

事業所代表者、健康経営・健康づくり担当者の皆様へ

# 働く人の生活習慣 改善プログラム

静岡県から  
ご提案

## イキイキと元気な職場 目指しませんか？

静岡県では、事業所従業員の方の望ましい生活習慣を獲得できるコツとして、  
**働く人の生活習慣改善プログラム** を作成しました。

### 健康診断の結果がなかなか良くならない…

血圧が高い方やメタボリックシンドロームの方は年齢と共に増加します。  
これらの予防・改善に重要なのは、生活習慣の改善ですが、一人で継続するのは難しいもの…  
このプログラムは、事業所みんなで取り組み、望ましい生活習慣の獲得を目指します。



### 健康づくりの取組をしたいけど、企画が大変…

小さい事業所でもすぐに取り組める内容になっています。  
取り組むテーマを決めて、資料をダウンロード・印刷すれば、簡単に実施できます。

### プログラムのポイント

#### 4つの取組テーマ

取組テーマは、運動、食事、社会参加。  
さらに、近年大きな健康課題となっている「こころの健康」の4つから選択できます。

#### 準備が簡単

取組テーマを決めて資料を印刷するだけで準備は完了。  
システム等の設定は必要ありません。

#### 豊富な健康情報

取組テーマごとのヒントを紹介。  
推奨取組期間は3か月。  
健康について事業所全体で考えてみましょう。

詳しくは県HPを  
ご確認ください。

静岡県 生活習慣改善プログラム

🔍 検索

静岡県健康福祉部健康増進課 054-221-2779

