

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。

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「**健康リテラシー(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

2

第1章 健康マスターへの道

健康寿命は、のばせる

生活習慣を改善する
喫煙・飲酒
運動・食事
肥満・痩せ

生活習慣病 予防
がん・循環器疾患・糖尿病・COPD

介護予防
ロコモ・サルコペニア・フレイル

健康マスターへの道
健康リテラシー
健康寿命をのばせる

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
(厚生労働省 標語)

皆さん、健康寿命という言葉を知っていますか？

健康寿命（けんこ）
この健康寿命を伸ばす
生活習慣を改善す

理解度テスト

- 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
- 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
- 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。

37

※一部抜粋