健康マスター検定を生かして、テキストから資料を作成し、社員への情報を提供。 社内業連を発信するなど事業主を巻き込んで、 社員の健康リテラシーを向上させて職場の健康を推進しました。

健検

JGSS健康リテラシー向上教育

2021年3月 JGSS総務部総務グループ

この教育の目的と内容

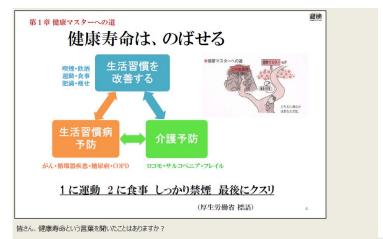
 この教育は、2020年度Wellness活動の一環として実施する教育です。 教育内容は、健康マスター検定※教本に基づき作成しています。

※健康に関する幅広い知識とその活用能力を高める健康リテラシーの習得度合いを評価する検定試験のこと。

 この教育で皆さんの「健康<u>リテラシー</u>(知識を得て・活用する能力)」の 向上に活かしていただきたいと思います。

【教育内容】

- 第1章 健康マスターへの道
- ・ 第2章 食生活と健康
- ・ 第3章 嗜好を見直す
- 第4章 身体活動・運動と健康
- 第5章 睡眠と心
- 第6章 がん対策
- 第7章 口の健康



健康寿命 (けんご この健康寿命をの) 生活習慣を改善す

理解度テスト

- ① 厚生労働省の標語(健康寿命を延ばす)は、どちらが正しいでしょうか?
 - □ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
 - □ 1に食事 2に禁煙 しっかり運動 最後にクスリ
- ② バランスのよい食事とは、どちらが正しいでしょうか?
 - □ 1日の摂取エネルギーの

50~65%を 糖質 (炭水化物)、20~30%を 脂質、13~20%を たんぱく質

□ 1日の摂取エネルギーの

50~65%を たんぱく質、20~30%を糖質(炭水化物)、13~20%を 脂質

- ③ 喫煙についてどちらが正しいでしょうか?
 - □ 喫煙している男性の妻の肺がんによる死亡率は、喫煙しない男性より低い。
 - □ 喫煙している男性の妻の肺がんによる死亡率は、喫煙しない男性より高い。

※一部抜粋

健検