

かがやき優良企業 認定証

ふぁみーゆツダコマ 株式会社
松任 宏幸 殿

貴事業所は、社員への健康づくりへの取り組みが特に優秀であったため、ここに「かがやき優良企業」として認定いたします。

令和3年8月2日

全国健康保険協会石川支部

支部長 横本 篤



お知らせ

「健康企業宣言」をしました！

一人ひとりが心身ともに健康で、いきいきと働くことができる職場に
していきましょう。

健康企業宣言書

ふぁみーゆつダコマ株式会社は、社員が心身ともに元気に働ける職場を目指して、健康づくりのため下記の事項に取り組みます。

1. 「健康企業宣言」を社内外へ発信します。
2. 法令を遵守します。
3. 定期健康診断を実施し、健診受診率を100%にします。
(求めに応じ、健診データを提供します。)
4. 健康づくり担当者を設置します。
5. 社員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行います。
6. 健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりを行います。
7. 社員の心と身体健康づくりに取り組みます。

令和2年 11月19日

ふぁみーゆつダコマ株式会社

代表取締役社長 松任 宏幸



以上

かがやき健康企業宣言証

事業所名 ふあみーゆツダコマ 株式会社

事業主 松任 宏幸 殿

宣言内容

1. 定期健診受診率 100%

がん検診を含んだ協会けんぽの生活習慣病予防健診の利用を推進します。
生活習慣病予防健診以外を実施している場合は健診データを提供します。

2. 再検査・要治療者への受診勧奨

健診の結果、再検査や治療が必要な場合、医療機関での受診を勧めます。

3. 特定保健指導の実施

メタボ対象者に対する協会けんぽの特定保健指導を積極的に利用します。

貴事業所について、かがやき健康企業宣言事業所であることを
証する

令和2年12月7日

全国健康保険協会石川支部
支部長 横本 篤



塩分をとりすぎていませんか？

1日の塩分目標

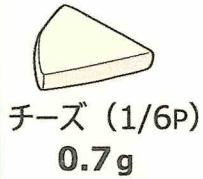
男性 **7.5**g未満 女性 **6.5**g未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）

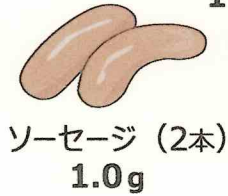


塩分の多い食品

0.5g



1g



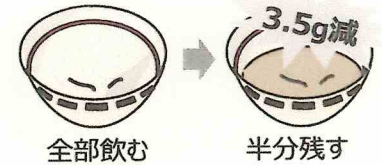
2g



5g



6g



(塩分量)



麺類のスープを
半分残すと...

参考文献：女子栄養大学出版部 塩分早分り FOOD & COOKING DATA 携帯版 ひと目でわかるメタボのためのカロリーガイド

塩分ゼロ お助け調味料

香辛料



香味野菜



果物の酸味



塩分が少ない 調味料ランキング



かけすぎ注意！！

1位

0g



0.5g



1.0g



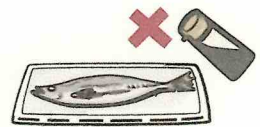
1.4g



2.6g



味が付いているものに
調味料を加えない



50kcalってどれくらい? ※体重70kgの人の場合

運 動	ゴルフ打ちっ放し 20分 	自転車に乗る 16km/時以下 14分 	歩く ふつうの速さ 4.0km/時 20分 	弱	洗車 20分 	掃除機をかける 18分 	風呂掃除 床みがき 17分 	生 活 活 動
	水中ウォーキング 12分 	ラジオ体操 第1なら14分 第2なら12分 	歩く やや速い 5.6km/時 13分 		活発に遊ぶ 子供や動物と一緒に 11分 	耕作・苗木の植栽 12~13分 	階段を上る 14分 	
	スクワットなら11分 腕立て伏せなら15分 腹筋なら15分 自重重での筋トレ 	踏み台昇降 11分 	ウォーキング かなり速い 6.4km/時 11分 		バドミントン 9分 	山に登る 4.1kg以下の荷物を持って 8分 	雪かき スコップで 8分 	
	水泳 クロール 46m/分未満 5~7分 	テニス シングルス試合 7分 	ランニング 8.3km/時 6分 		サイクリング 20km/時 6分 	スキー 7分 	重い荷物を運ぶ 力仕事 6分 	
				強				

※時間は、安静時の消費エネルギーを含めずに計算したものです。

参考：健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）

食べる前にストップ！ その食べ物は何キロカロリー？

食事エネルギーガイド

1食あたりのエネルギー目安量

成人女性

成人男性

0										200										300										400										500										600										700										800										900										(kcal)
梅 おにぎり 165	おにぎり 200	ごはん (中・160g) 260	フライドチキン 240	サンドイッチ 350	カップラーメン 370	ハンバーガー 360	メロンパン 450	やきそば 500	ナポリタン 500	ラーメン (味噌) 550	天ぷらうどん 640	チャーハン 680	カルボナーラ 830	ハンバーガー+ポテト+コーラ 820	カップ麺+パン 820	焼魚定食 570	鮭弁当 700	からあげ定食 750	カレーライス 760	カツ丼 865	カツカレー 960	とんかつ弁当 1200																																																																				
梅	おにぎり	ごはん (中・160g)	フライドチキン	サンドイッチ	カップラーメン	ハンバーガー	メロンパン	やきそば	ナポリタン	ラーメン (味噌)	天ぷらうどん	チャーハン	カルボナーラ	ハンバーガー+ポテト+コーラ	カップ麺+パン	焼魚定食	鮭弁当	からあげ定食	カレーライス	カツ丼	カツカレー	とんかつ弁当																																																																				



ロコモ チャレンジ!

