

—このニュースは毎月、健康経営事業所に登録した事業所へ送信しています—  
事業所の住所や、担当者のアドレス等変更があった場合は、下記番号へご連絡ください

認定

## 令和8年度健康経営事業所を認定しました！



みなさまお待たせしました。

昨年11月までに登録した健康経営事業所のうち、県に提出いただいた「実績報告書」を審査した結果、5つの認定基準を全て満たした929事業所を「令和8年度健康経営事業所」に認定しました(令和8年3月31日時点)。

認定された事業所名は今後県ホームページ等に掲載し、**県内外に広く紹介**させていただきます。

注意：あるとユーザーの方は自身の事業所が認定されているか、ご確認ください。

認定事業所あてに同封した「あると40ポイント」二次元コードの読み取り期限は**5月末まで**です。

なお、実績報告書を提出するも認定とならなかった事業所には、「あると20ポイント」二次元コードを送付しております。

### 認定のメリット

- ・ハローワークの求人票に認定事業所である旨を記載したり、就職相談会ブースで認定証を掲示するなど求人の際の企業PRに有効
  - ・県ホームページや広報番組等、様々な機会を通じて紹介される機会が増加
  - ・県融資制度の利用が可能
  - ・社内外のイメージアップとなる
- など

## 始めよう、生活習慣の見直し

大分県では、「健康寿命日本一」を目指し、みなさんの健康づくりを応援しています。  
R4年の調査結果では、大分県の健康寿命は、男性72.37年(25位)、女性75.94年(10位)です。  
特に20～50代の働き世代の不健康割合の増加により、  
前回の調査から、男性1.35年、女性0.66年短くなったため、順位が下がる結果となりました。

- 大分県民の弱みは…
- ①血糖リスクが高い人が多い
  - ②喫煙習慣のある人が多い
  - ③何でもよく噛める人が少ない

そこで

自分の生活習慣を見直しましょう！

気持ち新たに始まった新年度！チェックリストで生活習慣を見直してみませんか？

### 食生活

うま塩で美味しく減塩しよう

- 減塩の商品を買うようにしている
- 麺類の汁を残している



まず野菜、もっと野菜を食べよう

- 1日に必要な野菜の量を知っている(350g以上/日)
- 毎食野菜を食べている

### 運動

健康アプリを活用して楽しく運動しよう

- 1日8,000歩以上歩いている
- できるだけ階段を使うようにしている

### 休養

休養で心の健康を保とう

- 趣味やボランティア活動など、「心の張り」となるものがある
- 毎日6時間以上睡眠が取れている
- ストレスや悩みを相談できる人がいる

### たばこ

禁煙にトライ！受動喫煙ゼロ

- 受動喫煙が健康に与える影響を知っている

### 歯・口腔

全身の健康はお口から

- なんでも噛んで食べることができる
- 1食20分以上かけて食べている
- 毎食後、歯磨きをしている



### 生活習慣

自分の身体の状態を知ろう

- 毎年、健康診査を受けている
- 定期的に、がん検診を受けている

### みんなで

仲間とともに健康づくりをしよう

- 職場ぐるみで健康づくりの取組がある