

10月は健康づくり推進月間です



おすすめイベント情報です。
みなさん、ぜひお出かけください。



紅葉ウォークに参加しよう

秋の山里や菅谷不動尊を巡り、外で体を動かす楽しさを感じながらウォーキングします

対象=市民

開催日=10月30日@午前9時、9時10分、9時20分、9時30分(各スタートの15分前受付開始、雨天中止)

※感染症拡大防止のため、各スタート時間を区切っています

集合場所=菅谷コミュニティセンター
参加費=1人200円(保険料含む、当日集めます)

定員=各回50人(先着順。申込必要)

コース=4.5km(おおむね1時間程度)

申込方法=10月11日④~26日⑥に電話または下記の二次元バーコードで申し込んでください

申込み・問合せ先=健康推進課めざせ100彩推進係(☎28-9214)



申込み用



▲9:00~



▲9:10~



▲9:20~



▲9:30~

「健康づくりの絵と標語」入賞作品展示

見ごたえ、読み応えのある力作ぞろいです！ぜひご覧ください。

▼10月7日(金)正午まで

…ヨリネスしばた1階ラウンジ

▼10月18日(火)~11月3日(祝)

…イオンモール新発田2階(専門店側)



【特集】 みんなでつくろう

健康長寿のまち しばた

問合せ先=健康推進課めざせ100彩推進係(☎28-9214)

皆さんは、健康であり続けるために取り組んでいることはありますか。市では、赤ちゃんから高齢者まで、地域でいきいきと暮らし続ける「健康長寿のまち しばた」を目指して、市民の皆さんや事業所と連携した健康づくりに取り組んでいます。

今回の特集では、**しばたの健康ヒーロー100彩マン**とともに、健康づくりに役立つ情報をお届けします。



私は食のヒーロー100彩レッド
アスパラガス大好き35歳の主婦よ。私の使命は、皆さんの食習慣から健康長寿を目指すこと。必殺技は美肌ビームよ。受け取って！

100彩マンってどんな人？

私は運動のヒーロー100彩ブルー
毎日歩数計を身に付けている活動的な60歳。私の使命は、皆さんに運動習慣を身に付けてもらうこと。必殺技は鉄骨キックだ！



私は健康管理のヒーロー100彩イエロー
寝る前の体重測定で1日を完了する40歳サラリーマン。私の使命は、皆さんに日々こころと体に関心を持ちメンテナンスをしてもらうこと。必殺技は、どんな病気も寄せ付けないバイキンブロック！

新発田市の健康づくりのために
いろいろな場面で活躍している3人。
健康づくりイベントや
保育園で会ったら声をかけてね！

3人そろって100彩マン！！



保育園での食育教室

今日も朝ごはん食べたかな？
お母さんは健診をお忘れなく！



イクネスしばたにも登場

たくさん体を動かして
丈夫な体を作ろうね



健康づくりイベントでのふれあい啓発



食のイベントで啓発活動

地域の皆さんといっしょに
新発田の食を守りましょ！

新発田市の健康づくり

「めざせ100彩」を合言葉に3つの柱で健康づくりを進めています。

「望ましい食習慣の確立・定着」

「運動習慣の定着」

「健康管理の定着」



令和4年度「健康づくりの絵と標語」の入賞作品とともに、100彩マンが、いつでもどこでも簡単に始められる健康づくりのワンポイントアドバイスを紹介します！

食習慣の確立・定着を目指そう



食のヒーロー 100彩レッド

1日の活動と健康には、朝ごはんが重要！
朝ごはんには「ブドウ糖など、脳と体に必要な栄養が行きわたり、朝から仕事や勉強に集中できる」「肥満になりにくい体質になる」などの効果があります
望ましい食習慣に向けて、毎日朝ごはんを食べることから始めてみましょう

100彩マンからのアドバイス

朝は忙しくて時間がないという人は…

市公式Cookpad「新発田市100彩食堂」では、時短・簡単・栄養たっぷりのメニューも掲載中！

朝は食欲がないという人は…

まずはスープや牛乳から始めてみよう！
慣れてきたらバナナやおにぎりなども足していきましょう



食習慣の絵入賞作品 竹内柚希さん(新発田高校)

いただきます

食習慣の標語 入賞作品 地産地消 旬の野菜で 健康長寿 福島慎也さん

運動習慣の確立・定着を目指そう

運動のヒーロー 100彩ブルー



日常生活に「+10(プラステン)」を取り入れてみよう！

「+10」とは、今の生活より10分多く体を動かすことです。

実行することで、生活習慣病で1/3、認知症で8.8%の発症の抑制効果があります

100彩マンからのアドバイス

少しずつを積み重ねて、無理なく「+10」しよう

- テレビCM中の集中筋トレ
- 仕事の合間にストレッチ
- 少しの距離なら歩いて移動、エレベーターから階段へ

おすすめ情報

市のウォーキング事業を上手に利用して「+10」を目指しましょう

- コツコツ型の人には…「20万歩チャレンジ」がおすすめ
- 短期集中型の人には…「ウォーキングチームチャレンジ」がおすすめ
- イベント好きの人には…「紅葉ウォーク」がおすすめ(詳細は3ページ)

