



高松健康支援室だより



私たちは皆さんの健康づくりをお手伝いします

年2回(3月・9月)発行

健康推進会議 in徳島 を開催！

7月15日、あわぎんホールにて、四国4県の10社・12名の健康づくり担当者様にご参加いただきました！

徳島県の2事業所様から、健康づくりの取組みについてご発表いただきました。

事例発表



中山建設株式会社様

■毎年健診会場で野菜測定を実施し、達成度に応じて褒賞金を支給。



株式会社亀井組様

■健康習慣アンケートで健康課題を明確にし、保険会社と協働で健康経営を推進。

グループディスカッション

各社の健康づくりに関する悩みや取組みについて、意見交換をしました。



来年は香川県で開催予定！皆様のご参加をお待ちしています！

転びの予防 体力チェック を実施！

6月4日、西日本高速道路エンジニアリング四国株式会社様にて測定会・健康講話を実施しました。

転びの予防 体力チェック

2ステップテスト

歩行能力・下肢筋力をチェック！



座位ステッピングテスト

敏捷性をチェック！



開眼・閉眼片足立ち

静的バランスをチェック！

健康講話

「職場における転ばないカラダづくり」



講師 香川県理学療法士会健康増進推進部 福家 栄亮 先生

講師と一緒にストレッチ & 筋トレ！

体力チェックの結果の見方、職場でできる簡単な運動を教えてくださいました。

※香川産業保健総合支援センターの支援事業とコラボで実施しました。

3月号に引き続き 転倒予防 第2弾！

あなたを守る 筋肉

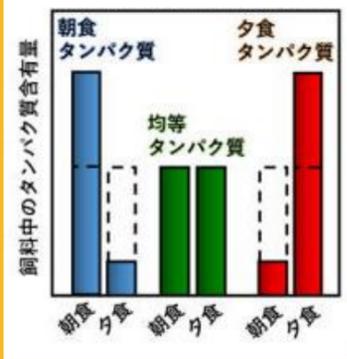
たんぱく質

をとろう！

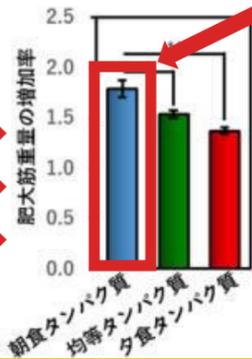
転倒防止のカギとなる「筋肉」の合成には、毎日の食事からとる「たんぱく質」が重要！

朝食でとる！

朝食と夕食のタンパク質含量



筋肉量の増加率



朝食に多くのたんぱく質を摂取した方が筋肉量が増加！

筋肉量増加に効果的な摂取のタイミングは朝！

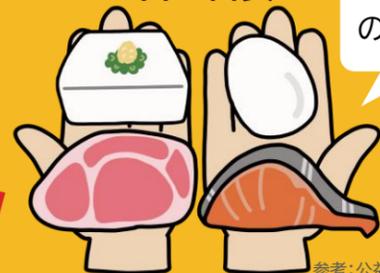
出典：早稲田大学理工学術院、2021年

量の目安！

※腎機能低下がある場合は医師の指示に従って下さい。

たんぱく質を豊富に含む食材を両手にのるくらいの量をとるのが理想！

1日の目安



成人1日当たり推奨量 男性…65g 60g (65歳以上) 女性…50g

参考：公益財団法人長寿科学振興財団HP 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

バランスよく食べる！

筋合成の効果を高めるためにはさまざまな食品のたんぱく質をとることが重要！

1日7種類以上とろう！

※赤枠はたんぱく質の多い食品 毎食どれかが入るようにしましょう

さあにぎやかいただく



たんぱく質だけを過剰にとるのではなく、バランスが大切！

考案：ロコモチャレンジ！推進協議会

増やすコツ！

■缶詰・乾物などを手軽に活用 ツナ缶・サバ缶・高野豆腐・冷凍枝豆などでたんぱく質UP！

■栄養成分表示をチェック

たんぱく質や栄養素が多く含まれている食品を選ぼう！



■いつもの料理にちょい足し



| 栄養成分表示 1本(200ml)当たり | |
|---------------------|---------|
| 熱量 | 140kcal |
| たんぱく質 | 7g |
| 脂質 | 8g |
| 炭水化物 | 10g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| カルシウム | 227mg |

引用：消費者庁HP

全国土木の新しいウォーキングイベント！
どけぽんウォーク 2025秋
エントリー 9月1日～ 本戦 10月1日～



10月開催
参加には登録が必要！
10月31日までの登録で500Pepポイントプレゼント中！ご登録はお早め！



医療機関・薬局ではマイナ保険証を使いましょう！

