

職場で始める健康習慣

健康づくり **PLUS** 1

メニューブック

平成30年4月



旭川市保健所 保健指導課

旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階
 TEL 0166-25-6365
 FAX 0166-25-1151

保健所から 職場での健康づくりのご提案

簡単にできることから始めませんか

「従業員の健康は気になるけど、何をしたらいいかわからない」「時間も費用も余裕がない」という事業所様にオススメの取組を集めてメニューにしました。

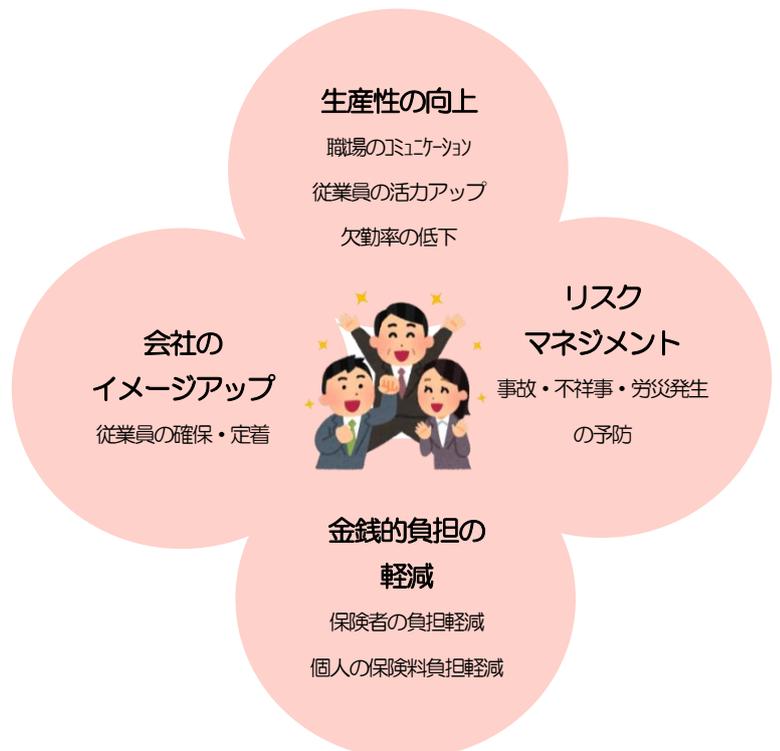
PLUS 1 Health Making
MENU

- ★ 90日間体重測定チャレンジ
- ★ TRY on 体組成計!
- ★ 出前健康講座
- ★ 階段用消費カロリーステッカー等の提供
- ★ 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

いずれも費用は¥0!

従業員の健康が会社の力になる!

従業員が健康で働き続けられることは、従業員自身だけでなく事業所にとっても大きなメリットを生みます。



仲間と取り組む
から楽しく続く

無理をしないから
長く続く

JOYFIT 「スポーツクラブ JOYFIT 旭川」協賛事業 90 日間体重測定チャレンジ

内 容：職場で体重を量るだけ（90 日間）

対 象：市内に所在する事業所

申込み：体重が気になる方もそうでない方も、職場で**5名以上**のチームを組んで
エントリー

※日程については、調整させていただきますので、お気軽に御相談ください。

★出勤したら毎日、職場で体重測定（※）

★歩数計をつけて記録（オプション）

★健康教室の講師派遣（オプション）

保健師・管理栄養士・運動指導員等が職場に伺い健康教室を開催。

★スタート・中間・終了時の「体組成測定」

体脂肪率・筋肉量・基礎代謝等を測定し、身体の内側から成果を確認。

★スポーツクラブ JOYFIT 旭川を3か月間無料利用！

エントリーした方はもれなく利用できます。

詳細は保健所へお問い合わせください。

※保健所で体重計・歩数計を貸し出します。

「毎日測定すると、食
べ物や運動のことが気
になるね」



職場での
運動教室



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

※平成 29 年度モデル実施企業アンケートより



もっと手軽に
体験したい！

3分あればできる！簡単健康チェック TRY on 体組成計！

内 容：素足で体組成計に乗るだけ

対 象：市内に所在する事業所

申込み：体重や内臓脂肪が気になる方、スタイルを維持したい方など
どなたでも

★**体**組成を計ると何がわかるの？

体重・体脂肪率に加え、筋肉量、
基礎代謝、内臓脂肪レベルなどから8つの体型タイプを判定。
食事や運動内容の参考にすることができます。

★**職**場に伺います

★**短**時間（1人3分程度）でOK

昼休みなど少しの時間で行うことができます。

★**ア**ドバイスシートをお渡しします

希望する方には保健師が結果を説明します。

素足で乗るだけ
なんだね！



TANITA	
体組成計	
DC-430A	
2018/01/31(水)16:28	
氏名	
入力項目	
体型モード	スタンダード
性別	男性
年齢	23才
身長	165.5 cm
着衣重 (PI)	1.0 kg
測定結果	
体重	56.8 kg
体脂肪率	13.3 %
体脂肪重	7.6 kg
内臓脂肪重	49.2 kg
筋肉量	46.0 kg
体水分重	33.8 kg
体水分率	59.5 %
推定骨重	2.0 kg
基礎代謝量	1399 kcal
内臓脂肪レベル	2
脚点	105 点
BMI	20.7
標準体重	60.3 kg
肥満度	-5.8 %
体脂肪標準範囲	
11.0 ~ 21.9 %	
6.1 ~ 13.8 kg	
判定	
◇体脂肪率	やせ 標準 軽肥満 肥満
◇BMI	やせ 普通 肥満1 肥満2
◇内臓脂肪レベル	標準 やや過剰 過剰
◇筋肉量	少 平均 多
◇基礎代謝レベル	燃えにくい 標準 燃えやすい
◇脚点	低 やや低 良
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	☆標準☆
◇インピーダンス情報	