コロナウイルスによる自粛生活や、車移動の生活で
足・腰が弱くなったと感じていませんか?

自覚症状が無くても、すでに身体能力低下が進行している場合があります。

長く元気に安全に働くためには、丈夫な身体が必要です!

「ロコモチャレンジ」でご自分の身体能力を確かめてみましょう。

💡 「健康寿命」ってご存知ですか?

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。日本人の健康寿命は、男性 71 歳、女性 74 歳の一方、平均寿命は、男性 80 歳、女性 86 歳（2018 年調べ）ですので、男性で約 9 年、女性で約 12 年が、健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けを必要としたりしていることとなります。

＼ ロコモ予備軍かどうか簡単に分かる方法! ／

ロコモチャレンジへ!



運動習慣は体力に大きな影響を及ぼします

スポーツ庁の調査によれば、どの年齢においても運動・スポーツの実施頻度が高い人ほど体力テストの点数が高く、ほぼ毎日運動する50歳の人は運動習慣のない30歳の人より体力が高いことが分かります。(下記グラフ参照)

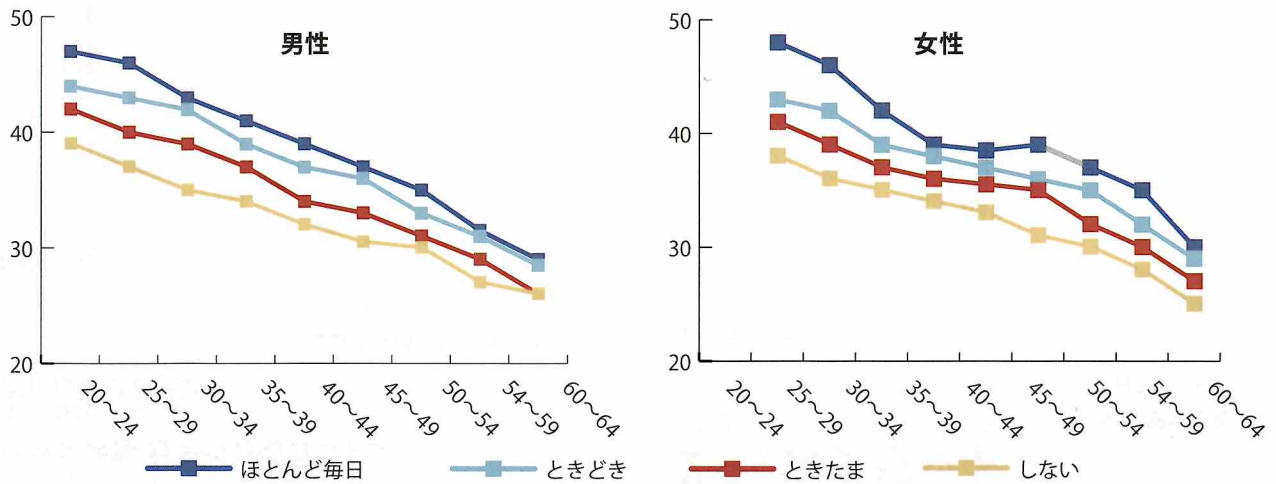
運動器 (骨・関節・筋肉・神経などの総称)

ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

筋肉

加齢により筋量、筋力とも減少します。筋量を大腿四頭筋の筋断面積で見ると約24歳でピークとなり、その後減少していきます。

運動・スポーツの実施状況別 体力テストの結果



ロコモに関する要因や症状。心あたりありませんか？

運動習慣のない生活

運動習慣のない生活を続けていると徐々に運動器が衰えてしまいます。

活動量の低下

活動量を低下させる一因になるエレベーターや自動車の使い過ぎに注意！自分の足で歩きましょう。

痩せすぎと肥満

痩せすぎると身体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。肥満は腰やひざの関節に大きな負荷をかけます。関節軟骨は一度すり減ると、修復が難しい部分です。

スポーツのやりすぎや事故によるケガ

関節はとてもデリケートにできています。スポーツで酷使したり正しいフォームで行わなかったり、思いがけないケガをしたりすると大きなダメージを負ってしまうことがあります。

痛みやだるさの放置

「腰が痛い」「膝が痛い」。その痛み「年のせいだから」と放っていませんか？運動器の衰えはひそかに進行します。中には、重篤な病気が隠れている可能性があります。

★この用紙の使い方★

この面の反対側を表にして図の通り加工すると小冊子になります。身の回りに置いてロコトレを習慣化しましょう！

- 1) 8等分に折ってから開き、図の通り切る
- 2) 図の通り山折りと谷折りをする
- 3) 赤線で横半分に山折りをする
- 4) 8等分のサイズにたたむ
- 5) できあがり

