

舞鶴市

大塚製薬(株)

健康増進による多世代交流の促進等連携事業

2021年6月

多世代交流施設「まなびあむ」における 次世代を担う生徒児童へのアクティブラーニング支援

生徒が自ら学び、健康づくりを地域の人へ伝えたいとする仕組み(生徒→地域の児童・高齢者等)

Step 1

大塚 ⇒ 教員・生徒

テーマ別セミナー



熱中症について学び、
わかりやすく伝える方法を
考え練習する

Step 2

生徒 ⇒ 児童

ワークショップ



生徒が自ら考えたメニュー
で健康づくり授業を実施

Step 3

児童 ⇒ 地域

地域社会との共生



学んだことを、家族・友人・
地域の人たちに伝える

テーマ：熱中症対策（メカニズムと対策）、栄養バランス（朝食の重要性）、
体調管理（感染症対策とコンディショニング）、女性の健康（女性ホルモン）等

まなびあむスペース内にて
 市民向け健康相談ステーションを設置
 大塚製薬社認定制度(OATHAS)修了
 薬剤師による栄養相談会等を開催。
 市民が気軽に健康相談できるまちづくり
 を目指す。



まんがヘルシー文庫

子どもたちが体の仕組みや健康について関心と理解を深めるために、1989年より毎年1巻発刊し、全国の小中学校・特別支援学校等に寄贈している大塚グループの社会貢献活動です。

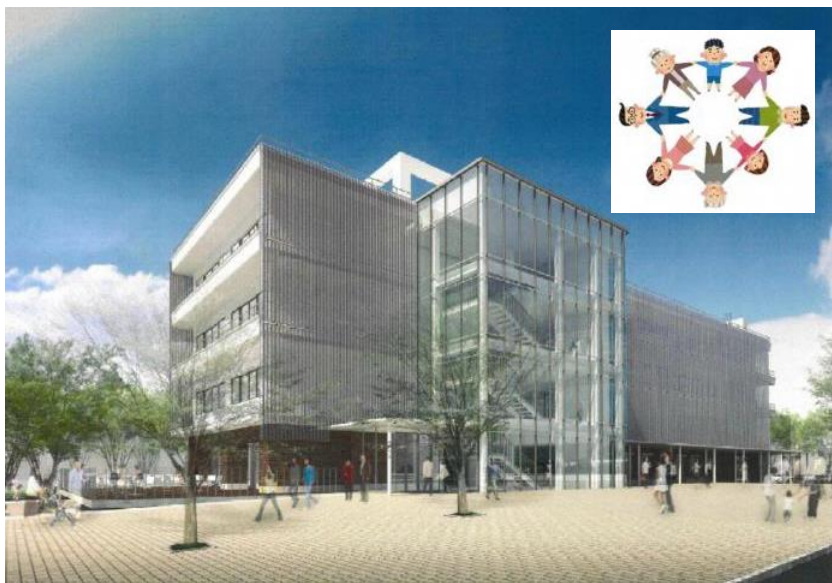


※小学校の授業にも活用いただけます

- 創刊:1989年(平成元年)
- 監修:日本医師会、日本学校保健会
- 推薦:日本小児科医会
- 発行:大塚ホールディングス

【寄贈先】

全国小学校(23,000校)、全国中学校(11,000校)
 全国特別支援学校(870校)、国公立図書館(400館)
 海外日本人学校(82カ国・300校)など



免疫力を維持する健康習慣

適度な運動
汗をかくことで免疫の働きは免疫力アップに役立ちます。

規則正しい生活リズム
朝の起床時間、夜の就寝時間を一定に保つことで免疫維持に役立ちます。

バランスの良い食事
毎日の食生活には、5大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

粘膜炎を高める働きが期待される乳酸菌
腸内環境を整えることで、免疫力を高める働きが期待される乳酸菌が豊富に含まれています。

丁寧な口腔ケアも忘れずに
丁寧な口腔ケアにより、歯肉や歯槽中のpHを調整し、感染菌の増殖を抑えることが期待できます。

新たな生活様式、3密回避と毎日の健康習慣が、感染症対策の基本です。

舞鶴市と大塚製薬は協力で、市民の皆様へ健康増進を推進しています。

アクティブシニア 体調管理

夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

夏の上昇にもなるカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。自分のカラダのこの変化を知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

加齢とともに起こるカラダの変化

- カラダの水分量減少**
加齢による水分量の減少、喉の乾きやすさ、尿量の減少、脱水症状のリスクが高まります。
- 飲水量の減少**
のどが乾かなくても飲まない、喉が乾いても飲まない、喉が乾いても飲まない、喉が乾いても飲まない。
- 体温調節機能の低下**
ヒートショックのリスクが高まります。体温調節機能が低下すると、暑さや寒さに体が対応できず、体調不良の原因となります。

シニア世代は加齢とともに起こるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力が弱くなります。

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が長時間いと慣れさせることから、汗をかきやすいような運動を、少しずつ運動量を増やしながら暑さに慣れさせることが大切です。

効果的な運動方法

| 運動 | 中高年や体力に自信のない方 |
|---------------------|---------------------|
| 1日30分程度「ややせい」と感じる運動 | 1日30分程度「ややせい」と感じる運動 |
| 運動量を増やしながら暑さに慣れさせる | 運動量を増やしながら暑さに慣れさせる |

体力に自信のある方
屋外でのウォーキングなどのランニングやエアロビクスなどで「ややせい」と感じる運動

熱中症対策

感染症対策

朝食の重要性 (食育)

