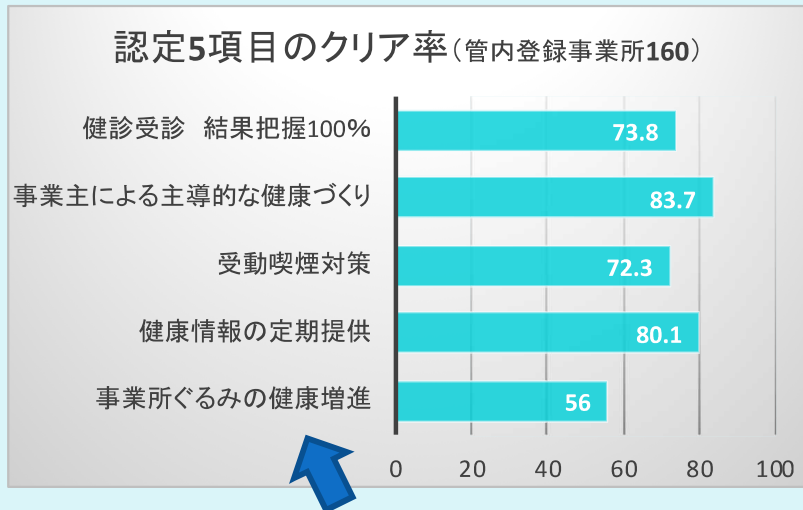




健康経営事業所レポート vol16

「健康経営事業所」の取り組みはいかがですか？
まだ間に合います！！認定に向けて再チェックしましょう



健康経営事業所に認定されるには、左図の5項目を全てクリアする必要があります。昨年実績の認定率は42.6%でした。1月に今年の実績報告をしていたく予定です。

まだ間に合います。
5項目を再チェック！認定に向けて12月取り組みましょう！！

おおいた歩得第2回職場対抗戦 参加チーム募集中！

職場対抗戦への参加は、健康経営事業所認定要件事業所ぐるみの健康増進の取り組みに該当します。全員参加できなくても大丈夫。参加率は問いません(でも、皆さんに周知し、声をかけ合ってください)。
参加することに意義あり！飛び賞もあるよ！！詳しくは裏面チラシを見てね。



事業所ぐるみの健康増進の例

みんな一斉に同じ時間でする必要はありません。歩得でポイントを競ったり、社内のウォークラリー等も良いですね。また食事の取り組み、ヘルシーメニュー弁当を選んで注文したり、甘い飲み物でなくお茶やお水を飲む運動をしたりはいかがでしょう？日々の積み重ねが将来の健康を左右します。

受動喫煙対策

健康増進法の改正により、来年4月から全ての事業所で原則施設内禁煙とすることが義務づけられます。

もしこれを機に「喫煙をやめたい！」と思っている方がいたら、事業所禁煙サポート事業を利用してみませんか？薬剤師が禁煙をサポートします！！詳しくはチラシをご覧ください！

健康診断受診・結果把握100%はクリアできていますか？まだ受けていない方がいらしたら早急に受けてくださいね。



めざせ健康寿命日本一！健康寿命を延ばす鍵は・・・
減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩

