

# 「職場ぐるみで健康<sup>からだ</sup>にいいことやってみよう大作戦」チャレンジ実施要領

## 1 目的

雲南圏域の働き盛り世代の課題として、生活習慣病の割合が高いこと、喫煙率が高いこと、運動習慣の割合が低い、朝食の欠食率が高い、歯周病の割合が高いなどの課題が見られる。

1日のうちの3分の1を過ごす職場において、同僚と一緒に取り組む健康づくりは継続することが望める取組として期待できるところである。

そこで、運動、食生活、歯や口の健康、禁煙等の健康によい取組にチャレンジしてもらい「職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦」にチャレンジすることによって、職場での健康づくりの取組を進めることを目的とする。

あわせて、島根県が取組を進めている「島根いきいき健康づくり実践事業所」の登録を促し、事業所での健康づくりを普及させていく。

## 2 実施主体

雲南圏域健康長寿しまね推進会議  
島根県雲南保健所

## 3 実施期間

平成29年10月から11月までの2か月間

## 4 応募資格

雲南圏域の事業所に勤務されている方のグループや事業所

チャレンジ期間中（10月～11月）に週2回以上、運動、食生活、歯や口の健康、禁煙等の健康<sup>からだ</sup>によい取組のチャレンジを継続して実施したグループ、事業所

## 5 チャレンジ方法

チャレンジ期間中の2か月間で週2回以上、運動や食生活、歯や口の健康、禁煙等の健康<sup>からだ</sup>によい取組を実行し、その取組の様子や感想を応募する。

## 6 応募方法

チラシ裏面の応募用紙に実施状況、取り組んでよかったこと、今後のチャレンジについて記入の上、事務局あてにFAX等で報告する。

## 7 応募締切日

平成29年12月11日（月）必着

応募者全員に実行賞として粗品（まめなくんグッズ）を贈呈する。

## 9 周知方法

管内事業所への通知、管内商工会の協力による周知、雲南圏域健康長寿しまね推進会議構成員及び雲南保健所ホームページへの掲載等

## 10 問い合わせ先、応募先

雲南圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：島根県雲南保健所 健康増進課）

〒699-1396 雲南市木次町里方531-1

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

## 11 その他

①応募者の氏名等の個人情報は本事業以外に活用しないこととする。

②応募者の感想は雲南保健所ホームページや雲南圏域健康長寿しまね推進会議たより等で紹介する。