆さんと一緒に体を動かしてみましょう！

ヒジ・ヒザタッチ



つま先上げ



壁タッチ



✚ 組み合わせることでより効果的に！

仕事や家事などで忙しい、面倒…という方でも、手軽にできます！

<体力測定>

握力測定や体組成測定など、自分自身の体の状態を知ることができます。

筋トレメニュー

基礎編

- ・スクワット
- ・もも上げ
- ・腕立て伏せ
- ・上体起こし
- ・かかと上げ
- ・つま先上げ
- ・ヒジ、ヒザタッチ
- ・壁タッチ

体幹（4種類）

- ・フロントブリッジなど

～食を通じた健康づくり～

※①～③に④をプラスすると効果的



① あなたの食事SAT診断

体験で

日頃食べている食事を食品模型から選んで機械に乗せるだけで、簡単に食事バランスチェックができます！

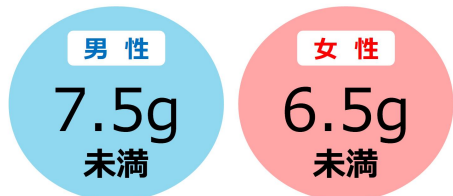


あなたの食事は
☆いくつ？
管理栄養士等が食事の
アドバイスをを行います。

② みんなで適塩

聞いて

1日当たりの食塩摂取の目標量



日本人の食事摂取基準(2025年版)



食塩のとり過ぎにつながりやすい食習慣や、簡単にできる適塩のこつをお話します。

検査して



★実際にどのくらい食塩をとっているのかわかっていただくために、1日推定食塩摂取量調査を実施することも効果的です。尿検査と健診データの提出で簡単にできますので、ぜひ実施してみませんか？

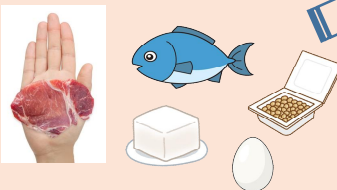
③ たんぱく質を上手にとろう

聞いて

朝食



たんぱく質合計 4.7g



たんぱく質合計 22.5g

筋トレや運動の効果を高めたり、筋肉量を維持するためにどのくらいたんぱく質をとったら良いかお話しします。

+ ④ バランス食を体験しよう ～スマートミールって何？～

食べて

スマートミール（健康的な食事）弁当を試食いただき、1食のバランス、量、食塩量等を体験できます。
※弁当代（600円～1,000円程度）は自己負担



昼食時間に合わせたミニ講座も実施可能です！



～働くあなたのための歯と口の健康～

聞いて

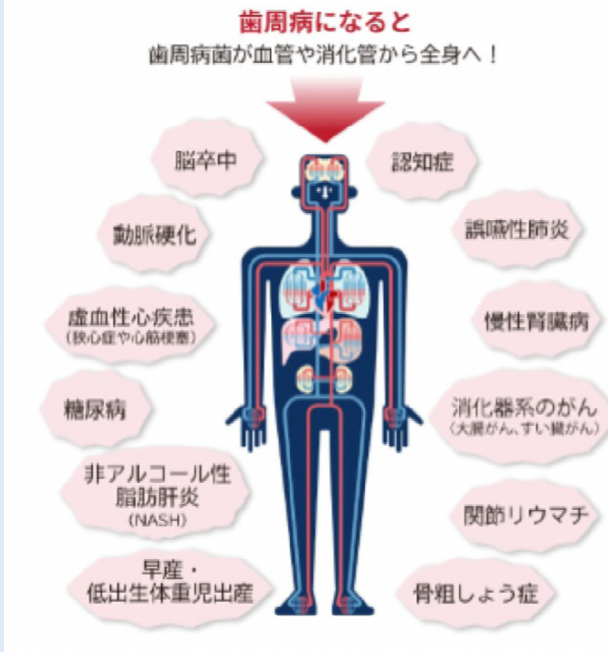
お口の健康状態の悪化は、全身に様々な影響を与えます。
お口の健康を保ち、元気に過ごすためのポイントを歯科衛生士がお話します。

内容

- お口の役割
オーラルフレイルについて
歯周病について
- ・ 歯周病のはじまり
 - ・ 歯周病の進行
 - ・ 歯周病の危険因子
 - ・ 歯周病が全身に及ぼす影響
- 口腔ケアについて



※咀嚼ガムを使って噛む力のチェックを行うことも可能です。



見て

講話の時間をとるのが難しい...

健診会場や食堂等、従業員の皆さんが足を止めやすい職場の一角に設置した啓発媒体で健康情報に触れることができます。

↓パンフレットの例

あなたのための、歯のプロを。
～オーラルフレイル予防のために～

健康な身体は歯と口の健康から
自分の歯が多く残っている人
平均寿命・健康寿命ともに長く、要介護でいる期間が短い。

歯と口の健康増進の効果 (医療費の観点から)

項目	歯と口の健康増進を実施した場合	歯と口の健康増進を実施しない場合
1. 歯科診療費	約100万円	約150万円
2. 入院費	約50万円	約100万円
3. 介護費	約200万円	約300万円
合計	約350万円	約550万円

歯科健診を受けることで... 医療費を大きく減らすことに...

40代から気づいてほしい オーラルフレイル
(= 口のささいな衰え)

自分や家族や友人で... 当てはまるものはありますか?

- 歯を噛み砕くことができない
- 歯が抜けかかっている
- 歯が痛い
- 歯が動いている
- 歯が欠けている
- 歯が黒くなっている
- 歯が変色している
- 歯が変な臭いをする
- 歯が変な味をする
- 歯が変な感じがする

これらの【口のささいな衰え】をきっかけに、全身の衰え(フレイル)への悪循環が始まります!

機能低下への負の連鎖

噛めない → 噛む力が低下 → 噛む量が減る → 栄養不足 → 身体機能が低下 → 認知機能が低下 → 生活機能が低下 → 介護が必要

【オーラルフレイル】の人が抱えるリスク

- 身体フレイル: 2.4倍
- 要介護状態: 2.4倍
- 認知リスク: 2.1倍

めくって自分の状態をチェック! (無料配布)

① 問合せ・
申込み

講座メニューの希望、
その他御要望を伺います。

② 事前打合せ

企業等の健康課題や勤
務形態に合わせた実施
方法を検討します。

③ 講座等の
実施

各講座の問合せ・申込先

三条市 健康づくり課



- ◆ 講座について事前に説明に伺うことも可能です。
- ◆ 講座の申込みは、開催予定日の2～3か月前までに御連絡ください。

御連絡、お待ちしております！