



職場健康づくり宣言 オリジナルプラン

STEP
1

緑 1~11 の範囲で 2つ以上 選択 してください。

宮城支部のおすすめ(脱メタボ・高血圧対策)

食事

1 社内で栄養、食生活、食品等に関する情報提供と改善に取り組みます。

取組例

- 協会けんぽの特定保健指導など食生活の改善を図る機会を作る。
- 栄養、食生活に関するポスターの掲示を行う。
- 社内食堂メニューなどにカロリー表示をする。
- 自販機の飲料をトクホ飲料や無糖飲料など健康に留意したものにする。
- 朝の欠食を防ぐため、職場に朝食を用意する。



2 社内で適切な飲酒量についての情報提供を行います。

取組例

- 社内で生活習慣病のリスクを高める飲酒量を示したポスター等を掲示する。
- 休肝日を週1回以上作るキャンペーンを行う。
- 車を運転する人は前日の飲酒を控えるようにする。



3 社内で塩エコ(減塩)を推進します。

取組例

- 社内で使用する醤油やソースなどを減塩商品に替える。
- ヘルシーな仕出し弁当に切り替える。



運動

4 仕事の中に運動を取り入れます。

取組例

- 始業時や休憩時間などでラジオ体操やストレッチ、短時間運動を行う。
- 積極的な階段利用を呼び掛ける。



5 歩く習慣づくりを推進します。

取組例

- アクティブ通勤(駅やバス停を1~2つ前で降りて歩く、自転車通勤)を推奨する。
- 社内で歩数を競うキャンペーンを行う。



6 社内で積極的に運動する機会をつくれます。

取組例

- 社内レクリエーション、運動会等を開催する。
- 職場でウォーキング、マラソン大会、歩数アップチャレンジなど健康イベントに参加する。
- 協会けんぽのヘルスアップ事業の活用を社員に奨励する。
- 社員が自由に使える運動器具、施設の導入やスポーツジムと契約する。

3項目以上(3・4ページから2項目以上、5・6ページから1項目以上) 選択し、10ページにある「職場健康づくり宣言エントリーシート」に記入してください。
※以下の取組例を参考にして、会社独自のプランを実施することも可能といたします。



宮城支部のおすすめ(脱メタボ・高血圧対策)

タバコ

7 社内で喫煙の健康影響に関する知識の普及や意識付けを行います。

取組例

- 社内で喫煙の影響に関するポスターを掲示する。
- 喫煙者に資料を配布する。

8 社員に対する禁煙支援を行います。

取組例

- 喫煙者に禁煙サポートの保険薬局や禁煙外来への相談を勧める。
- 特に妊婦や未成年者の喫煙防止、禁煙支援、受動喫煙防止を呼び掛ける。



受動喫煙防止の促進

9 社内での分煙など禁煙環境を広げます。

取組例

- 建物内を完全分煙にする。
- 社用車を禁煙にする。

10 建物内禁煙を実施します。

取組例

- 協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。

11 敷地内禁煙を実施します。

取組例

- 協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。



受動喫煙防止宣言施設登録制度リーフレット

