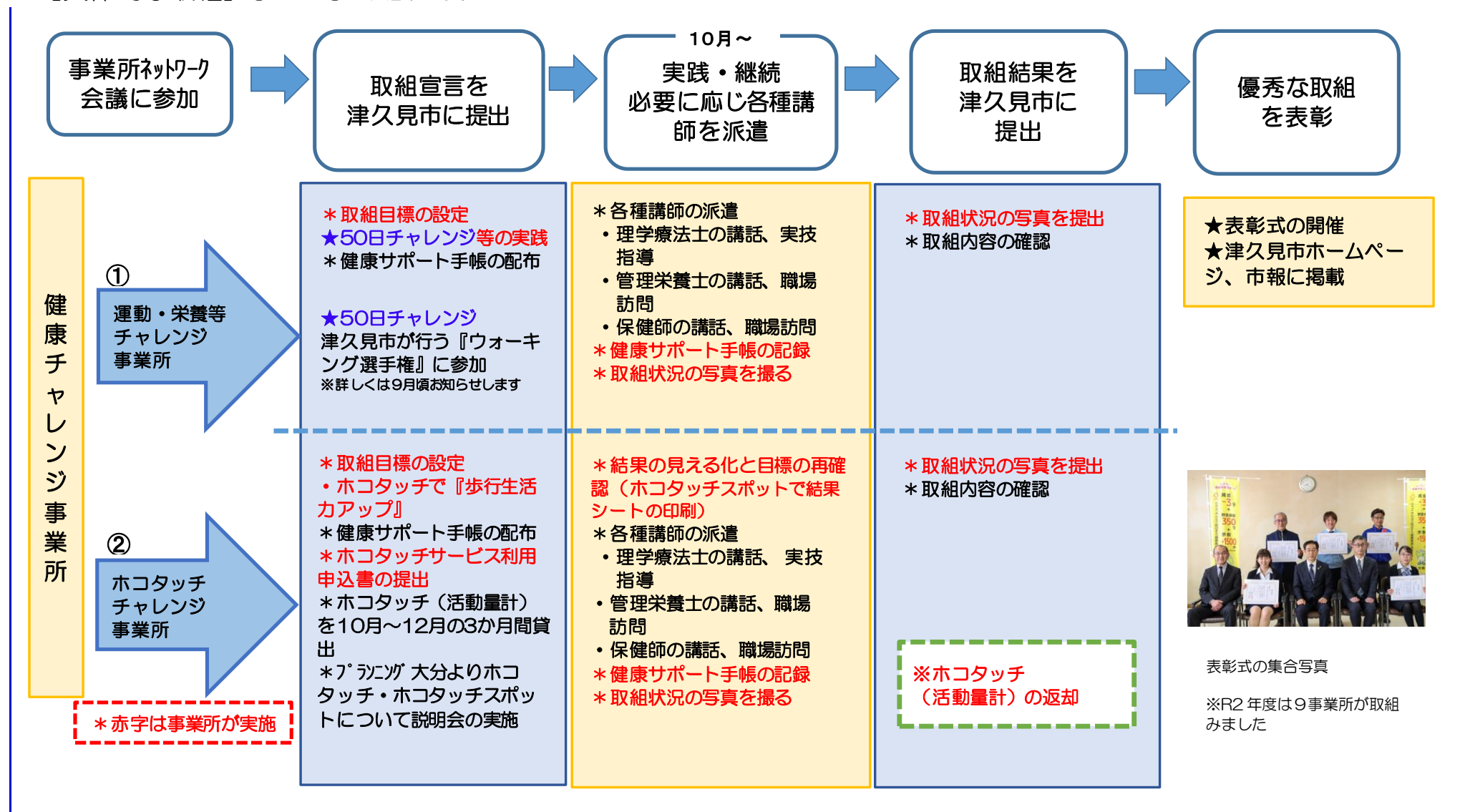


TJK大作戦

～津久見市事業所健康づくり大作戦～

【具体的な取組】 ①または②を取組みます。



取組の進め方～まずは「健康づくり取り組み宣言！」から

健康チャレンジに取組む事業所には下記のように取り組んでいただきます

① 『健康づくり取り組み宣言！』を提出

① 健康づくり取り組み宣言！

事業所名

仕事内容の特徴

従業員の健康課題

宣言年月日 令和 年 月 日

目標

取組期間 年 月 日～ 年 月 日

推進役

いつどこで何を

工夫点

記入例

メニューが決まれば宣言しましょう！

健康づくり取り組み宣言！

記入例

事業所名

仕事内容の特徴

記入例 事務仕事が多い 立ち仕事が多い

従業員の健康課題

記入例 メタボの改善が早い 血圧が高い従業員が増えた 運動量の少ない従業員が多い 足や腰が痛い従業員が多い お酒を飲む機会が多い 喫煙者が多い

宣言年月日 令和 2 年 4 月 20 日

目標

記入例 新トシに取り組み体力増強を目指す

記入例 歩行を使った職場内通勤で上社10km入賞を目指す

記入例 健診結果でメタボの割合を20%減らす

取組期間 R2 年 5 月 1 日～ R3 年 2 月 28 日

推進役

・リーダー ○○課長

・サブリーダー ○○係長

時間の確保 取り組みやすい場所

5W1Hの提示

いつどこで何を

・設置前のラジオ体操を会議室でまっすぐにします。

・ラジオ体操の音楽を聴きながら、職場にいる間にスクワットを30回します。

・設置中はエレベーターを使わず階段を使用します。

・一日の歩行数を8,000歩を目標にします。

今していることをの上乗せ変化 スモールチェンジ

工夫点

・ラジオ体操の音楽や効果的な新トシを聞きます。

・ラジオ体操の音楽の音量を上げます。

・ラジオ体操の音楽の音量をみんなの前で調整できるようにします。

・音楽を聴きながら記録表を作りその日の歩数を記録します。

・スクワットを1日30回するようみんなで声を掛け合います。

③ 健康づくり取り組み結果

事業所名

目標

評価年月日 令和 年 月 日

%達成

工夫点

変化効果

従業員の感想

事業主の感想

☆毎年、スモールチェンジでステップアップを目指しましょう。

② 健康チャレンジの実践 ※10月～12月

③ 『健康づくり取り組み結果』を提出 ※取組状況の写真も提出してください



ホコタッチチャレンジとは・・・

- ① 歩行生活力がわかる
ホコタッチ専用歩数計と独自の分析手法から、日常生活における歩数、歩行速度、生活に応じた『歩行生活年齢』などの指標を提示します。また、歩数や歩行速度等の目標値も歩行状態に応じて設定されます。
- ② 結果はホコタッチ結果シートで
歩いた結果は、定期的にホコタッチスポットで印刷した結果シートで見ることができます。Web やスマホを使わないので年配の方まで幅広くご利用いただけます。
- ③ ホコタッチスポットはどんな場所でも
結果シートの印刷場所『ホコタッチスポット』は、パソコンとプリンタが設置可能な屋内であればどんな場所でも大丈夫です。

ホコタッチを使用して健康づくりに取り組むことで『ホコタッチチャレンジ』に参加することができます！

ホコタッチってどんなもの？

「専用の歩数計」と、これに蓄積されたデータの結果を印刷する「ホコタッチステーション」を組み合わせた健康支援サービスです。

