

(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

- 簡単にできる最も手軽な方法です。
- 健康づくりを勧めるポスターやカレンダーなどを職場に貼りましょう。
- 卓上メモを置きましょう。

ポイント

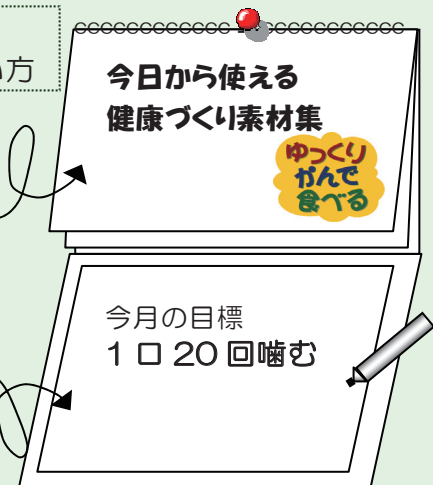
- サイズが小さいものでも、**従業員の目をひくもの（色・デザイン・内容等）**や、**目にとまる場所**にあると、効果的です。
例：トイレの個室内のドアや壁（便座に座って見えるように貼りましょう）
コピー機・給湯（茶）器・予定表のそばなど。
- **見慣れてしまうと効果が薄くなる**ので、時々違うものに貼り変えましょう。

掲示するものがない場合

- 参考資料（P24～）をコピーして掲示しましょう。
- 付録の「**今日から使える健康づくり素材集**」を掲示しましょう。★
- 東京都福祉保健局や厚生労働省の Web サイトなど（参考資料 P25）からダウンロードして使ってみましょう。

★ 職場の健康づくりハンドブック付録 「今日から使える健康づくり素材集」の使い方

- 季節や時期にあわせて、健康づくりの情報が選べます。
- 健康づくりの情報は、Web サイト（※）などからプリントアウトして、追加することもできます。
- ホワイトボードなので、水性のペンで書いたり消したりできます。
- スローガンや今月の取組目標などを、自由に書き込んで下さい。



※ 油性ペンで書くと消せなくなるのでご注意ください。

※ 健康に関する情報がある Web サイト 「東京都福祉保健局 健康づくり」

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課のサイトです。「生活習慣病とメタボリックシンドロームについて」などの情報を載せています。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/index.html

「e-ヘルスネット 情報提供」

厚生労働省が、健康情報をわかりやすく提供するために開設しています。

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information>

(1) 健康づくりに関する情報を伝えよう

健康づくりに関する情報の伝達例

② 卓上メモを置く

- 食堂や休憩室のテーブルの上では、卓上メモを使うと効果的です。
- 厚紙で作ったり、カード立てやポップスタンドを活用して、手軽にすることができます。

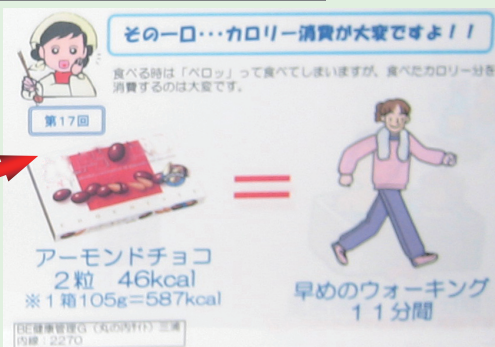
ポイント

- 1つのメモには1つの情報を載せましょう。
- 具体的に見てすぐにわかるようなテーマにしましょう。

食堂で使うときは、「食」に関するテーマ、休憩室や事務所内なら「身体を動かす」ことをテーマにするなど、置く場所にあわせた内容にしましょう。



食堂のテーブルにポップスタンド



給湯器の側に卓上メモ

掲示するものがない場合

- 参考資料 (P24~) をコピーして置きましょう。

(1) 健康づくりに関する情報を伝えよう

<方法2> 社内報や社内メールを活用する

- 事業所で、社内報や新聞などを作っているのなら、健康に関するワンポイントアドバイスなど、健康づくりのコラムやコーナーを設けましょう。
- 社内メールがある場合は、健康づくりの情報をメールマガジンで送りましょう。

ポイント

- 読み手の従業員の関心を引くように、タイトルやキャッチコピーを工夫しましょう。

社内報や社内メールの掲載例

- 産業医や保健師、栄養士などの専門職に書いてもらった、健康づくりに関する連載記事
- 「私の健康法」など、従業員の取組をリレー式で紹介（まずは管理職から）
- 「△△系の健康づくりの取組」など、各課・係や所属・グループごとの健康づくりの取組紹介
- 楽しみながら興味を持ってもらうため、健康クイズなどの連載
- 従業員から募集した健康川柳
- 従業員の家族からの健康応援メッセージ
- 職場内イベント（例：ウォーキングラリーなど）の経過や結果



「定期健康診断のお知らせ」など、必ず読んでもらいたいものは、給料明細書に同封するなどの工夫も効果的