

## 平成30年度 健康づくりプラス1推進事業 事業概要

## 1 目的

生活習慣病の発症及び重症化を予防するため、青・壮年期が一日の大半を過ごす職場を介した実践的サポートにより、個人が健康づくりに取り組みやすい環境の提供を行い、健康づくりに主体的に取り組む企業を増やすことで、青・壮年期層の市民の健康づくりを推進する。

## 2 対象者

市内に所在する事業所又はそれに準ずる団体

## 3 実施期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日

## 4 実施内容（内容、回数）

## (1) プラス1の健康づくり実践サポート

事業名	内容	回数 (見込み)
ア 90日間体重測定チャレンジ	(ア) 90日間体重測定・歩数測定プログラムの提供 (イ) 保健師・栄養士による健康講話、保健指導の実施 (ウ) 運動指導員の派遣による運動実技の実施 (エ) 取組期間中のスポーツクラブの施設無料利用 (オ) (エ)はスポーツクラブの協賛による	20回 (新規事業所20回。うち、90日間体重測定チャレンジ参加事業所14回、参加者70名)
イ TRY on 体組成計!	昼休みなどの隙間時間を利用した職場での体組成測定による健康チェック	
ウ 出前健康講座	事業主・従業員への保健師・栄養士による健康講話	
エ 階段用消費カロリーステッカー等の提供	事業所に掲示する「階段用消費カロリーステッカー」や「階段利用促進ポスター」のダウンロード等による提供	
オ その他のメニュー	健康づくりプラス1体操のDVD提供 「卒煙コンテスト」開催の支援	

## (2) Web やマスメディア等による普及啓発

健康づくりプラス1実践事業所の取組内容、成果及び生活習慣病予防のためのプラス1の健康づくりについてホームページ等で情報発信する。