

元気な従業員は元気な職場から！！
さあ、いよいよ実践です。
次の「健康づくり事例集」から、できることを選んで、実際に取り組んでみましょう！！



◎ 実施スケジュール（例）

4 月	職場で健康づくりに取り組むことを従業員に公表
5 月	ハンドブック付録「今日から使える健康づくり素材集」の掲示（毎月めくる）
6 月	定期健康診断のお知らせ
7 月	定期健康診断の実施
8 月	社内報や社内メールで生活習慣の見直しを呼びかける
9 月	健康づくりリーダーを決め、職場で話し合う
10 月	ウォーキングラリーを開催
11 月	ラジオ体操を始める
12 月	ヘルシーメニューの情報提供
1 月	職場内で身体を動かす方法の情報提供
2 月	ストレスチェックの実施
3 月	1年間の振り返りと来年度の健康づくり目標を決める

健康づくり事例集

～ 元気な職場をめざして ～

できるものを選んでやってみよう

(1) 健康づくりに関する情報を伝えよう

- 〈方法1〉 ポスター・カレンダーを掲示する . . . P 9
- 〈方法2〉 社内報や社内メールを活用する . . . P 11

(2) 身体活動を促そう

- 〈方法3〉 休憩時間を活用する . . . P 12
- 〈方法4〉 職場内を活用する（職場で〇円ジム） . . . P 13
- 〈方法5〉 通勤途上を活用する（通勤で〇円ジム） . . . P 14

(3) 食生活改善を促そう

- 〈方法6〉 外食や弁当を見直す . . . P 15
- 〈方法7〉 社員食堂にひと工夫 . . . P 17
- 〈方法8〉 間食・おやつを見直す . . . P 18

(4) ストレスを上手に対処できるようにしよう

- 〈方法9〉 ストレスチェックをする . . . P 19
- 〈方法10〉 リラックス効果のある音楽などを流す . . . P 20

(5) イベントや教室を開催しよう

- 〈方法11〉 皆で楽しめるイベントを開催する . . . P 21
- 〈方法12〉 昼休みなどに教室を開催する . . . P 22
- 〈方法13〉 休日にイベントを開催する . . . P 22