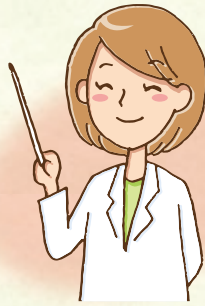


いつもの生活習慣に「プラス1」を！

できることから、ゆる〜く、長〜く続けよう



野菜を取ろう！

市民の1日の野菜摂取量はどの世代でも不足。食事に野菜のおかずを加え、野菜から食べるだけでプラス1



例えばこんな

PLUS

1



糖분을控えよう！

いつも甘い飲み物を飲んでる人は、水やお茶など糖分のない飲み物に変えるだけでプラス1



体を動かそう！

特別に運動の時間をつくらなくても、エレベーターではなく階段を使い、小まめに体を動かすだけでプラス1

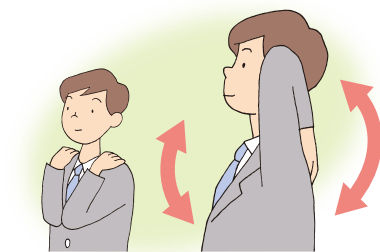


デスクでストレッチ・筋トレ！

事務仕事で座ったままの姿勢が多い人は、デスク周りで簡単なストレッチや筋トレをする習慣をつけるだけでプラス1

ストレッチ編

手軽に肩こり解消！肩回し



両手を肩に乗せて、そのまま肩を大きく回す。背筋を伸ばし、呼吸は止めずに前後に5回ずつ

筋トレ編

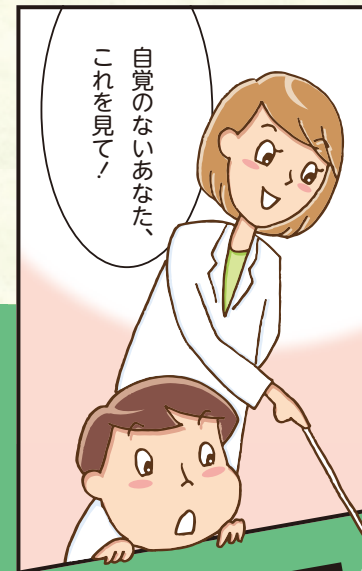
書類を見ながら腹筋



椅子に浅く座り、おなかに力を入れて背中を丸める。余裕があれば、背もたれにつく直前で8秒キープし4秒で元に戻す



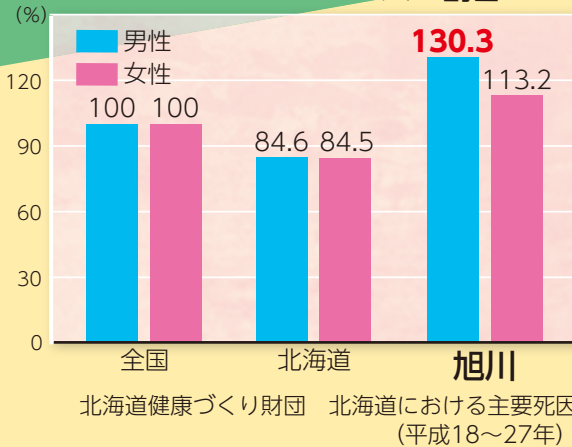
数週間後...



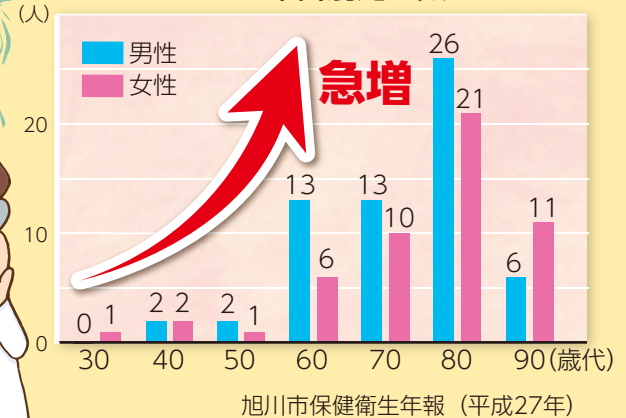
特集 始めませんか「プラス1の健康づくり」 その習慣、続けていると危険！

【詳細】保健指導課 25・6365

虚血性心疾患で亡くなる人の割合



急性心筋梗塞の年代別死亡数



旭川市民は、虚血性心疾患で亡くなる人の割合が高い！

上のグラフのように、旭川市民は虚血性心疾患で亡くなる人の割合が、全国・全道より高く、また、60歳代から急増しています。不適切な生活習慣を続けることは、高血圧などの病気の原因となり、急性心筋梗塞等の虚血性心疾患を引き起こします。これらは、10~20年と長い年月をかけて発症するため、若いうちから生活習慣の改善に取り組むことが重要です。



