



宣言内容の 基本モデルとは？



基本モデルとは

- 1 健診の受診率の目標数値を設定
- 2 特定保健指導※の利用率の目標数値を設定
- 3 「食生活」「運動」「禁煙」の分野から取組を1つ以上設定



※特定保健指導とは、健診結果より「メタボリックシンドローム」のリスクに応じ、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のこと。産業医の面談やかかりつけ医の診療のことではありません。

— 宣言内容設定例 —

県民の健康づくりに貢献するため、次の取り組みを行うことを宣言します

※取り組まれる項目にチェックを入れて（複数選択可）、宣言内容等を入力してください

クリック



特定健診の受診率の向上に関する事

宣言の内容を入力してください。

従業員の健診受診率100%を目指します

クリック



特定保健指導の利用率の向上に関する事

宣言の内容を入力してください。

特定保健指導の利用率50%以上を目指します

+

3つの分野からもう1項目追加しましょう！



**食生活の
改善に関する事**



**運動習慣の
定着に関する事**



**禁煙（受動喫煙防止を含む）
に関する事**



いずれか1つ以上にチェック！

◆次ページに食生活・運動習慣・禁煙に関する様々な宣言内容の具体例を掲載しています

食生活の改善

食事の内容や食べ方を変えるだけでも生活習慣病のリスクが低下します。食事のバランス、食べる速度やタイミング、間食・飲酒の習慣等を見直し、またそれを継続することが大切です。

- 1日3食、きちんと食事をとるようにします。
- 定期的に休肝日を設定するよう促します。
- 1日350g(両掌いっぱい)の野菜を毎日とるように推進します。
- 社員食堂のメニューや自動販売機の飲物を無糖・または低カロリー表示の内容に改善します。



運動習慣の定着

まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、身体を動かす機会は日常生活の中でたくさんあります。少しずつでも意識的に身体を動かしていくことが大切です。

- 社屋内はエレベーターを使わず階段利用を促進します。
- 10時と15時にラジオ体操と腰痛予防体操を実施します。
- 独自に運動イベントを企画し、また外部のイベントにも積極的に参加します。
- 従業員に歩数計を支給し、歩数上位者には健康関連の賞品をプレゼントします。



禁煙対策

たばこはがん、心疾患、脳卒中等重大な病気の原因になると言われています。現在喫煙していても禁煙することで、がん等の発症リスクを下げるができます。また、たばこによる副流煙は周囲の人にも健康被害を与えられていると言われており、受動喫煙の対策も大切です。

- 喫煙率10%ダウンを目指します。
- 建物内・社用車内を禁煙とし、喫煙場所は屋外に設置します。
- 12～13時以外は禁煙にします。
- 禁煙外来の費用を一部補助します。
- 禁煙についてのポスターを掲示し、禁煙の意識を高めます。
- 職場内で禁煙セミナーを開催します。