まずは話を
きいてみたい

出前健康講座

★**生**活習慣病に関する働き盛り特有の健康課題とその予防についてお伝えします

★**職**場に保健師・栄養士が伺います

お申し込みは約1か月前までにお願いします。

テーマ

メタボリックシンドローム
高血圧・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病
健診結果の見方
食生活・運動
タバコ・飲酒



ねえ、知ってる？
旭川市民は心筋梗塞や狭心症などの
虚血性心疾患で亡くなる人の割合が
国や道と比較して高いんだよ。
死亡数は男女とも60歳代から
増えるんだって。

それは大変！
ボクたちも、いつまでも元気に
働くために今のうちから
予防しなくちゃ。



まずは日々のちょっとした工夫から 階段用消費カロリーステッカー等の 提供

★**階**段を活用した運動量アップの取組です。

階段利用を促進するポスターや消費カロリーが記載されているステッカーを階段に貼ることで、従業員の方が日頃から意識して階段を使うことを促します。

★**保**健所にお申し込みいただくと、ステッカー等を提供いたします。また、旭川市のホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。

- ・消費カロリーステッカー
- ・階段活用促進ポスター
- ・階段活用の効果や食事・運動に関する標語

ご活用いただいた事業所様には、写真とともに事業所名を Web 等で紹介させていただきます。保健所 (E-mail:hokensidou@city.asahikawa.lg.jp) まで、データをお送りください。



階段使用による消費カロリー ここまで



0.5 kcal



短時間で全身運動ができるオリジナル体操

健康づくりプラス1体操のDVD提供

★健康づくりプラス1体操とは

2分で身体の筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。10分程度の散歩を1日に数回行う程度の運動でも、肥満、糖尿病、高血圧等に対する予防効果が認められています。仕事を始める前の準備体操等としてご活用ください。

★DVDを提供します

★体操を撮影し、Webにアップ

ご協力いただける事業所様には、体操の動画と事業所名をWeb等で紹介させていただきます。動画撮影の際は保健所（TEL26-2397）までご連絡ください。

とっても簡単だから誰でもすぐできちゃうの。

ホームページやQRコードからボクたちが体操している動画が観られるよ。



事業所ぐるみの禁煙対策 「卒煙コンテスト」開催の支援

従業員の中に「タバコをやめたいのにやめられない」とあきらめている方はいませんか。卒煙には“意志”だけでなく、挑戦するきっかけづくりやサポートが必要です。事業所として、卒煙に挑戦する機会を作ることで、従業員の健康をサポートしませんか。

事業所で実施していただくことは

★従業員に職場として卒煙対策に取り組みたいことを宣言！

★事業の企画

- コンテストの開催時期を決める
- 物品の準備（募集チラシ、エントリー用紙、表彰他）
様式はダウンロードできます
- 独自企画もOK

例）卒煙を頑張る従業員の交流の場としてミーティングの開催や卒煙者からの体験談・支援者のメッセージの配信など

★参加者の募集・とりまとめ

参加者は禁煙方法の選択

- 「気軽に挑戦したい」
→まずはひとりで（「禁煙サポートアプリ」等の利用も）
- 「楽に止めたい」「何度も失敗している」
→禁煙外来へ（※）

★卒煙成功者の認定と表彰

84日間以上（3か月間）の卒煙に成功した方の「卒煙コンテストゴール報告書」を受理・表彰

参加者の募集や取組前の心構えに保健所の「出前健康講座（たばこ編）」と組み合わせることで効果アップ！
DVD（今日からあなたもできる禁煙）の貸出も致します。

※ 最も楽な卒煙方法は禁煙外来

・禁煙は離脱定状との戦いです。離脱定状を減らす動きのある貼り薬（ニコチンパッチ）と飲み薬（バレニクリン）の助けを借りながら、楽に止める方法（禁煙治療）があります。禁煙外来は市内で約40カ所あります（日本禁煙学会HP参照）。禁煙外来ではニコチン依存症と診断された方に薬が処方され、12週間で5回の診療が基本となります。治療終了後は8割の方が禁煙に成功しています。

- ・保険による禁煙治療対象者：35歳以上の方は「喫煙年数×1日喫煙本数=200本以上」、35歳未満の方は「200本以下」でも対象
- ・費用 3割負担の場合 合計1万3千円～2万程度の自己負担になります。

卒煙チャレンジ宣言書 (本人控)

スタート 年月日 → ゴール 平成 年月日 (84日間)

【卒煙の動機】

【自分にとっての卒煙のメリット】

【応援メッセージ】 (もてきたら応援してくれる人にメッセージを書いてもらいましょう)

「卒煙コンテスト」ゴール報告書 (職場提出用)

私 (氏名) は「禁煙コンテスト」に参加し、84日間 (3か月間) の卒煙に成功しました。

スタート 年月日 → ゴール 平成 年月日 (84日間)

【ゴールの感想】 (84日後に卒煙の効果などを書き込みましょう)

【卒煙継続のための秘訣】

「卒煙コンテスト」エントリー用紙 (職場提出用)

私 (氏名) は「禁煙コンテスト」に参加します。

スタート 年月日 → ゴール 平成 年月日 (84日間)



日本禁煙学会ホームページ
禁煙治療に保険が使える医療機関



健康づくり 
メニューブック

旭川市保健所 保健指導課

旭川市7条通10丁目 第二庁舎2階

TEL 0166-25-6365

FAX 0166-25-1151

E-mail hokensidou@city.asahikawa.lg.jp

ホームページはコチラ

