



ポイント達成期限まであと少し！ 取組みは順調ですか？

- ▶毎年1月～2月は、取組み報告書の提出時期です。
- ▶わくまるポイントの進捗はいかがですか？
(目標500ポイント以上)
- ▶達成に向けて、できること
 - ⊗職場で健康講座の利用！
 - ⊗今回お届けする健康情報を社内で周知！

職場で健康講座 人気ベスト3

1位	自分の身体を知ろう！ (ベジチェック・血管年齢測定・骨密度測定)
2位	1分でできるちょこっと運動
3位	メタボ予防のための食生活の工夫とお酒のたしなみ方
3位	ストレスとの上手な付き合い方

「1分でできるちょこっと運動」の感想



仕事中の姿勢について考えるキッカケとなった

仕事の合間に、肩こりに効くストレッチを試してみようと思った

自分の幸せのために、少しでも健康を意識して取り組んでいきたいと思った

「自分の身体を知ろう (ベジチェック)」の感想

野菜を毎食食べないといけないという意識が強まった



バランスの良い食事について実践例がありわかりやすかった



職場で健康講座申し込みは12月末まで

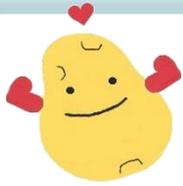
血管げんきで、仕事の効率もアップ

- ▶血管がしなやかであれば、脳や筋肉の血流がスムーズになり、集中力が続き、疲れにくい身体を保てます。
- ▶高血圧や動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞などの重大疾患だけでなく、日中のパフォーマンス低下や欠勤リスクにもつながります。



同封の資料を、社員の皆様へお知らせください

血管げんき - わくまる 事業所で実践中のアイデアをご紹介します!



Instagramでも
写真付きでご紹介予定!
ぜひフォローしてPON!



hgh.city.kenkou

～令和6年度取組み報告書の中より～

食堂から冷蔵庫まで健康を選べる職場に

▶主食の量が選べる仕組み

→「ごはん少なめ」など、個人に合わせた調整が可能。

▶ヘルシーランチを提供

→カロリー控えめで、バランスの取れた食事を選べます。

▶カロリー計算されている弁当を斡旋

→数字でわかるから、食べ過ぎ防止に効果的。

▶社員食堂で、野菜のたくさん入ったみそ汁とごはんを無料提供

→野菜摂取量アップで、自然に健康的な食事に。

▶冷蔵庫にサラダや健康飲料、惣菜等を置き、100円で購入できる

→手軽に野菜や健康食品をプラスできる環境づくり。



飲み物から始める健康習慣!

<環境の工夫>

▶無糖・低カロリー飲料を充実

→選びやすい環境づくりで、自然に糖分カット!

▶自動販売機を撤去し、 ウォーターサーバーを設置

→水分補給をもっと健康的に。



<見える化の工夫>

▶カロリーと砂糖量をラベルで表示

→飲み物を選ぶときに、健康意識が自然にアップ。

▶ジュースの砂糖量をスティック砂糖で表示

→「このジュースには砂糖〇本分!」と
一目でわかる。

体を動かす習慣で、

職場をもっと元気に!



▶始業時にラジオ体操を実施

→朝から体をほぐして、集中力アップ!

▶階段の使用を徹底

→ポスターで呼びかけるだけで、
自然に運動量アップ!

▶運動習慣の一環として清掃活動コラボ

→職場の美化と健康づくりを一緒に。

▶歩数アプリによるウォーキングイベント

→チームで楽しく歩いて、達成感も共有。

がん検診はお済みですか?

- ▶2人に1人ががんになり、4人に1人ががんで亡くなっています。
- ▶がんにかかる可能性は、年齢とともに高まります。
- ▶職場でがん検診(肺/胃/大腸/子宮頸/乳/前立腺)を受ける機会がない場合は、従業員が受ける機会を逃さないよう、市の「元気すこやか健診」をぜひご案内ください。

※東広島市「元気すこやか健診」は令和8年1月31日まで!



取組結果の報告時期は、令和8年1月～2月末です!

【報告方法は2通り!】

- ①フォームズで回答
- ②Excelで回答

フォームズはこちら→
※R8.1.20より報告可能
<https://forms.office.com/r/ciCn2gD75N?origin=lprLink>



Excelはこちらから
ダウンロード
できます→