各チャレンジの詳細は市ホームページで

運動習慣の標語 入賞作品 歩こうよ 四季を感じて 心のサプリ

わたべりこ 渡部季心さん(新発田高校)

健康管理の定着を目指そう

健康管理のヒーロー 100彩イエロー



病気やからだの変化に早めに気づくことが大切！

若いうち、健康なうちから健康管理の習慣を身に付けましょう

100彩マンからのアドバイス

家の中で「お手軽チェック」

目につく所に体重計や血圧計を置いてみよう

出かけたときに「ついでにチェック」

公共施設や医療機関などに設置されている健康機器も利用してみよう

年1回の健(検)診で「しっかりチェック」

結果が届いたらしっかり確認。生活習慣の見直しや、治療に役立てよう

まちなか保健室のご紹介

健康長寿アクティブ交流センターでは、脳年齢や血管年齢、血圧、体組成(体脂肪率、筋肉量、からだのバランスなど)が無料で簡単に測定できます。

ヨリネスしばたやまちなかにお出かけのついでに利用してみませんか。



岩崎恵美子さん



健康管理の絵入賞作品 佐藤環さん(新発田高校)

健康管理の標語 入賞作品 健診で 習慣見直し 新たな一年



～健康経営優良法人～
(株)宮野食品工業所



代表取締役社長 宮野紳一朗さん
総務部課長 石井工ミ子さん

健康経営に
取り組んでいる
事業所を紹介
します！



【きっかけ】

商工会議所主催の健康経営に関するセミナーに参加し、興味を持ちました。もともと社内で行っていたことの延長でもあり、従業員の心と体の健康は、一人一人のモチベーションアップや生産性の向上にもつながり、職場の活性化や従業員採用時のアピールにもなると考え、取り組み始めました。

【どのようなことを実施していますか】

従業員の運動の機会を増やすため、毎朝ラジオ体操を行っています。コロナ禍の前は、社内運動会も毎年開催していました。また、休憩時間に利用できるマッサージチェアの設置や、自動販売機へのトクホ飲料の導入など、従業員に負担をかけずにできる取組も行っています。

さらに、社内報への健康コラムの掲載や産業医による健康セミナーの開催など、健康づくりに関する情報提供も積極的に行っており、従業員にも好評です。

2021年には「健康経営優良法人」にも認定していただきました。今後も新たな取り組みを行うことで一人一人の健康への意識を高め、従業員の心と体の健康維持に努めていきます。



東京海上日動火災保険(株)様による講習会の様子

会社が健康経営に取り組んでから、更に従業員の健康づくりに熱心になり、働いていて安心感があります！



社員同士のコミュニケーションの場が増え、仕事のやる気が高まりました

働いている
皆さんの声

自分の健康について、以前より意識するようになりました

会社のホームページなどでも社内の取組を公開したことで、最近では求人への応募が増えました

サービスセンターは企業の「健康経営」を応援します！

勤労者福祉サービスセンターでは、企業・事業所が全額負担した「法定定期健康診断」や「人間ドック」受診費用、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。また、スポーツ施設やレジャー・旅行などの助成制度もあります。この機会に入会しませんか！

新発田市勤労者福祉サービスセンター(☎22-8000)

所 中央町4-10-10(新発田商工会議所3階)

時 午前8時30分～午後5時15分

(第2・4水曜日は午後6時30分まで。土・日曜日、祝日、年末年始は休業日)

入会は原則事業所単位で、
会費は1人月額500円です

始めませんか。「健康経営」

問合せ先=商工振興課工業振興係(☎28-9650)

健康経営とは、事業所の課題として従業員の健康を考え、その増進に積極的に取り組む経営手法です。事業所を支えるのは、そこで働く「人」の力です。従業員の皆さんが、健康で元気に生き生きと働き続けられることは、事業所にとって大きな財産となります。

健康づくりに向けて
事業所との連携も
始まっています



働いている皆さんが健康だと、こんなメリットがあります

自身の健康管理を行いやすくなる

一人ではなかなか続かない健康習慣も、事業所全体で従業員の健康管理に取り組むことで、その習慣を継続しやすくなります

社内の雰囲気が良くなる

健康状態が良好になり気持ちに余裕ができることで、業務効率が上がり、互いに思いやる心が生まれます

企業に愛着が持てる

一つの目標に事業所全体で取り組むことで従業員一人一人に団結力が生まれ、事業所への帰属意識が高まります

事業所へのメリット

生産性向上

事業所のイメージアップ

従業員の事故予防

離職率の低下・求人応募の増加

「健康経営」に関するお悩みをお聞かせください！

アクティブ仕事館では、市と連携して、健康経営支援員による市内企業・事業所に対する健康経営の普及・推進事業を行っています。また、新潟県の取り組む「にいがた健康経営推進企業」登録企業を募集中です。

無料で相談できますので、まずはご連絡ください。

新発田商工会議所アクティブ仕事館(☎26-6505)

所 中央町4-10-10(新発田商工会議所2階)

時 午前8時20分～午後5時20分

(土・日曜日、祝日、年末年始は休業日)