従業員の健康づくりを応援するために

市の事業を活用して、健康づくりに取り組みませんか？

気になった方は、保健指導課（☎25・6365）または市HPへ→



出前健康講座



保健師・栄養士が職場に伺い、働く世代特有の、生活習慣病に関する健康課題とその予防についての講座を開催

プラス1体操



2分で体の筋肉をまんべんなく動かすことができる体操。仕事を始める前の準備体操に活用できる。市HPで公開中

カロリーステッカー



消費カロリーが記載されたステッカーを階段に貼ることで、従業員の階段使用を促進。市HPからのダウンロード可

TRY on 体組成計！

保健師が職場に伺い、体組成計で、体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝・内臓脂肪を測定

卒煙コンテスト

職場で行う、禁煙への取り組みを支援



「健康経営®」という考え方と効果 ※市HPにも掲載

健康経営は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、健康づくりに積極的に取り組むことで、業績や企業価値の向上が期待できるという考え方です。人材不足、生活習慣病にかかる人やメンタルヘルス不調者等の増加など、企業を取り巻く環境が厳しい中、企業にとって次のようなメリットがあります。

生産性の向上	社員のモチベーション・業務効率の向上、欠勤率の低下
リスクマネジメント	事故や不祥事、労災発生の予防
企業イメージのアップ	企業ブランド価値の向上、労働力の確保
金銭的な負担の軽減	保険者の負担軽減、長期的には健康保険料負担の抑制

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

事業所独自の取り組み

旭川しんさん健康マイレージ



旭川信用金庫運動会

「あさひかわ健康マイレージ」は、健診の受診や、市が開催する健康づくりに関するイベント等への参加でポイントが付き、特典がもらえる事業。旭川信用金庫では、同金庫の運動会やクラブ活動への参加など独自に項目を追加し、たまったポイントに対して特典を贈呈。市と税金と両方のマイレージをためることができるので、好評です。



仲間と一緒にだから、楽しく続けられます

取り組んだ職場には、良い影響が現れています

チャレンジしたい事業所は、保健指導課（☎25・6365）まで



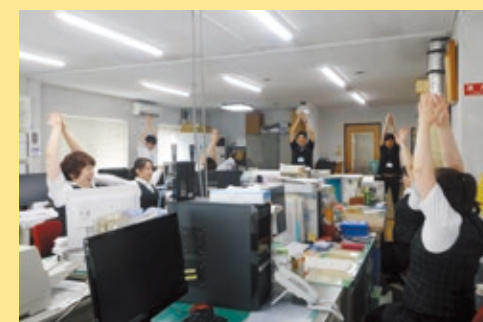
90日間体重測定チャレンジ

内容：90日間、職場で体重を量る

対象：5人以上でチームを組める、市内にある事業所

市が、チャレンジを応援します

- 体重計・歩数計の貸出し
- 保健師・管理栄養士・運動指導員等による健康教室の開催
- 開始時・中間・終了時に体脂肪率・筋肉量・基礎代謝等を測定し、体の内側から成果を確認
- スポーツクラブJOY FIT 旭川を3か月間無料で利用可



デスク周りのできる運動

今年度同チャレンジに参加した9事業所、112人のアンケートによると、「健康に関する話題が増えた」「健康に関心を持つ従業員が増えた」「健康に気を使った行動をとる従業員が増えた」など、職場に良い影響が出ています。



体重や歩数を毎日記録



健康教室

90日間
体重を
量るだけで

生活習慣病の
予防 改善

体重のコントロール

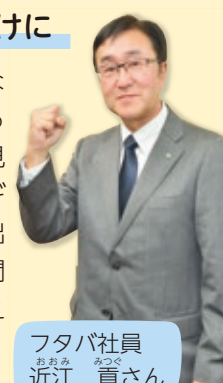
生活習慣を意識し、行動に変化！

食事改善に取り組む人 38.5% ➡ 83.4% にアップ
運動に取り組む人 53.9% ➡ 83.3% にアップ

90日間チャレンジしました！

生活習慣を見直すきっかけに

チャレンジへの参加は、なかなか実行できずにいた減量へのきっかけになりました。食事内容を見直し、アルコールを控え、ジョギングをしたら、1週間で成果が出て、がぜんやる気に。職場の仲間と取り組めることや、家族の支えもあって、現在も続けています。



フタバ社員
近江 貴さん

健康で長く働いてほしい

男性7人、女性2人の全社員が参加。各自が目標を決めて取り組み、良い意味で張り合う気持ちや、一方で連帯感も強まり、仕事上でも良い影響がありました。社員の健康は大切なので、こうした取り組みは、社員にとっても、企業にとっても、プラスになると思います。



フタバ代表取締役社長
梅田 司さん