

事業所代表者、健康経営・健康づくり担当者の皆様へ

働く人の生活習慣 改善プログラム

静岡県から
ご提案

イキイキと元気な職場 目指しませんか？

静岡県では、事業所従業員の方の望ましい生活習慣を獲得できるコツとして、「働く人の生活習慣改善プログラム」を作成しました。

健康診断の結果がなかなか良くなるしない…

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は年齢と共に増加します。これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのは難しいもの…

このプログラムは、事業所みんなで取り組み、望ましい生活習慣の獲得を目指します。



健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変で…

小さい事業所でもすぐに取り組めるような実施要領があります！

取り組むテーマを決めて、資料をダウンロード・印刷すれば、簡単に実施できます。



プログラムのポイント

4つの取組テーマ

取組テーマは運動、食事、社会参加。
さらに、近年大きな健康課題となっている「こころの健康」の4つから選択できます。

準備が簡単

取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。システム等の設定は必要ありません。

豊富な健康情報

取組テーマごとのヒントを紹介。
推奨取組期間は3か月。
健康について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPを
ご確認ください。

静岡県 生活習慣改善プログラム

検索

静岡県健康福祉部健康増進課 054-221-2779