


*3033運動（階段ステッカーのダウンロード等はこちらから）
 神奈川県体育センター
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/>



サンマルサンサン
 神奈川県では、『3033運動』を推進しています。

3033運動とは・・・健康で明るく豊かな生活を営むために1日30分、週3回、3ヶ月間継続して、運動・スポーツを行っていただく取り組みです。歩いたり、体操をしたりなど、自ら体を動かすことによって、自分自身の体力を高めます。

少しの工夫と時間で
 「持久力」「柔軟性」「筋力」

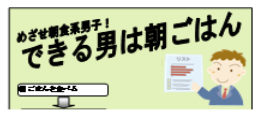


*食卓メモ
 茅ヶ崎保健福祉事務所 食卓メモ
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f36/>

平塚保健福祉事務所 食卓メモ
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f47/p327628.html>

厚木保健福祉事務所大和センター 食卓メモ
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f38/p877.html>

*栄養・食生活～食事をもっと楽しく！～
 厚木保健福祉事務所
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p451849.html>
 「めざせ朝食系男子！できる男は朝ごはん」 「やさかつのすすめ」



はじめに
 小中規模事業所が活用できる健康づくり事例集を作成しました。実際に小中規模事業所で実施しているものや、新たにご紹介して事業所で取り組み始めている健康づくり事例です。どこでも取り組みやすい健康づくり事例を集めました。実際、活用しはじめた事業所の声も掲載しました。きっと参考になると思います。初版なので、事例数は少ないですが、事業所全体で取り組むことにより、事業所内の健康ムードが盛り上がり、日常化すれば、健診結果の改善や重症化予防の一助になることも期待されます。
 事業所のみなさんをはじめ、健康管理担当者の方の健康づくりの取り組みのきっかけにいただければと思います。

県央地区地域・職域連絡会 事務局

神奈川県厚木保健福祉事務所 企画調整課
 住所 厚木市水引2-3-1
 電話 046(224)1111(代)内線3212
 FAX 046(225)4146
 メール atuhofuku.1587.kikaku@pref.kanagawa.jp

神奈川県厚木保健福祉事務所 大和センター 管理企画課
 住所 大和市中央1丁目5-26
 電話 046(261)2948
 FAX 046(261)7129

イラスト にしおけいこ

小中規模事業所 健康づくり対策事例集 ～生活習慣病を吹き飛ばせ～

平成28年4月

県央地区地域・職域連携推進協議会

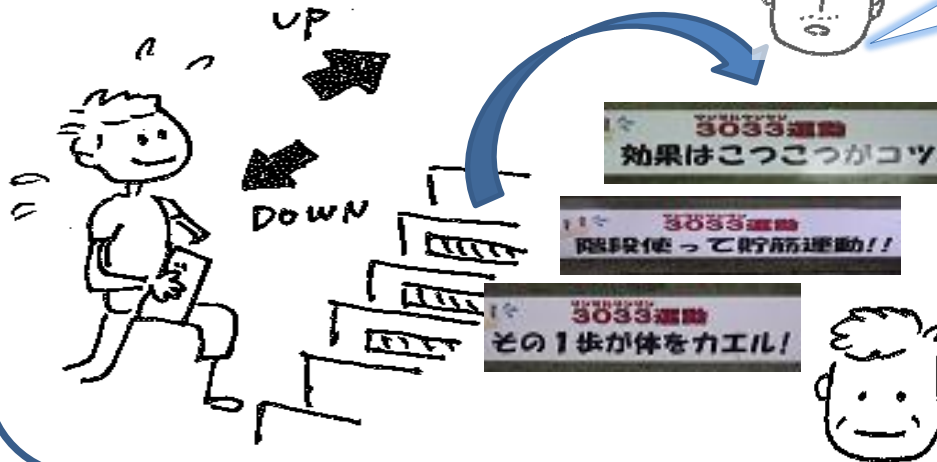
運動編 1

階段ステッカー



「階段のぼり」は、気軽にでき、基礎代謝が上がり、カロリー消費の高い運動です。これをやる気にさせ、継続するモチベーションを維持するきっかけになるのが、階段ステッカーです。
ダウンロード先は裏面を見てね。

事業所に階段ステッカーを貼ったら、階段を使う人が増えました。
トラック運送事業所 副所長さん



今回事業所に階段ステッカーが貼られたのを機に1日3回のぼり1日1回下りをしています。最初は息切れをしていたが、今では息切れしなくなりました。
トラック運送事業所 従業員さん

食事編 1

事業所の食卓メモ

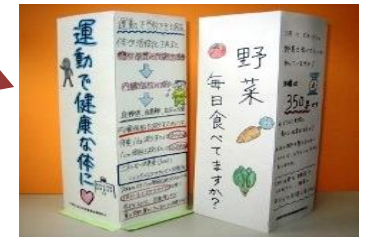
食堂に食卓メモを置いておくと、出来上がりを待っている間、食べている間、食べ終わってくつろいでいる間に、なんとなく気になって見てしまう。健康づくりのちょっとしたきっかけになります。



食卓メモのテーマ
・食事の上手な選び方
・お酒はカロリー0ではありません など



職場の食堂に置いてみました。関心を持ってみんなで見ているようでした。
(事業所 総務課長さん)



運動編 2

毎朝のラジオ体操

ラジオ体操を、真剣にやると効能がいろいろ。筋力アップ、血行促進、消化器官の働きを助けるだけでなく、肩こり、腰痛の改善にもなります。消費カロリーを決める活動の強さは卓球と同じくらいですよ。



毎朝のラジオ体操は従業員の顔を見て、体調やメンタル面など気を配る機会にもなっています。
自動車整備事業所 総務課長さん

食事編 2

毎朝の体重測定

体重を測り続けることでエネルギーの過不足がわかるのでおすすめです。



<保健師から一言>
事業所の毎朝の健康チェックに体重測定を取り入れてみるというのは、いかがでしょう。

スマホで自己管理する方法もあるよ。
by 健診結果改善者