**みんなで生活スタイルを見直そう！**

**～働く人の生活習慣改善プログラム～**

**１　生活習慣は大丈夫ですか？**

生活習慣が乱れは、仕事の生産性や効率を低下させます。さらに、体調を崩した場合には、会社を休まなければならない可能性もあります。

**メタボリックシンドローム該当者割合のグラフ**

また、右の図のとおり、男性、女性ともに40歳ごろから、生活習慣病であるメタボリックシンドローム該当者の割合が増加しますが、予防には、若いころからの健康づくりが大切です。

そのため、静岡県では、事業所の従業員の方が生活習慣を見直し、改善いただくことを目指し、このプログラムを作成しました。

**２　プログラムの概要**

下の図のとおり、**①生活習慣の振り返り、②行動目標の設定、③仲間との取組、④取組評価を繰り返す**ことで、**望ましい生活習慣の獲得**を目的したプログラムです。一人では難しいことでも、仲間と取り組むことで継続して取り組むことが出来ます。

**《プログラム実施の流れ》**

