

めざせ健康長寿日本一 健康NARAの集い

協会けんぽ「職場まるごと健康チャレンジ」で奈良支部長表彰を受賞した企業や団体



「健康長寿日本一を目指す」と村田崇典副知事



「一億総活躍社会を願い貢献したい」と河田光央協会けんぽ奈良支部長



第4回「職場まるごと健康チャレンジ」表彰式

職場、地域を元気に

協会けんぽ 県が共催

「めざせ健康長寿日本一 健康NARAの集い」職場や地域をもっと元気に」と題して催しが1月22日、奈良市三条高前町のなら100年会館中ホールで開かれた。この催しは、健康長寿日本一の達成に向けて、全国健康保険協会(協会けんぽ)奈良支部と県との共催で行われ、関係者や多くの地域住民らが参加した。

健康づくりで多数の企業・団体表彰

職場まるごと健康チャレンジで支部長表彰



職場まるごと健康チャレンジ支部長表彰を受ける花太刀食品工業(上) 奈良中小企業団体中央会



第1部では「健康づくりの取組に対する知事表彰」(注1)と「第4回職場まるごと健康チャレンジ」支部長表彰(注2)が行われた。知事表彰では、高の原中央病院、大淀町禁煙サポート、葛城歯科衛生士研究会が選ばれ、村田崇典副知事から賞状が授与された。この日は、代表して金賞から花太刀食品工業、銀賞から奈良中小企業団体中央会に河田光央協会けんぽ奈良支部長から賞状が授与された。

その後行われた主催者あいさつで、村田副知事は「この受賞を機に活動のますますの発展を期待したい。県では令和4年度までに健康寿命日本一という目標を掲げている。そのため、県民の皆さま一人一人が健康を意識してすごしていたことが大事で、われわれ県民の健康が促進される環境づくりを行ってほしい」と、河田支部長は「受賞者の皆さまにお祝いを申し上げ、日本では少子高齢化が進み、生産人口も減る一方だが、職場も地域もさらに健康になり、一億総活躍を目指し、健康長寿日本一が少しでも早く達成できるように貢献していきたい」と述べた。

夕方の「おでかけ健康法」おすすめ

■老化は脚から始まる
老化は脚から始まる。と言われています。加齢とともに足が速く歩けるようになります。歩く速度が速い人は、生活機能低下せず、転倒する率も低くなるという結果が出ています。つまり健康は脚からといえます。

■長寿遺伝子をオンに
アメリカの長年の動物実験の結果、長寿に関する遺伝子を発見、人にもその遺伝子があることが判明しました。つまり、その長寿遺伝子を「オン」にすることで長生きできる可能性が高まると考えられます。

■1日8000歩が効果的
高齢者5000人、2000年から10数年にわたる追跡調査から1日8000歩、20分の速歩きが効果的であるとわかってきました。

■睡眠も重要
睡眠不足である記憶力低下やうつ病、生活習慣病の原因となります。十分な睡眠は不可欠です。体温と睡眠は連動しており、人の体は夕方から朝にかけて体温が下がり、その落差で眠気を覚めます。ですから体温アップにつながる夕方の「おでかけ健康法」がおすすめです。

は会話ができる程度の速度が目安です。
「おでかけ健康法」とを付けた。



「がんや生活習慣病にならないウォーキング」
東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利 医学博士

「健康長寿日本一を目指す」と村田崇典副知事
「一億総活躍社会を願い貢献したい」と河田光央協会けんぽ奈良支部長



骨密度測定など 無料健康相談

講演開催前には、協会けんぽ奈良支部や県に所属する保健師、管理栄養士による無料健康相談を実施。加齢による骨密度、体組成計、足指力の測定などを行い、多くの来場者が利用した。



第4回職場まるごと健康チャレンジ支部長表彰事業所

(50音順)