女性の健康



すこやかPJメンバー 協働によるコンテンツ提供



市内学生が自ら学ぶ



多世代へのアウトプット



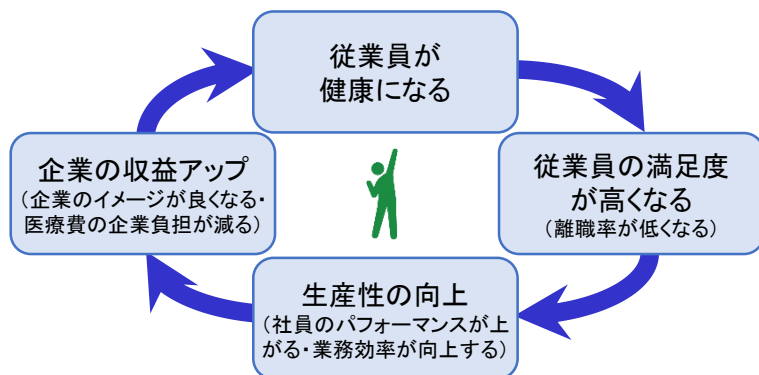
各種健康セミナーの実施

※他、まなびあむ（宿泊機能）を活用した社員研修等の実施（新型コロナウイルス感染症の状況等をみながら実施検討）

【健康経営】

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。従業員等の健康増進や労働衛生等への取組みにかかる支出をコストではなく、経営的な投資として前向きにとらえることです。

企業が経営理念に基づき、従業員等の健康増進に取り組むことは、従業員の活力向上、生産性の向上をもたらし、業績の向上、企業イメージの向上にもつながります。



「私たちにもできる！企業における健康づくり」より抜粋・改編

舞鶴市の情報拠点である赤れんが倉庫コワーキングスペースを活用し健康経営推進企業ネットワークを構築。
“従業員の健康を一番に考える”
魅力ある市内企業づくりをサポートします。



自治体様と連携して広く健康経営の取組みを呼びかけ、セミナーなどの情報を得られる機会をご提供することで、地域の活力アップにつながれると期待できます。

※他、コワーキングスペースを活用した社員研修等の実施（新型コロナウイルス感染症の状況等をみながら実施検討）

きょうから
あなたも

健康社長

つながる、健康な会社。
ひろがる、健康への想い。

▶ PLAYER ... 社長

健康経営Webサイト

健康社長
<https://www.health-otaku.com/>

健康経営

LIVE ON SEMINAR

先着順
定員 **1,000**
名様
【参加無料】

新しい働き方と 健康づくり

2020年11月18日(水)
14:00-16:00

基調講演
最新 コロナウイルス
感染症と働き方

岡田 邦夫氏
株式会社日本労働研究機構 専任講師
株式会社 ヤマダ 取締役社長

特別講演
危機をチャンスに変える
健康経営

岡部 栄一氏
公益社団法人日本青年会議所 専任講師
株式会社 ヤマダ 取締役社長

PROGRAM

- コミュニティサイト「健康社長」のご紹介
- 基調講演
- 特別講演
- 質疑応答
- 事例発表
- 情報提供
- 中小企業健康経営推進協議会

コミュニティサイト

つながる、健康な会社。ひろがる、健康への想い。

健康経営について学びます。
健康経営のコミュニティをめぐり、参加ができます。
健康づくりの知識やノウハウ、企業間で共有が可能です。
健康経営者/リアルコンディンキングが活躍できます。

<https://www.health-otaku.com>

対象 中小企業経営者・企業健康づくり担当者・自治体担当者 **開催期間** 2020年9月18日(金)～11月16日(月)

詳細・申し込みはこちら

<https://opnc.info/lk0121>

視聴方法：予約確認メールに記載された「視聴画面URL」にアクセスしてご視聴ください。

お問い合わせ：大塚製薬株式会社「健康経営・ライブオンセミナー」事務局
TEL. 0120-356-784 (受付時間：10～18時、受付) URL <https://opnc.info/livek>

ライブオンセミナーとは

ライブオンセミナーとは、動画配信プラットフォームを活用した健康経営者向けセミナーです。

共催 大塚製薬・中小企業健康経営推進協議会
後援 健康経営研究会・日本予防医学協会・中央災害防止協会・東京商工会議所
協力 京都府

健康経営のノウハウを学べるコミュニティーサイト。市内企業による推進リーダーを創出

年2回開催の健康経営セミナー。2020年秋は全国唯一となる舞鶴市でのサテライト開催。

健康会議

官民連携による舞鶴市民の健康づくり実践プラットフォーム

テーマ例 : 「熱中症ゼロの街 舞鶴をめざして」



自治体内各課の職員、熱中症対策アドバイザー（プログラム受託：大塚製薬）資格を取得した各組織・団体、舞鶴すこやかPJメンバーが集まり、課題解決に向けて議論する場

まずは

熱中症

生活習慣病

感染症

女性の健康

健康寿命

睡眠改善

地域のアドバイザーの手で健康課題の解決(熱中症予防浸透)を本気で目指している姿を地域メディアから市民へ発信

舞鶴市民一人一人が健康課題に対して意識し行動を起こす社会づくり

災害対応型 ライフラインベンダー仕様

売上の一部を自治体に還元
健康づくり事業等に活用いただけます。



売上の一部



- ・健康経営推進活動
- ・アクティブラーニング事業
- ・まなびあむ運営 など



- 災害時に電力が供給されない場合でも、手動操作で商品を取り出すことができるライフラインベンダー仕様の自動販売機を設置します。
- 健康飲料とカロリーメイト・SOYJOY等の食品一体型自動販売機は弊社のみでの展開。
- 売上の一部を自治体に還元し、健康づくり事業などの財源として活用いただけます。