

人 福 第 号
平成 25 年 9 月 25 日

各課（かい）長様

中央安全衛生委員会事務局
（ 福 利 厚 生 室 ）

健康増進普及月間の取り組みについて（依頼）

安全衛生委員会では、職員が自らの健康に関心を持ち、健康管理を積極的に取り組むことを目的に、健康診断等の事業を実施しています。

健康診断等の結果では、生活習慣病が増加している状況です。生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しており、運動習慣の定着や食生活の改善といった生活習慣の確立が重要です。

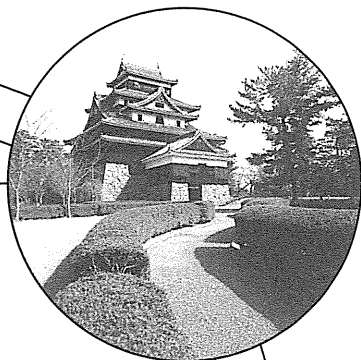
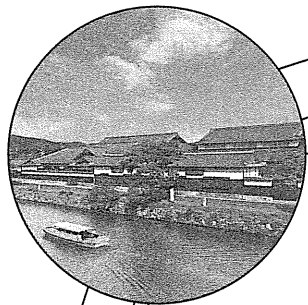
9 月は健康増進普及月間ですので、健康づくりの取り組みを下記のとおり実施します。この機会に、職員一人一人が自分の生活習慣を振り返り、積極的に健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

取り組み状況について、別添の「取組状況報告書」を福利厚生室まで提出してください。

記

実 施 期 間	9 月 9 日（月）～9 月 30 日（月）
実 施 方 法	別添の「自己目標カード」により、健康づくり活動を実施してください。 運動と食事の目標を各自で決め、両方の目標を達成した場合は◎、どちらか一方の達成なら○、どちらもできなかった場合は×を記入してください。（自己判断で結構です）
実施時の留意点	○運動を久しぶりにする場合、無理をせず徐々に行ってください。足腰を痛めると逆効果です。
報告書提出締切	10 月 4 日（金）

担当 福利厚生室



自己目標カード 月分

氏名

取組目標	運動の目標
	食事の目標

※運動の目標、食事の目標両方達成の場合◎、どちらか一方達成なら○を下の表に記入してください。

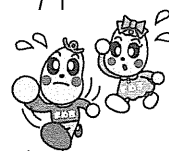
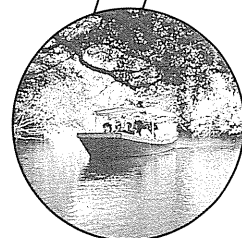
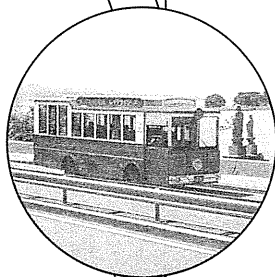
※取組目標の例 ⇒ 歩くことをはじめてみる。

家庭内でストレッチや体操を継続して行う。

食事は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

簡単でおいしい朝食を作って食べる。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日				



目標に向かって
がんばろう！

