

職場等で

からだ

健康にいいことやってみよう大作戦

職場の仲間、
家族で、
仲よしグループ等で



働き盛りのみなさん、健康のこと気になりませんか？
この機会にぜひ、健康にいいこと始めてみよう！

1. 応募資格

- ・健康にいいことに取り組んだグループ（グループには、雲南市・奥出雲町・飯南町の事業所に勤務されている、働き盛り世代1名を含む、2名以上とします）

2. チャレンジ期間と方法

9月の1か月間に**健康にいいことを継続**して取り組む（頻度は各々で決めてOK!）

（例）・職場のグループで、車をいつもより遠くに停めて歩くことを意識する

- ・近所のお友達とウォーキングに挑戦
- ・職場の朝礼後や休憩時にラジオ体操やストレッチ体操の実施
- ・職場全体で禁煙・受動喫煙防止に取り組む
- ・家族ぐるみで早寝早起きをする
- ・職場に血圧計を置き、血圧を測る



…などなど内容は、自由です!!

3. 応募方法

グループで取り組まれた、「健康にいいこと」の「^{からだ}取り組み内容・頻度」「取り組みの写真」「取り組んでよかったこと、感想等」を本紙裏面に記入、添付していただき、郵送、FAX、メールまたは持参にて応募してください。

応募締切：令和3年10月15日（金）必着

4. 特典

応募されたグループには粗品を贈呈します。応募多数の場合は抽選になります。

5. その他

- ・応募者の氏名等個人情報^{からだ}は本事業以外に活用することはありません。
- ・「工夫点・感想」や取り組みの写真等については、ホームページや関連事業等で紹介する場合があります。

（氏名等の公表は了解されない限りいたしません）

問い合わせ先

島根県雲南保健所健康増進課

TEL (0854) 42-9636 FAX (0854) 42-9654

Mail : unnan-hc@pref.shimane.lg.jp



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

からだ 職場等で健康にいいことやってみよう大作戦 応募用紙

職場名 or グループ名

代表者名:

住所:〒

参加人数:

電話番号:

取り組み内容・頻度

(例)減塩チャレンジに参加する、職場で昼休み時間に週 2 回ウォーキングをする…など

取り組みのようす写真 (可能であればお願いします!)

保健所のホームページ等に掲載させて頂く場合があります。

取り組んでよかったこと、感想

問い合わせ先

島根県雲南保健所健康増進課

TEL (0854) 42-9636

FAX (0854) 42-9654

Mail : unnan-hc@pref.shimane.lg.jp