- | 金賞事業所 48社 | 銀賞事業所 40社 |
|--------------------|----------------------------|
| 株式会社 アイワ | 株式会社 アイブリコム |
| 株式会社 アスカデンタルサプライ | 自立援助ホーム あらんの家 |
| 株式会社 飯塚製作所 | 株式会社 池田工業社 |
| 生駒商工会議所 | 株式会社 ウエダ |
| 植平工業株式会社 | 株式会社 ウェルハート |
| 植平物流サービス 株式会社 | エス・フィールド 株式会社 |
| 有限会社 エム・ディー | 株式会社 OFFICE KITABA |
| 川端運輸 株式会社 | 株式会社 梶本 |
| 河村繊維 株式会社 | 葛城工業 株式会社 |
| 関西美術印刷 株式会社 | 社会福祉法人 カトリック聖ヨゼフホーム |
| 近畿編針 株式会社 | 関西通信建設 株式会社 |
| グランドソール奈良 | コエイメディカル 株式会社 |
| ゲイツ・ユニタ・アジア 株式会社 | 株式会社 コラント |
| 医療法人鴻池会 | 株式会社 シードコンサルタント |
| 五條運輸 株式会社 | シマダ自動車整備 株式会社 |
| 社会福祉法人 五條市あすなろ福祉会 | 特定非営利活動法人 自立生活センター・サポート24 |
| 株式会社 サンロード | 医療法人 青心会 |
| 株式会社 慈恵 | 株式会社 辰巳組 |
| 医療法人 新生会 高の原中央病院 | 田中成典商店 |
| 社会福祉法人 正和会 | |
| 大和興産 株式会社 | |
| タイワ精密プレス 株式会社 | |
| 大和物産 株式会社 | |
| 田村薬品工業 株式会社 | 辻本運輸 株式会社 |
| トヨタエルアンドエフ奈良 株式会社 | 株式会社 鶴田商店 |
| トヨタカラー奈良 株式会社 | 株式会社 天理時報社 |
| 株式会社 トヨタレンタリース奈良 | 中谷電気株式会社 |
| 株式会社 ナカガワ | 奈良県国民健康保険団体連合会 |
| 株式会社 ナミット | 奈良県職業能力開発協会 |
| 社会福祉法人 奈良県手をつなぐ育成会 | 奈良中小企業団体中央会 |
| 株式会社 奈良コープ産業 | 一般財団法人 奈良の鹿愛護会 |
| 奈良商工会議所 | 株式会社 南都水産 |
| 奈良トヨタ自動車 株式会社 | 日進電工 株式会社 |
| ニッタ 株式会社 | 社会福祉法人 広瀬福祉会 特別養護老人ホーム香梅苑 |
| ニッタアソシオ 株式会社 | 社会福祉法人 宝山寺福祉事業団 極楽坊保育園 |
| ニッタ・ハース 株式会社 京都工場 | 医療法人 豊生会 介護老人保健施設 でいあほうむ吉野 |
| ニッタ・ハース 株式会社 三重工場 | 株式会社 ホワイテ |
| 花人刀食品工業 株式会社 | 株式会社 ホンダネット京奈 |
| 花松印刷 株式会社 | 松塚建設 株式会社 |
| 株式会社 ハンナ | 株式会社 丸國林業 |
| 株式会社 松田組 | 名阪食品 株式会社 |
| 松田産業 株式会社 | 名阪真空工業 株式会社 |
| 松田電気工業 株式会社 | 社会福祉法人 大和桜井園 |
| 株式会社 メイプル会 | 株式会社 リビングイワイ |
| 森高建設 株式会社 | |
| 山本松産業 株式会社 | |
| 有限会社 吉井美和保険 | |
| 株式会社 よしの | |

知っていますか? 68.6% ジェネリック医薬品を使っている人

64.7% スマートフォンを使っている人

安心・節約 / 安全性も品質も厚生労働省のお墨付き!

ジェネリック

ジェネリック医薬品の使用ご希望の場合は、かかりつけの医師・薬剤師にご相談のうえ、保険証やお薬手帳にシールを貼るだけで!

医師・薬剤師の皆様へ
ジェネリック医薬品を希望します。

おやすみ手帳

全国健康保険協会 奈良支部 TEL.0742-30-3700 (代表)

協会けんぽ 協会けんぽ 奈良 検索