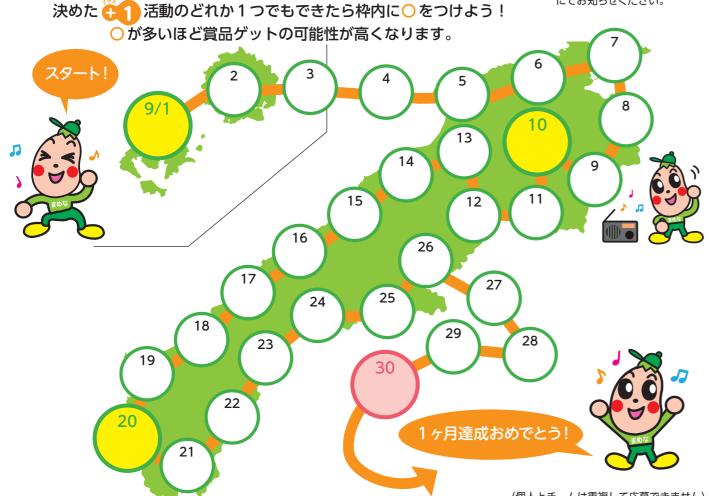
続めてレッツデャレンジリ

↓チャレンジする (11) を1~3つまで記入してください

記入する際の注意点 🞾

職場やチームでの取り組みは1人 でもできていれば○にできます。 (期間中の掲示も○です。) 取り組んだ内容の詳細は、下の記入欄 にてお知らせください。



						•		(個人とチー	-ムは重複	して応募で	きません)
応募枠 (どれか1つにO)	個人	•	チーム(人数:	人)	•	職場	(従業員数	:	人)	
個人または 代表者氏名						(チー	-ム名・	・所属名:)
住 所	₸										
連絡先	TEL ()		_							
エントリーありがとうございます。今回取り組んだ内容を具体的に教えてください。											
チャレンジ月間中に各市町村や企業等の健康づくりイベントに参加しましたか?											
	lä	はし 1→ (参加したィ	′ベント数:		個)	· (1)	いえ			
昨年(R3年	度) のしまね☆健康	でくり	チャレンシ	ブ月間に参加	しましたカ	jν?	(さい ・	しいしい	え	
普段から取り	組んでいる健康づく	り活動	があれば≣	記載してくだ	さい。						
チャレンジ月	間に取り組んでみた	感想や	今後継続し	たいことな	どを教えて	てくださ	たい。				

りまね ★健康づく

島根県は、「健康長寿日本一(健康寿命の延伸)」を目指して、毎年9月に 「しまね☆健康づくり」チャレンジ月間を実施しています。ふるってご参加ください。

、見つけよう!あなたに合った + 1 の健康づくり

2022.9.1(木)~9.30(金)

エントリー枠を決める











チャレンジする 11 活動を決めて、チャレンジを実施

あなた(チームまたは職場)に合った (1) を決めて1ヶ月チャレンジ! ※裏の+1の取組例もご参考ください。

取組結果を送ってチャレンジ特典に応募しよう!

☆応募者はもれなく参加賞を贈呈

☆さらに優良賞の方(各エントリー枠)には特典をプレゼント! エントリーはFAX (0852-22-6328) 又は電子フォームからできます。



電子申請は、こちら



※優良賞の発表は発送をもってかえさせていただきます。



●1 の取組例をご紹介します!

あなたに合った。これに取り組んでみましょう。

運動での日

◆個人・チームでの「+1」

- ・休憩時間に、近くを10分歩く
- ・エレベーターやエスカレーターより階段をつ
- ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする
- ・買い物にいくときは、遠くに車を止めて歩く
- ・10分早起きしてラジオ体操をする
- 家事をしながら、テレビを見ながらストレッチ
- ・合計歩数を1日2万歩以上にする

◆個人・チームでの「+ 1」

- ・しょう油は、「かける」より「つける」
- ・減塩や無塩の商品を選んでみる
- ・1日の食事で、野菜を1皿(約70g) 増やす
- ・野菜が多めの弁当やメニューを選ぶ
- ・赤色の野菜を食べる
- ・「メガサイズ(大盛り)」より「普通盛り」
- ・単品よりも定食を選ぶ
- ・外食ではサラダも一緒に注文する

その他の日

◆個人・チームでの「+1」

- ・毎日、体重や血圧を測定してみる (記録をつけてみる)
- ・禁煙、節煙にチャレンジする
- ・適正飲酒量を守る
- ・地域の健康づくりイベントに積極的に参加し てみる
- ・健康づくりに関する情報を、家族や周りの人 へ発信する

◆職場での「+1」



- ・階段の活用について声掛け、推進した
- ・体操・運動するよう声掛けをした
- ・体操・運動を一斉に実施した
- ・ウォーキングの実施またはウォーキング大会 などに参加した







◆職場での「+1」

- ・減塩や野菜摂取について情報提供や、取り組 むよう声掛けした
- ・朝食摂取について確認や声掛けした
- ・食に関する健康情報を展示した
- ・掲示板で減塩の商品の紹介をした
- ・庁内メールで健康情報の発信をした

何か1つ、できるこ<u>とから</u> チャレンジしてみよう



- ・健診、がん検診、精密検査等(日程、受診方法等) について、情報提供や受診するよう声掛けした

- ・地域の健康づくりイベントを情報発信する
- ・健康に関する掲示やブースを設けた

地域のイベントや企業の取組にも どんどん参加しよう!



ウォーキングイベント

いきいきチャレンジ ウォーク2022

開催期間:9月中旬~10月中旬

実施方法:スマホを用いたスタンプラリー

健康づくりに関する

情報をゲットして、色々な

チャレンジしましょう!

象:島根県民

詳細は協会けんぽ ホームページへ!



健康経営セミナ

健康経営優良法人2023

申請のための直前対策セミナー

開催期間:9月6日

実施方法:オンラインセミナー

オススメ:企業経営者ならびに健康経営の

ご担当者

催:アクサ生命保険株式会社

(地域職域健康づくり推進協議会構成員)





産業保健研修会

治療と仕事の両立支援

病気の職員さんへの支援について学びましょう

時: 令和4年9月17日(土) 14:00~15:30

実施方法:オンライン(ZOOM)

オススメ:医療職・事業主・産業看護職・ 衛生管理者・人事労務担当者等の方

主 催:島根産業保健総合支援センター





しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

健康づくりお役立ち情報、事業所の健康づくり取組紹介等 https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/kyogikai/



島根県食育サイト

レシピ (うす味レシピ、簡単レシピ)、食材・食の豆知識 等



筋力・体力の低下に気をつけましょう (島根県ホームページ) 自宅でできる運動・体操、ご当地体操等





◆職場での「+1」

- ・禁煙、節煙の声掛けをする
- ・しまね☆まめなカンパニーに登録する

- ・事業主セミナーに参加した