



# 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)



宣言番号

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。



宣言番号

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。



宣言番号

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。

宣言番号

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。



宣言番号

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。

宣言番号

6

社内で積極的に運動する機会をつくります

- 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。

