

# 事務所内 + 廊下

## 立ちながら デスクワーク・会議

ぜひできる範囲から挑  
戦してみてください。

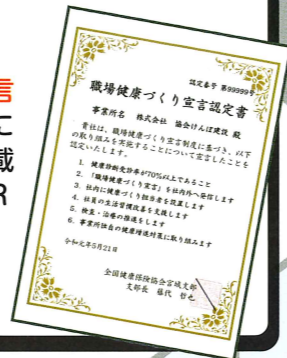
コピー中にストレッチ。ちょっ  
とした待ち時間に最適です。

## 乗車前アルコールチェック

深酒しない意識づけになります。

## 職場健康づくり認定証

職場健康づくり宣言  
の認定証を来客者  
にも見えるように掲  
載することで会社PR  
になります。



なるべく階段を利用しましょう。  
節電にも効果あります。

## アルコール消毒液 ・マスクの設置

社員や来客者の感染症予防の  
ために常に設置しましょう。

お客様や取引先の方が来られる事務所、お店、廊下は貴社のPRの場所でもあります。従業員の健康に配慮している会社は魅力的に映ります。

事務所は多くの従業員が集うところでもあります。誰でも気軽にできる健康づくりの仕掛けをたくさん用意しましょう。

# 会社敷地 + 駐車場

## 喫煙スペース

「人が通らない場所に設置」すること  
で受動喫煙を防ぎます。

まずは週一回、次のバス停から乗  
車したり、前のバス停で降車して  
いつもより少し長く歩く習慣をつ  
けましょう。(あと1日、15分歩こう)



## みやぎウォーキングアプリ

県内市町村のご当地キャラが  
「歩く」ことを応援してくれます。  
職場の同僚とチームを結成する  
こともできます。



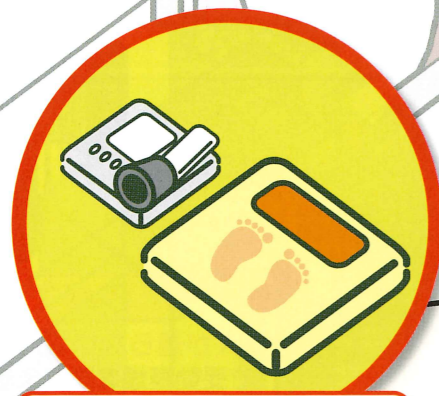
## 禁煙車ステッカー

社内禁煙の次は  
車内禁煙をオススメします。



平成28年度の国民健康・栄養調査によると宮城県民の喫煙率は男性が全国16位、1日当たりの歩数は男性が全国40位、女性が全国31位と喫煙する方やあまり歩かない方が多いのが現状です。会社として喫煙対策は比較的取り組みやすいものですが、運動などはなかなかムズカシイ…。しかし最近では宮城県が「みやぎウォーキングアプリ」というものを運用していて、楽しみながら歩く仕組みを応援してくれたり、ランニングを趣味にする方も増えているようです。楽しみながら歩く機会や運動する機会を従業員に紹介してみたいかがでしょうか。

# 休憩所(食堂)



## 血圧計・体重計

いつでも測定できる環境にしましょう。

## 自動販売機

カロリーの少ないものや、無糖、トクホ飲料などを意識的に入れましょう。

## ミニコンビニ

会社からスーパーやコンビニなどが遠ければ社内にミニコンビニを作り健康にいいものをたくさん置きましょう。

## カロリー表示・塩分量表示

表示してあると意識します。その際は1日の目安の摂取カロリーと塩分量も示しましょう。

## 減塩しょうゆ

減塩しょうゆを試してみましょう。

減塩弁当やヘルシーなメニューがあるお弁当屋さんを利用してみましょう。

宮城県民はメタボ該当者とその予備群の割合が9年連続で全国3位以内、平成28年度の国民健康・栄養調査によると宮城県民の男性は塩分摂取量が全国1位、女性が全国13位です。カロリーや塩分量が多くなりがちな「昼ごはん」を意識し、できることから「スモールチェンジ」してみませんか。