

「1 団体 1 活動」活動事例

記載例

取組事項	活動目標	具体的活動
<p>栄養・食生活の改善 (豊かで健康的な食生活の実現)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の欠食率を減らす。 ・塩分摂取量を減らす。 ・正しい食生活に心がける人を増やす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒及び保護者に対する研修会等の実施。 ・社内での減塩・薄味運動の展開。 ・社員等への栄養情報の提供。 ・社員食堂のメニューに栄養成分表示をしたり、ヘルシーメニュー、ヘルシーオーダーを提供する。等
<p>たばこ対策の推進 (防煙、分煙、禁煙対策の推進)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者を減らす。 ・禁煙希望者を増やす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・執務室内、施設内、敷地内全面禁煙の段階的实施。 ・禁煙サポート体制の確立。 ・防煙、禁煙教育、研修会の実施。 ・たばこの健康への影響に関する情報の提供。等
<p>アルコール対策の推進 (適正飲酒のすすめ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの飲酒を防止する ・肝機能の検診異常者を減らす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒及び保護者に対する研修会等の実施。 ・見回り等地域ぐるみの体制確立。 ・適正な飲酒についての情報提供や講習会等の実施。等
<p>歯と口の健康づくり対策 (8020運動の積極的な推進)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・デンタルフロス等を使用する人を増やす。 ・定期的な歯科検診受診者を増やす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯磨き運動の実践。 ・フッ素塗布の推進。 ・歯科研修会等の実施。 ・歯科情報の提供。等
<p>身体活動・運動の推進 (日常生活の中で気軽に身体を動かせる環境づくり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持する人を増やす。 ・健康づくりに取り組む人を増やす。 ・定期的に運動する人を増やす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・万歩計の支給又は貸与。 ・体重計、体脂肪計等の設置。 ・職場付近のウォーキングコースの設定。 ・健康づくり教室、大会等の開催。 ・職場での健康体操の実施。 ・運動できる設備の充実。等

<p>休養・こころの健康づくりの推進 (楽しみや生きがいのある生活の創出)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・よくストレスを感じる人を減らす。 ・ストレス解消法を持つ人を増やす。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4残業デーの設定及び実施の徹底 ・職員間のコミュニケーション行事の企画。 ・アウトドア活動案内情報の提供。 ・メンタルヘルス研修の実施。 ・心の悩みの相談窓口の設置。 ・専門医への相談体制の確立。等
<p>野菜摂取量アップ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜摂取量を増やす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・職員食堂において野菜がたくさん食べられるメニューを提供する ・一般の方が出入りする場所などに、野菜摂取に関するポスターやリーフレットを設置する ・野菜を使った料理教室や野菜をおいしく食べるコツの講話会などを開催する ・とくしま野菜週間（8月31日を含む1週間（日～土曜日））にイベントなどを行う
<p>がん検診受診率向上</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診率を上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポスターやリーフレットを活用した従業員・関係者等への受診勧奨 ・従業員を対象とした勉強会、研修会や顧客や広く一般を対象としたイベント、セミナー等の開催 ・職場におけるがん患者の理解などの促進
<p>その他の健康づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断受診率を向上させる。等 	<ul style="list-style-type: none"> ・機関誌や広報紙等でのPR。 ・健康相談、栄養相談等の実施。 ・健康診断実施要領の制定。等

※団体毎にできるだけ数値目標の設定をお願いします。