

ポスター掲示の健康情報提供（食事と運動）実施要領

目的 働き盛り世代の健康については、従来から生活習慣病など問題があり、改善に向けて取組を進めてきたところであり、備前保健所東備支所では、企業等が実施する研修会等を支援してきた。

生活習慣病対策の取組は、個々人の努力はもちろんであるが、多くの職員を対象とする職場全体の健康に対する意識の底上げを図ることが効果的であると考えられ、また、新型コロナウイルス感染症拡大防止もふまえ、昨年度は誰もが理解しやすい内容のポスターを提供し、企業内で掲示することで、生活習慣病の予防対策を推進した。

その結果、関心を持つことに止まらず、取り組みを始めた職員もあったことから、今年度も対象を広げ、かつ、ポスターを改良し取り組むものである。

また、要望により、飲酒喫煙等の番外編を追加し、併せて提供する。

対象方法 商工会等の事務所及び企業・事業所等(商工会等の各会員)のうち取組を希望する所・各事業所の健康管理担当者は、下記①～④を各職場の環境に応じて実施する。

①ポスターを職員が見やすい場所に**週替わり**（事業所の都合に合わせて可）で掲示する。（電子データの活用も可）

②職員に見てもらうよう声かけする。

③最後にアンケートへの協力を促す。（参加者アンケート20枚程度、担当者アンケート1、2枚）

④アンケートを東備支所に返送する。（1月末までに返送してください）

・アンケートは、備前保健所東備支所で集計し、結果を東備地域保健・職域保健連絡会の資料とし、評価、改善に用いる。

提供する掲示物（ポスター）

12枚（A3サイズ）（掲示月及び内容は以下のとおり）

実施月	テーマ	表題
10月 「体重の増加に気をつけよう」	①適正体重の確認	体重のチェックをしてみよう
	②生活習慣病の進行	生活習慣病 現状をキチンと把握しよう
	③食事の適量を意識する	体にちょうど良い量を食べよう
	④摂取エネルギーを意識する	食事の量を意識しよう
11月 「バランスよく食べ体を動かし消費しよう」	⑤バランスよく食べる	食事は、内容もバランスよく食べよう
	⑥エネルギーの蓄積と体重	取り入れたエネルギーは使おう
	⑦こまめに体を動かす工夫	運動（身体活動）の機会を増やそう
	⑧運動でエネルギー消費	運動量（身体活動量）を増やそう
12月 「食べ方に気をつけ健やかに過ごそう」	⑨朝食摂取促進	朝食を食べよう
	⑩間食夜食への注意	間食、夜食は食べ過ぎないようにしよう
	⑪野菜摂取促進	毎食、野菜を食べよう
	⑫生涯健やかに過ごす	良い健康状態を維持しよう
1月 番外編	①心の健康も大切に	心の健康も大切に（仮）
	②たばこの害を理解しよう	たばこの害や周りの人への影響を理解しよう
	③お酒が害になる量を知ろう	お酒の量は純アルコール量で判断しよう
	アンケート実施	（御協力をお願いします）
2月～3月	アンケート集計、東備地域保健・職域保健連絡会における評価	