

## 健康宣言項目④

# 健康増進・過重労働防止に向けた具体目標(計画)

## 健康きらきらプロジェクト

日本介護サービス株式会社(介護事業)

当社では平成23年から毎年実施内容を変えながら健康づくりプロジェクトを実施しています。

平成28年は「健康きらきら」プロジェクト。次のような目標を立て活動しました。

①体重(体重の増減を毎月チェック)、②運動(週1回のウォーキング)、③準備運動(始業前の5分間体操)、④食生活(野菜を多くとる)、⑤健康宣言(自分で決めた内容を実施)、⑥ストレス(月1回のストレスチェック)

6項目を実施レベルに応じてポイントを付与するしくみで各自の取組状況が見える化し、優秀者は表彰しています。

### 効果

毎年テーマを変えてマンネリ化させずに続けられていることで、「スタッフ間の会話に健康に関する話題が増えた」「食事に気をつける社員が増えた」など、社員の中に健康意識が根付いてきています。

## 健康きらきらプロジェクト

今月より後期が開始となります。

### 【測定内容】

- ① 体重・・・プロジェクト開始前に測定した体重を基準値として  
毎月の差を求める。
- ② 運動・・・週1回以上、30分以上の運動(ウォーキングも含む)  
※運動内容を記入する形式になります。
- ③ 準備運動・・・週3回以上、始業前に職場で別紙の腰痛体操を  
2分行う。
- ④ 食生活・・・週3回以上、1日3食、野菜を多く、ゆっくり噛んで、  
腹8分位にする。
- ⑤ 健康宣言・・・健康宣言した内容を週3回以上実施
- ⑥ 今月したストレス解消法・・・ストレス解消法を用紙に記入