

# 職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦



(働き盛りの皆さん大歓迎！)  
運動や生活等を見直すことで、あなたの体・職場が変わっていきます。  
そのきっかけづくりに、あなたの職場で・グループで参加してみませんか？

## □応募資格

雲南市、奥出雲町、飯南町の職場に勤務されている方のグループ

チャレンジ期間中に(10月～11月)に週2回以上、運動や食生活・歯や口の健康、禁煙等の健康により取り組みにチャレンジして、継続して取り組んでいただいたグループあるいは事業所

## □チャレンジ期間

10月1日～11月30日の2か月間

## □チャレンジ方法

チャレンジ期間中の2か月間で、運動や食生活・歯や口の健康、禁煙等の健康により取り組みをしていただき、その取り組みの様子や感想を応募してください。

たとえば、職場の朝礼後にラジオ体操やストレッチ体操の実施、グループで昼休みのウォーキングに取り組む、昼休みの歯磨きの取り組み、職場内で禁煙に挑戦・・・

できれば毎日運動等の積み重ねを続け、あなたの体や心に変化を起こしましょう。

## □応募方法

本紙や雲南保健所ホームページに掲載している応募用紙を郵送(FAX可)またはメールにて送付、または持参してください。

応募締切

**平成29年12月11日(月) 必着**

## □特典

応募者されたグループには粗品(まめなくんグッズ)を贈呈します。(発表は粗品郵送にて代えさせていただきます。)

## □その他

- ①応募者の氏名等個人情報本事業以外に活用することはありません。
- ②「取り組んでよかったこと」等については、ホームページや関連事業等で紹介します。(氏名等の公表はいたしません)

## □問い合わせ先

島根県雲南保健所健康増進課

TEL (0854) 42-9637 FAX (0854) 42-9654

メール : unnan-hc@pref.shimane.lg.jp

ホームページ [http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)



FAX 送信先 島根県雲南保健所健康増進課あて (0854) 42-9654

職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦 <sup>かうだ</sup> 応募用紙



( 職場名 )

グループの代表者名	参加人数
住所 〒	
電話番号	メールアドレス

グループの目標・内容

★取り組んだ日に○印・実践内容などを記入ください！

(10月～11月)

10月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	31日														
11月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日

取り組んでよかったことは？

・  
・  
・

今後のチャレンジについて考えていること

□問い合わせ先

島根県雲南保健所健康増進課

TEL (0854) 42-9637 FAX (0854) 42-9654

メール：unnan-hc@pref.shimane.lg.jp